

Агибалов И.Л., Протас И.Н.

РЕАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ И ИХ ВОСПРИЯТИЕ У РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Мезен Н.И.

Кафедра медицинской биологии и общей генетики

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Недовольство образом собственного тела широко распространено у подростков и молодёжи и может иметь как физические, так и психические последствия. Самооценка здоровья и образа жизни способствует формированию положительной мотивации к самокоррекции и позволяет предупредить развитие заболеваний. За 8 лет (2018–2026) произошли существенные изменения в паттернах физической активности студентов и влиянии социальных медиа на самовосприятие, что обуславливает необходимость повторного исследования данной проблемы.

Цель: провести сравнительный анализ реальных размеров тела, их самовосприятия и удовлетворённости у студентов Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ) в динамике 2018–2026 гг. с оценкой факторов образа жизни и физической активности.

Материалы и методы. Проведено анонимное анкетирование 302 студентов 1 курса БГМУ с помощью Google Форм. Рассчитан индекс массы тела (ИМТ) на основе данных о росте и весе респондентов. Проведена субъективная оценка респондентами своего роста, веса, физической активности и медицинской грамотности. Выполнен статистический анализ путём сравнения объективных (ИМТ) и субъективных данных для выявления диссонанса в самовосприятии. Результаты сопоставлены с данными аналогичного исследования 2018 года (244 человека, возраст 17–36 лет).

Результаты и их обсуждение. Средний ИМТ студентов БГМУ стабилен на протяжении 8 лет и составляет 19,68, что соответствует нормальной массе тела по классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Удовлетворённость весом значительно выросла: с 61,5% в 2018 году до 78,6% в 2026 году (+17,1%). Самооценка размеров тела остаётся адекватной и реалистичной в обоих периодах. Вместе с тем выявлен «парадокс нормального веса»: средний ИМТ группы «выше нормы» составляет 21,32, что находится в медицинской норме, а 18,7% девушек при нормальном ИМТ считают свой вес избыточным, что связано с влиянием социальных медиа. Обнаружен «парадокс активности»: 81,8% студентов проходят более 7 500 шагов в день, однако лишь 26,1% занимаются целенаправленными физическими нагрузками более 3 часов в неделю. Высокая бытовая активность маскирует дефицит качественных физических нагрузок. Студенты-медики демонстрируют высокий уровень медицинской грамотности: 95,7% регулярно проходят медосмотры, 84% никогда не курили, 89,1% не имеют отягощающих факторов.

Выводы. Сравнительный анализ 2018–2026 гг. показал стабильность физических параметров студентов БГМУ при улучшении психологического самовосприятия. Основным риском для здоровья является не наличие вредных привычек, а гиподинамия – малоподвижность на фоне учебного процесса. Необходимы образовательные программы по формированию точных представлений о нормах ИМТ, интеграция целенаправленных физических нагрузок в учебный процесс, а также противодействие влиянию нереалистичных стандартов внешности, продвигаемых социальными медиа.