ПАНДЕМИЯ COVID-19: ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПБГПМУ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Москвина Анастасия Руслановна, Пашкова Елизавета Петровна, Завьялова Анна Никитична

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет. 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2

E-mail: moskvinaanastasia7@gmail.com

Ключевые слова: дистанционное обучение; пищевое поведение; физическая активность; студенты

Введение. Во время пандемии COVID-19 количество людей с отклонением индекса массы тела (ИМТ) от нормы возросла. Пищевые девиации на фоне снижения уровня физической активности (ФА) являются следствием психоэмоциональных отклонений.

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

Материалы и методы. Были проанкетированы 144 человека от 17 до 23 лет, средний возраст 20 лет, Ж 127, М 17 человек, что соответствует гендерному составу педиатрического ВУЗа. Использованы: 1. опросник ПП (EAT-26); 2. Голландский опросник ПП (DEBQ); 3. опросник для оценки уровня ФА; 4. опросник для определения ФА (IPAQ); 5. опросник для оценки уровня ФА (ОДА-23+); 6. расчёт ИМТ.

Результаты.

1) EAT-26 — это самый распространенный скрининг расстройств ПП: абнормальные симптомы ПП, относящиеся к когнитивной, поведенческой и эмоциональной сферам. Высокий балл — означает высокую вероятность анорексии, булимии, выявляет «группу риска», нуждающуюся в консультации специалиста в области психического здоровья. 15% от всей выборки вошли в шкалу булимии и пищевой озабоченности.

2) ПП, лежащие в основе теста DEBQ: ограничительное, отличительной чертой которого являются преднамеренные действия, нацеленные на изменение или поддержание желаемого веса путём установления пищевых самоограничений; эмоциогенное, которое характеризуется тягой к еде вследствие переживания сильных эмоций или скуки; экстернальное, при котором приёмы пищи осуществляются не из-за реального ощущения голода, а по причине зрительных, обонятельных, тактильных контактов с вкусной едой. Голландский опросник шкалы ограничительного ПП, эмоциогенного ПП, экстернального ПП сгенерировал следующие средние значения коэффициентов 2,6; 2,3; 3,2 соответственно. Все три показателя повышены. При этом колебания уровня ограничительного ПП наблюдается в пределах от 1 до 5; уровня эмоциогенного ПП от 1 до 5 и неэффективного ограничительного ПП от 1,6 до 5.

3) Опросник для оценки уровня ФА в зависимости от мотивации. В исследуемой группе выяснилось, что 67% студентов пытаются или уже занимаются интенсивной или умеренной ФА, но не регулярно. 19% людей занимаются ФА 3 и более раз в неделю последние 5–6 месяцев. Другие 14% не занимаются ФА и ближайшие 6 месяцев не собираются начинать.

4) Опросник для определения ФА (IPAQ) хорош в эпидемиологических исследованиях для выявления лиц с гиподинамией, о чем говорит сумма менее 21 балла. В нашей 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. 51% опрашиваемых страдают гиподинамией, соответственно у 49% людей она отсутствует.

5) Опросник (ОДА-23+) для разделения людей на группы по степени интенсивности ФА. В исследуемой выборке процент студентов распределился следующим образом: 0%-очень низкий уровень ФА, 29,9% — низкий уровень ФА, 63,9% — умеренный уровень ФА, 5,5% — высокий уровень ФА и 0,7% — очень высокий уровень ФА.

6) Итоги расчёта значений ИМТ: 1% — дефицит массы тела (МТ), 18% — недостаточная МТ, 65% — нормальная МТ, 13% — избыточная МТ, 2% — ожирение первой степени, 1% — ожирение второй степени.

7) Выявлена следующая обратная корреляция по двум признакам в выборке: чем выше уровень ФА (в зависимости от мотивации), тем ниже процент людей с гиподинамией. Так, лишь 18,5% от общего числа физически активных людей страдают гиподинамией, 49% — от числа раздумывающих и пытающихся заниматься спортом и 71% — от числа неактивных совсем.

8) При исследовании взаимосвязи между наличием гиподинамии и принадлежностью к определенной группе, сформированной по признаку ИМТ, выяснилось, что зависимости между данными характеристиками не наблюдается: графики зависимости процента людей с рассматриваемым нарушением и без него практически идентичны.

9) Распределение процента людей в зависимости от уровня ФА в группах с нормальной и недостаточной массой тела, а также ожирением первой степени практически соответствует нормальному — Гауссову. Аналогичные графики для исследуемых с избыточной МТ, дефицитом МТ и ожирением второй степени имеют не совпадающие с медианой наиболее часто встречающиеся варианты, смещенные к пониженной ФА.

10) С целью оценить возможные проявления на МТ склонностей к ОРПП было проведено разделение по группам, сформированным в зависимости от ИМТ, как людей с отклонением от нормы, так и без него. Значимых различий в равномерности распределений не было замечено.

Выводы. Низкий процент студентов, склонных к ОРПП, а также незначительное отклонение коэффициента ограничительного ПП от референтного значения свидетельствует о редкости случаев когнитивных искажений, проявляющихся на ПП. Несоответствие норме более выражено при рассмотрении величин шкал эмоциогенного и экстернального ПП, что указывает на абнормальность поведенческой и эмоциональной сфер. Общая физическая активность студентов умеренная, а соотношение по признаку гиподинамии практически 1/1.

Литература:

1. Новикова В.П., Гурова М.М. Мультидисциплинарные проблемы ожирения у детей. Санкт-Петербург; Спец. китература. 2019. С.582.
2. Moskvina A., Slobodchikova M., Zavyalova A.N. Eating habits and physical activity of the first year students of the pediatric faculty. Clinical Nutrition ESPEN. 2020. Т. 40. С. 489–490.
3. Завьялова А.Н., Гоготадзе И.Н., Миронова А.В. Неврогенная анорексия — междисциплинарная проблема. В книге: XX Давиденковские чтения. Сборник тезисов юбилейного конгресса с международным участием XX Давиденковские чтения к 125-летию создания первой в России кафедры усовершенствования врачей-неврологов. Под редакцией профессора С.В. Лобзина. 2018. С. 139–140.