

ID: 2019-12-4343-T-19095

Тезис

Филоненко Е.В.

## **Гиподинамия и другие факторы риска среди студентов медицинских вузов и пути ее преодоления**

*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания*

*Научный руководитель: к.п.н. Герасимов П.Е.*

**Введение.** Ожирение - хроническое многофакторное, социально-значимое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме. В настоящее время ожирение является распространенным нарушением обмена веществ и важной социальной проблемой в экономически развитых странах. Основными причинами развития являются гиподинамия и переедание. Всемирная организация здравоохранения рассматривает ожирение как эпидемию 21 века, которая с каждым днем охватывает все большее и большее количество людей всех возрастов. Исключением не являются и студенты медицинских вузов.

Актуальность данной проблемы социально значима, возникает риск сердечно-сосудистых заболеваний (артериальная гипертензия, атеросклероз) у пациентов молодого возраста и снижения качества и общей продолжительности жизни.

**Цель:** определение риска ожирения.

**Материал и методы.** Было проанкетировано 184 студента Саратовского государственного университета в возрасте от 18-22 лет.

**Результаты.** Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы: по индексу массы тела 81% студентов имеют нормальный вес, у 14% избыточная масса тела, а 5% страдают ожирением. Как видно, процент студентов страдающих избыточной массой тела и ожирением не велик, но опрос показывает, что у многих студентов имеется риск развития ожирения. На вопрос часто ли в их рационе присутствуют высококалорийные продукты 61% опрошенных студентов дали положительный ответ. В рационе 39% студентов фрукты и овощи не присутствуют в каждодневном рационе. 44,5% опрошенных не следят за своим весом, 22% ответили «иногда» и лишь 33,5% регулярно взвешиваются. 45% студентов СГМУ занимаются спортом лишь один раз в неделю, у 35% отсутствуют физические нагрузки и только 20% студентов регулярно ходят в спортзал.

**Заключение.** По результатам исследования можно сделать следующие рекомендации: 1. Увеличить в рационе студентов количество низкокалорийных продуктов, овощей и фруктов. 2. Каждый день делать 15-минутные тренировки и 2-3 раза в неделю более интенсивные тренировки. 3. Ходить в плавательный бассейн при университете. 4. Больше ходить пешком и избегать услуг общественного и личного транспорта.

**Ключевые слова:** гиподинамия, студенты, питание