

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

© Минеева В. М.¹, Москвина А.Р.²

Научный руководитель: к.м.н., доцент Завьялова А.Н.

Кафедра общей медицинской практики

Кафедра пропедевтики детских болезней с курсом общего ухода за детьми

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

СПб ГДТЮ «Аничков лицей»

Контактная информация: Минеева В. М. — ученица 10а класса; Москвина Анастасия Руслановна- студентка 2 курса
Педиатрического факультета.

E-mail: moskvinaanastasia7@gmail.com

Ключевые слова: школьники, пищевое поведение, физическая активность, гиподинамия.

Актуальность исследования: физическая активность (ФА) современных школьников снизилась во время пандемии Коронавируса. Это также повлияло на их психологическое состояние, отношение к себе и принятие себя [1,2,3]

Цель исследования: выявить признаки ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения (ПП), оценить уровень ФА студентов.

Материалы и методы: Проанкетированы 78 учеников старшей школы от 15 до 17 лет, Ж 63, М 15 человек из нескольких общеобразовательных учреждений СПб. Использованы опросники: EAT-26, DEBQ, ФА, IPAQ, ОДА-23+.

Результаты:

1. EAT-26 самый распространенный скрининг расстройств ПП. Высокий балл означает высокую вероятность анорексии, булимии, выявляет «группу риска». В шкалу булимии и пищевой озабоченности вошли 18% от всех опрашиваемых.

2. ПП, лежащие в основе теста DEBQ: ограничительное — преднамеренные действия, нацеленные на изменение или поддержание желаемого веса путём установления пищевых самоограничений; эмоциогенное -так называемое «заедание» проблем; экстернальное-повышенная реакция на внешние стимулы к приему пищи. Опросник DEBQ шкалы ограничительного, эмоциогенного, экстернального ПП сгенерировал коэффициенты 2,6; 2,3; 3,2. Показатели повышены и колеблются в пределах 1–5; эмоциогенного — от 1–5 и неэффективного ограничительно — 1,6–5. Некоторые анкетированные имеют отклонения сразу по нескольким шкалам.

3. Опросник ФА : 67% исследуемых пытаются или уже занимаются интенсивной или умеренной ФА, но не регулярно; 19% физически активны; 14% — физически неактивны.

4. Опросник для определения ФА (IPAQ) хорош в эпидемиологических исследованиях для выявления лиц с гиподинамией, о чем говорит сумма менее 21 балла. В выборке измерена частота ФА за 7 дней и время, затраченное на ФА умеренной, высокой интенсивности и по 5 разделам: работа, передвижение, работа по дому, на досуге и сидя. Гиподинамией страдают 23% опрашиваемых, у остальных 77% она отсутствует.

5. Опросник ОДА-23+ для разделения людей на группы по степени интенсивности ФА. По результатам этого теста у 0% — очень низкий уровень ФА, низкий и очень высокий, у 81% — умеренный, а у 19% — высокий.

Выводы: низкий процент анкетированных, склонных к ОРПП, а также незначительное отклонение коэффициента ограничительного ПП от референтного значения свидетельствует о редкости случаев когнитивных искажений. Также по результатам теста DEBQ мы можем видеть, что большую роль в неконтролируемом принятии пищи, ведущему к ожирению, играют психологические факторы, то есть эмоциогенность и экстернальность ПП. Общая физическая активность умеренная, соотношение по признаку гиподинамии практически 1/1.

Литература

1. Москвина А.Р., Пашкова Е.П. Физическая активность и психоэмоциональные отклонения пищевого поведения студентов спбгпму в период дистанционного обучения. В сборнике: Актуальные вопросы студенческой медицинской науки и образования. Сборник научных

трудов по материалам VII Всероссийской с международным участием студенческой научно-образовательной конференции. Редколлегия: Р.Е. Калинин, И.А. Сучков. Рязань, 2021. С. 134–135.

2. Москвина А.Р., Пашкова Е.П., Завьялова А.Н. Пандемия COVID 19: физическая активность и пищевое поведение студентов спбгпму в период дистанционного обучения. *Children's Medicine of the North-West*. 2021. Т. 9. № 1. С. 250–251.
3. Zavyalova A.N., Moskvina A.R., Pashkova E.P., Slobodchikova M.P. Eating habits and physical activity of the medical students during the COVID-19 pandemic. *Clinical Nutrition ESPEN*. 2021. Т. 46. С. S626-S627.