

Крот М.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕКЕРОВ АКТИВНОСТИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И МОТИВАЦИИ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ

Научный руководитель: ст. преп. Кушнерук А.В.

*Кафедра гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации и
переподготовки*

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. На современном этапе гиподинамия приобрела статус одной из наиболее значимых медико-социальных проблем, затрагивающей различные возрастные группы населения. В целях поддержания оптимального уровня двигательной активности возрастает востребованность использования электронных устройств, таких как фитнес-трекеры и смарт-часы. Данные портативные девайсы обеспечивают непрерывный мониторинг физиологических показателей и параметров двигательной деятельности пользователя. Функциональные возможности гаджетов позволяют регистрировать количество пройденных шагов, энергозатраты организма, сатурацию кислорода, частоту сердечных сокращений, а также оценивать вариабельность сердечного ритма, структуру сна и гемодинамические показатели.

Регулярная физическая нагрузка и систематические тренировки способствуют поддержанию гомеостаза, оказывают протективное действие на сердечно-сосудистую, костно-мышечную, дыхательную и иммунную системы. Двигательная активность также влияет на стрессоустойчивость и психоэмоциональную стабильность. В связи с этим обоснована целесообразность применения трекеров активности не только в качестве средства инструментального контроля за состоянием организма, но и как инструмента повышения приверженности к здоровьесберегающему поведению.

Цель: проанализировать влияние мониторинга физической активности с помощью трекеров на динамику состояния здоровья и уровень мотивационной готовности молодежи к здоровьесберегающему поведению.

Материалы и методы. Сбор информации осуществлялся методом анкетирования с использованием платформы Google Forms. Статистический анализ данных и оценка влияния использования фитнес-браслетов и смарт-часов на субъективные показатели здоровья молодежи проводились с применением программного пакета Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 90 человек (50% – школьники, 50% – студенты). В результате анализа данных было установлено, что 42,2% всех опрошенных регулярно используют фитнес-браслеты и «умные» часы. Значительная часть пользователей гаджетов (79%) отмечает, что современные технологии помогают контролировать здоровье и дольше оставаться в ресурсе. Респонденты, которые не пользуются трекерами активности, напротив, считают, что последние вызывают у них тревогу (57%).

Среди обладателей фитнес-браслетов и «умных» часов доля тех, кто никогда или редко беспокоится о состоянии работы сердца, составила 78%, тогда как среди «непользователей» – 56%. 89% пользователей не изменяют свои планы даже при неудовлетворительных показателях гаджета, при этом только 11% склонны полностью доверять данным фитнес-браслетов и «умных» часов и иногда корректируют свой распорядок дня.

Выводы. Использование фитнес-трекеров в повседневной жизни молодежи помогает контролировать состояние здоровья и снижает субъективную тревогу о здоровье. Однако, несмотря на высокую оценку гаджетов как инструмента поддержания ресурсов здоровья, подавляющее большинство молодежи использует данные трекеров чаще как справочные, а не определяющие поведение.