

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ, ХАРЧУВАННЯ ТА СТАНУ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ УЖНУ

Гал В. О., Гайдур М. В., Машура Г.Ю., Свистак В.В.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Ужгород, Україна

Edimus, ut vivamus, non vivimus, ut edamus (Імо для того щоб жити, а не живемо для того щоб їсти) - крилатий вираз, який несе в собі глобальне значення як і для організму вцілому так і для здоров'я людини.

Харчування та фізична активність є невід'ємними складовими життя, головними біологічними потребами людини. Людське тіло можна розглядати як двигун, який вивільняє енергію, присутню в їжі, яку вона перетравлює. Ця енергія використовується частково для механічної роботи, що виконується м'язами та в секреторних процесах, а частково для роботи, необхідної для підтримки структури та функцій організму. Однак, на відміну від інших двигунів, людське тіло постійно руйнується (катаболізується) і створює (анаболізує) свої складові частини. Продукти харчування забезпечують поживні речовини, необхідні для виробництва нового матеріалу, і забезпечують енергію, необхідну для хімічних реакцій. [1] Суспільною проблемою у всьому світі є ожиріння. По суті, харчовою причиною ожиріння є надмірне споживання вуглеводів і жирів, які разом становлять більшу частину харчової енергії [3]. Спорт та харчування є потужними засобами оздоровлення населення. Правильно підібраний і збалансований раціон є основним аспектом у забезпеченні працездатності, довголіття, життєдіяльності, правильного розвитку організму, а фізичні навантаження сприяють розвитку широких адаптаційних можливостей людини. Щодо фізичної активності, потрібно не менше ніж 150 хвилин на тиждень аеробних навантажень середньої інтенсивності, або 75 хвилин на тиждень аеробних навантажень високої інтенсивності, або еквівалентна комбінація вправ середньої та високої інтенсивності, і щонайменше 2 рази на тиждень виконувати силові тренування [2]. У становленні правильного метаболізму відіграє роль, як власне, достатнє і збалансоване харчування, так і стан шлунково-кишкового тракту (ШКТ). В клінічній практиці зустрічається все більше гастроентерологічних проблем, які потребують негайного вирішення, хвороби «молодіють», а людство нехтує регулярним харчуванням.

Мета. Дослідити фізичну активність, харчування та стан шлунково-кишкового тракту у студентів ДВНЗ «Ужгородський національний університет» та провести порівняльну паралель між студентами медичного та інших факультетів.

Матеріали і методи. Було проведено анкетування 125 студентів медичного факультету та 100 студентів фізичного, математичного, хімічного, біологічного факультетів.

Фізична активність оцінювалась на підставі власноруч заповненого міжнародного опитувальника фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ).

При оцінці харчування звертали увагу на особливості харчування (регулярне, нерегулярне, тощо), кількість основних прийомів їжі в день та інтервали між прийомами їжі, присутність сніданку в раціоні, вживання гарячих страв та час останнього прийому їжі, вживання фруктів, овочів, соленої їжі.

Результати дослідження. В опитування брали участь студенти медичного, фізичного, математичного, хімічного, біологічного факультетів віком від 17 до 25 років. Середній вік студентів становив – 19,11 роки; чоловіків було – 24,15 %, жінок – 75,85%.

Таб. 1. Оцінка шлунково-кишкових симптомів за шкалою GSRS

Симптоми	Студенти медичного факультету	Студенти інших факультетів (ІФ)
Біль або дискомфорт у верхній половині живота	51,6%	45,6%
Голодні болі	65,6%	64,7%
Печія	26,4%	22,1%
Кислотний рефлюкс	22%	19,1%
Бурчання	62,4%	69,1%
Здуття	34,4%	39,7%
Відрижка	27,2%	33,8%
Закреп	20,8%	19,1%
Діарея	14,4%	14,7%
Рідкий стілець	18,4%	22,1%
Твердий стілець	24,2%	23,9%

При порівняльному аналізі (таблиця 1) виявлено, що серед студентів медичного факультету скарги на біль або дискомфорт у верхній половині черева присутні у 51,6%, на відміну від інших факультетів – 45,6%. Печія та кислотний рефлюкс у медиків зустрічається також частіше, ніж в інших факультетах – 26,4% і 22% на противагу 22,1% і 19,1% відповідно. Проте скарги на бурчання та здуття переважали у студентів інших факультетів – 69,1% та 39,7%.

При оцінюванні особливостей харчування та життєвих звичок (таблиця 2) більш регулярно харчуються студенти інших факультетів 67,6% порівняно зі

студентами медичного факультету – 56,8%. Також 76,5% студентів снідає, тоді як серед медиків тільки 66,1%. Кількість студентів які палять та мають хронічні захворювання переважають в інших факультетах 16,2% та 23,5%, відповідно в порівнянні з 12,1% та 18,9% студентів медиків.

Таб. 2. Особливості харчування та життєві звички

Харчування та інше	Студенти медичного факультету	Студенти інших факультетів (ІФ)
Регулярно харчуються	56,8%	67,6%
Снідають ранком	66,1%	76,5%
Регулярно вживають сіль	47,5%	55,9%
Палять	12,1%	16,2%
Частка хронічних захворювань	18,9%	23,5%
Вживання ліків на постійній основі	13,6%	11,8%

При оцінці фізичної активності (таблиця 3), більшість з опитаних студентів з ІФ займаються інтенсивними та помірними навантаженнями 3 рази на тиждень – 30,9% і 29,4% відповідно, тоді як серед студентів медиків – 2 рази на тиждень – 30,4% і 26,5% відповідно. Кількість піших прогулянок також переважає серед студентів ІФ – 7 і більше разів на тиждень – 24,1% тоді як серед медиків – 2 рази на тиждень 21,7%. 23,2% з опитаних студентів проводить в сидячому положенні 6-7 годин на день, тоді як серед студентів ІФ тільки 10% проводять 6-7 год. у сидячому положенні на день.

Таб.3. Фізична активність студентів різних факультетів

Фізичне навантаження	Медичний факультет	Інші факультети (ІФ)
Кількість виконань інтенсивних фізичних навантажень впродовж тижня:	0 раз – 5,6% 1 раз – 23,2% 2 рази – 30,4% 3 рази – 24% 4 рази – 12% 5-6 разів - 4,8%	0 разів – 4,5% 1 рази - 27,9% 2 рази - 23,5% 3 рази - 30,9% 4 рази - 8,8% 5-6 разів - 4,4%
Час виконання інтенсивного навантаження	До 10 хв – 15,8% 10-20 хв – 15,8% 20-30хв – 19,3% 30-40 хв – 13,2%	До 10 хв - 13,2% 10-20 хв - 14,7% 20-30хв - 29,4% 30-40 хв – 22,1%

	40 – 60хв – 23,7% Більше 1год – 12,3%	40 – 60 хв - 7,4% Більше 1 год - 13,2%
Кількість виконань помірних навантажень впродовж тижня:	1 раз – 22,1% 2 рази – 26,5% 3 рази – 25,7% 4 рази – 7,1% 5 разів – 9,7% 6 разів – 1,8% 7 разів – 3,5%	1 раз - 13,2% 2 рази - 25% 3 рази - 29,4% 4 рази - 11,8% 5 разів - 8,8% 6 разів - 0% 7 разів - 5,9%
Час виконання помірних навантажень:	До 10 хв – 21,6% 10-20 хв – 19,2% 20-30хв – 16,8% 30-40 хв – 16,8% 40 – 60хв – 16,8% Більше 1год – 8,8%	До 10 хв - 29,4% 10-20 хв - 27,9% 20-30 хв - 19,1% 30 – 40 хв - 11,8% 40 – 60 хв - 2,9% Більше 1 год - 8,8%
Кількість піших прогулок впродовж тижня:	1 раз – 13,9% 2 рази – 21,7% 3 рази – 13,9% 4 рази – 13,9% 5 разів – 14,8% 6 раз – 5,2% 7 і більше – 16,5%	1 раз - 2,9% 2 рази - 14,7% 3 рази - 22,1% 4 рази - 17,6% 5 разів - 17,1% 6 разів - 1,5% 7 і більше - 24,1%
Тривалість піших прогулянок:	До 20 хв – 31,2% 20-40 хв – 31,2% 40-60 хв – 28% 60-90 хв – 10,4% 90 і більше - 6,4%	До 20 хв - 20,6% 20 – 40 хв - 25% 40 – 60 хв - 26,5% 60 – 90 хв - 13,2% 90 і більше - 14,7%
Кількість годи проведених у сидячому положенні	Менше 1 год – 0% 1-2 год – 1,6% 3-4 год – 7,2% 4-5 – 8,8% 5-6 – 20% 6-7 – 23,2% 7-8 год – 16% 8 і більше – 20%	Менше 1 год - 1,5% 1-2 год - 5,9% 3-4 год - 8,8% 4-5 год - 27,9% 5-6 год - 17,6% 6-7 год - 10,3% 7-8 год - 10,3% 8 і більше - 17,6%

Висновок. На основі даних проведеного анкетування, можна зробити висновок, що серед студентів медиків превалюють скарги, характерні для верхньої диспепсії, тоді як для студентів інших факультетів – нижньої диспепсії. Студенти медики проводять меншу кількість інтенсивних навантажень на тиждень, проте їх тривалість більша в порівнянні з

студентами з інших факультетів, які брали участь в анкетуванні. Описані результати можуть пояснюватись тим, що студенти медичного факультету мають більші психо-емоційні навантаження під час навчання, великий обсяг навчальної програми, що в свою чергу веде до дефіциту часу та ускладнює раціональне харчування і частоту фізичних тренувань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Encyclopedia Britannica - <https://www.britannica.com/science/human-nutrition>
2. WHO – Physical activity <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
3. Hervik, Astrid Kolderup; Svihus, Birger (2019). "The role of fiber in energy balance". Journal of Nutrition and Metabolism. 2019 -<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6360548/>

SUMMARY

INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY, NUTRITION AND FUNCTIONAL STATE OF THE GASTROINTESTINAL TRACT IN STUDENTS OF DIFFERENT FACULTIES OF UZHGOROD NATIONAL UNIVERSITY

Gal V.O., Haidur M.V., Mashura G.Y., Svistak V.V.

We investigated level of physical activity, nutrition and signs of gastrointestinal diseases in 225 students of different faculties of uzhhorod national university and conduct a comparative analysis between them.