

Д.А. Санюк
ЦЕЛОСТНО-ИНТЕГРАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ
И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Н.Л. Бацукова

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

D.A. Sanyuk
HOLISTIC AND INTEGRAL ANALYSIS OF YOUTH LIFESTYLE
AND ITS IMPACT ON HEALTH

Tutor: associate professor N.L. Batsukova

Department of General Hygiene

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В статье изучены физические, поведенческие и когнитивные показатели для определения влияния образа жизни на здоровье молодёжи.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, физическая активность.

Resume. The article examines physical, behavioral, and cognitive indicators to determine the impact of lifestyle on youth health.

Keywords: lifestyle, health, physical activity.

Актуальность. На сегодняшний день одной из актуальных проблем является гиподинамия. Исследования Европейского отделения Всемирной организации здравоохранения показали, что 60% взрослых и 75% молодёжи страдают от низкой физической активности [1]. Среди них рекомендуемые уровни физической активности не соблюдают 31% взрослых и 80% подростков. Из-за сидячего образа жизни повышается риск ожирения, ухудшается кардиометаболическое здоровье, физическое состояние, эмоциональное/социально-ориентированное поведение, снижаются когнитивные показатели [2]. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%–30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности [1]. Поэтому информирование молодёжи о последствиях гиподинамии и пользе регулярных физических нагрузок должно стать важной частью профилактических мероприятий.

Цель: комплексно оценить влияние образа жизни на физическое и психическое здоровье, используя интегральный анализ ключевых показателей здоровья молодёжи.

Задачи:

1. Провести комплексную оценку физиологических и физических показателей (давление, пульс, проба Штанге и Генчи, рост, масса тела, осанка) для выявления рисков, связанных с гиподинамией.

2. Изучить когнитивные (тест Струпа и Бека) и поведенческие факторы (питание, вредные привычки и т.д.) для определения их влияния на здоровье.

3. Разработать рекомендации по улучшению качества жизни на основе выявленных взаимосвязей между физическими, поведенческими и когнитивными аспектами.

Материал и методы. В исследовании приняло участие 80 студентов БГМУ, разделенных на группы в зависимости от уровня физической активности. Для оценки физиологических показателей измерялись частота сердечных сокращений, артериальное давление с помощью ручного тонометра, а также проводились пробы Штанге и Генчи. Изучались антропометрические данные, такие как рост, масса тела и осанка. Для оценки когнитивных функций использовались тесты Бека (уровень депрессии) и Струпа (скорость реакции и концентрация внимания). Для определения поведенческих показателей уточнялись вопросы о питании, вредных привычках. Уровень физической активности определялся по количеству шагов в день и образу жизни участников. Результаты исследования были подсчитаны и обработаны с помощью таблиц Excel.

Результаты и их обсуждение. Среди участников определено, что 40 % человек ведут малоактивный образ жизни (рис.1). Возраст испытуемых составляет в среднем 18 – 20 лет (рис. 2).



Рис. 1 – Образ жизни студентов

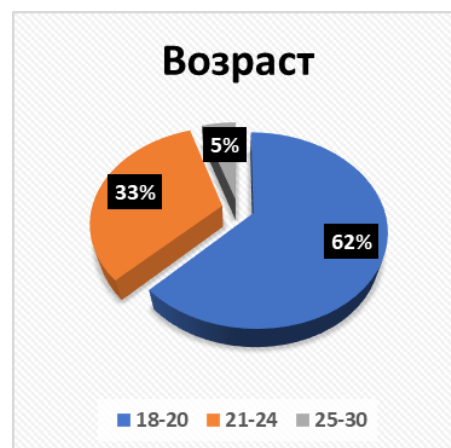


Рис. 2 – Возраст испытуемых

В среднем студенты проходят за день 8000-10000 шагов (рис. 3).

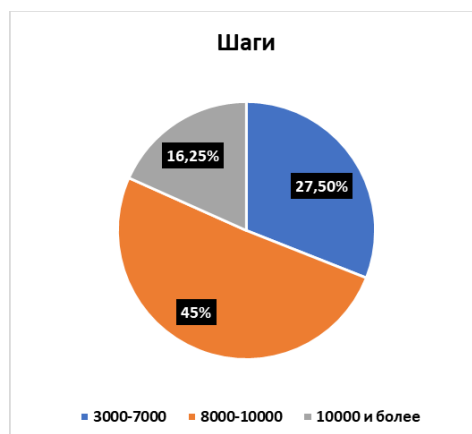


Рис. 3 – Среднее количество пройденных шагов за день

Были изучены психологические аспекты с помощью теста Бека (диагностика депрессивных состояний по баллам) и ментального теста Струпа (задержка реакции при прочтении слов, когда цвет слов не совпадает с написанными словами для

диагностики когнитивной ригидности и гибкости познавательного контроля). В тесте Струпа определены 3 показателя: ID (степень интерференции между вербальными и сенсорно-перцептивными функциями, менее 2 – низкая интерференция), IK (соотношение вербальных и сенсорно-прецептивных функций, более 1 – доминируют вербальные функции), IR (относительный показатель вербальности, более 1 – гибкий познавательный контроль, менее 1 – ригидный познавательный контроль) (рис. 4).

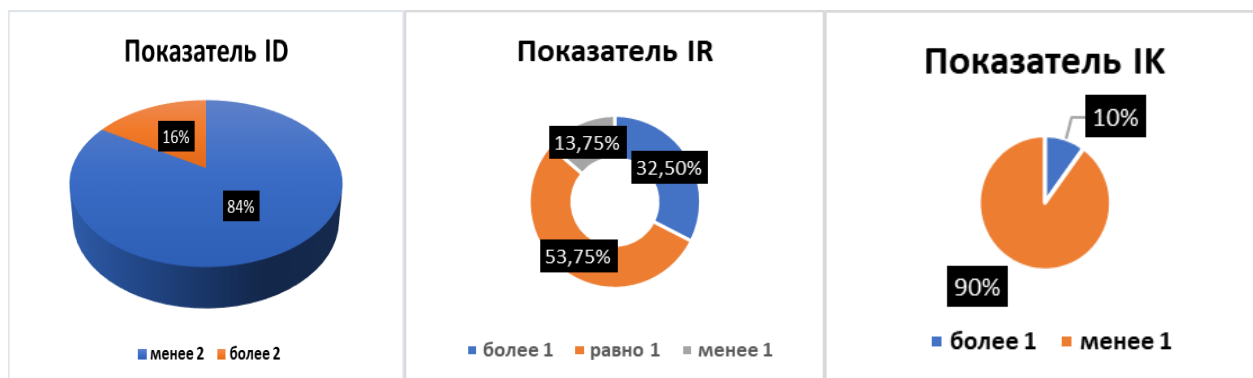


Рис. 4 – Результаты теста Струпа

Только 7% участников испытывают умеренную депрессию по шкале Бека (рис. 5).



Рис. 5 – Результаты теста по шкале Бека

Для оценки дыхательной системы студентов проводились пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генча (на выдохе). Среди испытуемых нет спортсменов, они относятся к категории нетренированных людей. Показатели нормы представлены на рисунке 6.

Оценка	Проба Штанге	Проба Генчи
Спортсмены-мужчины	60-120 с	50-60 с
Нетренированные мужчины	40-60 с	25-40 с
Спортсмены-женщины	40-95 с	30-50 с
Нетренированные женщины	30-40 с	15-30 с

Рис. 6 – Нормы показателей проб Штанге и Генча

Среди 16 юношей не выявлено отклонений от норм пробы Штанге. У 14% девушек показатели снижены. По пробе Генча установлено: среди девушек снижены функциональные возможности дыхательной системы у 10,9%, среди 16 юношей – 25%. У 53,75% исследуемых выявлены проблемы с осанкой (скалиоз) (рис. 7). Определено, что вредные привычки имеются у 27,5% студентов (рис. 8).



Рис.7 – Наличие проблем с осанкой



Рис. 8 – Наличие вредных привычек

С помощью измеренного роста и веса определен индекс массы тела (ИМТ). Гипотрофией страдает 13,75% человек, избыточная масса тела выявлена у 15% испытуемых. Несбалансированное питание отметили 41,25% человек (рис. 9).

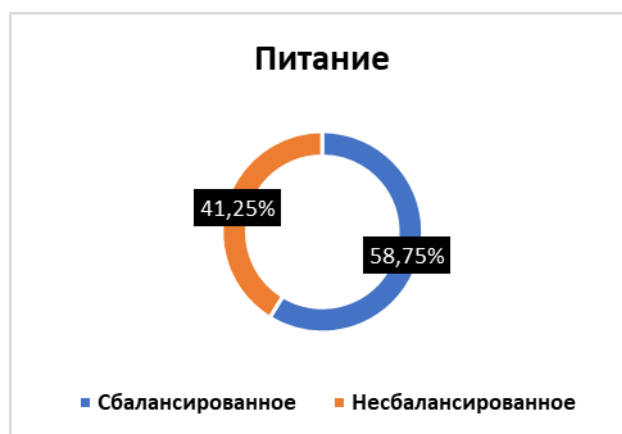


Рис. 9 – Питание у студентов

Исследованы показатели сердечно-сосудистой системы (давление и пульс)

(Рис. 10). Пределы нормы давления – 110 – 130 мм рт. ст., а пульса – 60-90 ударов в минуту. Гипотония наблюдается у 32,5% студентов, повышенное артериальное давление - у 21,25% человек.

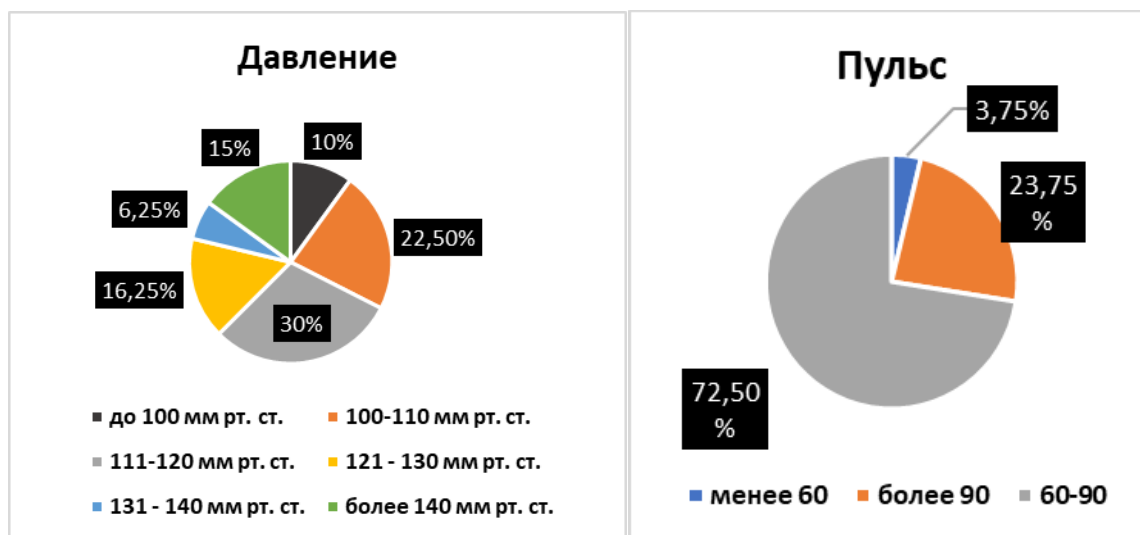


Рис. 10 – Показатели сердечно-сосудистой системы испытуемых

Выводы:

1. 40% студентов ведут малоактивный образ жизни. Среднее количество шагов в день составляет 8000-10000. У 53,75% участников выявлены нарушения осанки, что может быть связано с низкой физической активностью.

2. По шкале Бека умеренная депрессия выявлена только у 7% студентов. Результаты теста Струпа показывают различия в когнитивном контроле, выявлены как ригидные, так и гибкие познавательные стратегии.

3. Среди юношей показатели пробы Штанге соответствуют норме, у 14% девушек они снижены. Функциональные возможности дыхательной системы по пробе Генча снижены у 10,9% девушек и у 25% юношей, что может указывать на недостаточную физическую подготовленность.

4. Гипотрофия выявлена у 13,75% студентов, избыточная масса тела – у 15%. Несбалансированное питание отмечают 41,25% студентов, что может оказывать влияние на физическое и когнитивное здоровье.

5. 27,5% студентов имеют вредные привычки, что может негативно сказываться на их здоровье.

6. Гипотония выявлена у 32,5% студентов, повышенное артериальное давление – у 21,25%, что указывает на наличие сердечно-сосудистых проблем у части испытуемых.

7. Полученные данные подчеркивают необходимость разработки рекомендаций по повышению физической активности, улучшению рациона питания и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> – Дата доступа:

03.02.2025.

2. Гилева, К. Н. Негативное Воздействие малоактивного образа жизни на здоровье человека / К. Н. Гилева, М. А. Свешникова, О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 03 февраля 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 469-471.