

ИЗМЕНЕНИЕ ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ И ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ КИРОВСКОГО ГМУ ПРИ ТРУДОУСТРОЙСТВЕ НА РАБОТУ

Киселева Наталья Алексеевна

студент, Кировский государственный медицинский университет, РФ, г. Киров

Отмахов Игорь Олегович

студент, Кировский государственный медицинский университет, РФ, г. Киров

Петров Сергей Борисович

научный руководитель, канд. мед. наук, доцент, Кировский государственный медицинский университет, РФ, г. Киров

Актуальность:

Для студентов проблема питания стоит особенно остро. Большинство молодых людей с пренебрежением относятся к своему здоровью. Они иногда забывают, что питание является одним из наиболее активных и важных факторов внешней среды, которое оказывает разнообразное влияние на организм человека: обеспечивает его рост, развитие, сохранение здоровья, трудоспособности и оптимальной продолжительности жизни. Всё это обеспечивается ежедневным, регулируемым приёмом пищи с определённым набором пищевых продуктов. При трудоустройстве же меняется режим и характер питания из-за повышенной нагрузки.

Цель работы: Изучить динамику изменений гигиены питания и показателей ИМТ у студентов Кировского ГМУ при трудоустройстве на работу.

Задачи:

- Рассмотреть гигиену питания студентов до и во время трудоустройства
- Провести сравнительный анализ изменения ИМТ после трудоустройства

Материал и методы:

Анкетирование проводили среди студентов 5 курса Кировского Государственного Медицинского Университета (КирГМУ). Всего опрошено 78 человек. В анкеты были включены вопросы, касающиеся режима питания, набора продуктов, употребляемых в пищу, вида деятельности при трудоустройстве

Критический t-критерий Стьюдента для независимых совокупностей просчитывали через онлайн сервис.

Все опрошенные были разделены на 2 основные группы. Группа №1 – студенты, чья ИМТ после периода трудоустройства уменьшилась. Группу № 1 составили 34 студента. Группа № 2 – студенты, чья ИМТ увеличилась после трудоустройства. Группу № 2 составили 44 студента. За значение признака до эксперимента приняли следующие параметры, где 0- норма ИМТ, -1 – недостаточная ИМТ, -2 – уменьшенная ИМТ, 1- избыточная ИМТ, 2- ожирение 1 степени. За значение признака после эксперимента приняли следующие значения, где 0- ИМТ не

изменилась, -1 – уменьшение веса на 1-3кг, -2- уменьшение веса на 3 и более кг, 1- увеличение веса на 1-3 кг, 2- увеличение веса на 3 и более кг.

Результаты и обсуждение:

Среди опрошенных студентов 92% - женского пола, 8% - мужского пола. До трудоустройства 51,4% студентов придерживались интуитивного и смешанного питания, 29% питались без ограничений, 18,8% старались придерживаться правильного питания без жесткого нормирования, 0,8%- правильного питания с соблюдением строгой диеты.

После трудоустройства 44,5% придерживались интуитивного и смешанного питания, 41,3% питались без ограничения, 13,8% старались придерживаться правильного питания, 0,4% - правильного питания с соблюдением строгой диеты.

Согласно анкетным данным, 85,4% студентов не имеют проблем с весом (ИМТ в пределах нормы) до устройства, после – 63,6%. До – 11,7% студентов отмечает недостаточный вес, после – 9,1%. До устройства у 8,8% избыточная масса тела, а после – 27,2%. До устройства никто из студентов не страдает от ожирения 1 степени, а после 4% стараются от ожирения 1 степени. Ожирение 2 и 3 степени по результатам тестирования отмечено не было. По данным опроса, учащиеся до трудоустройства занимались учебой, социальная жизнь не была активной у 65,2%, после устройства на работу – 71,1% .

До устройства 31,9% студентов занимались так же учебой, однако имели активную социальную жизнь, после – 27,8%. Из общего числа опрошенных, 47,4% учащихся отметили изменения характера питания во время устройства на работу. 28,4% студентов отметили, что их рацион не изменился. 24,2% не заметили изменений. Среди тех студентов, которые отметили изменения в характере питания, 15% отметили, что перестали придерживаться правильного питания, 30% отметили, что их питание стало более рациональным и правильным. 63,3% отметили, что приемов пищи стало больше, а 23,3% указали, что приемов пищи стало меньше в связи с устройства на работу.

Среди тех студентов, которые отметили отсутствие изменений в характере питания, 26,2% указали, что остались на интуитивном смешанном питании с преобладанием вредных привычек, 21,3% студентов отметили, что остались на правильном питании. 21,3% студентов питались 1-3 раза в день, 68,9% отметили 3-5 приемов пищи в день, а 4,9% студентов принимали пищу 6 и более раз.

При оценке анкетных данных, выявлено, что до устройства 50,9% готовили пищу самостоятельно, не прибегая к службам доставки, после- 38,7% готовят пищу самостоятельно, прибегая к службам доставки, до устройства 25% студентов отметили, что крайне редко питались фастфудом, после – 36% стали питаться фастфудом чаще. Согласно полученным данным, после устройства на работу 56,9% учащихся отметили сохранение исходного веса, 15,9% отметили снижение веса в пределах 1-3кг, никто из опрошенных не отметил снижение массы тела от 3 и более кг. 22,7% отметили прибавку в весе в пределах 1-3кг, 4,5% отметили прибавление веса 3 и более кг. 68,6% студента не довольны качеством своего питания и планируют корректировку рациона. 31,4% студентов удовлетворены качеством своего питания. До трудоустройства 38% занимались физическими нагрузкам самостоятельно (тренировки, спортивный зал), после трудоустройства – 18%.

Изменение ИМТ после трудоустройства на работу проводили по парному t-критерию Стьюдента для зависимых совокупностей. Среднее значение признака до эксперимента составляет 0,0882.

Среднее значение признака после эксперимента составляет 0.318. Число степеней свободы (f) равно 76.

Критическое значение t-критерия Стьюдента при данном числе степеней свободы составляет 1,993, $t_{набл} < t_{крит}$, изменения признака статистически не значимы ($p < 0.05$).

Выводы: Таким образом, практическая значимость исследования – изучение динамики

изменения гигиены питания и индекса массы тела у студентов Кировского ГМУ после трудоустройства на работу. Исследование проводили для своевременного обнаружения и устранения начальных этапов ожирения.

В связи с трудоустройством на работу у большинства студентов изменился характер питания из-за специфики рабочих условий. Несбалансированное питание и нерегулярные физические нагрузки привели к изменению характера жизни респондентов, и как следствие, к увеличению ИМТ.

Список литературы:

1. Алуф О.Б., Мишкич И.А., Истомин А.В., Сааркоппель Л.М. К вопросу организации и состояния питания студентов. Санитарный врач. 2014; 4: 29-31
2. Попов В.И, Колесникова Е.Н, Петрова Т.Н. Здоровье учащейся молодёжи :подходы к оценке и совершенствование .Научно -медицинский вестник Центрального Черноземья .2014,-58:60-3