



RUDN
university

Как возник и что скрывает миф о «здоровом образе жизни» студента?

д.с.н., проф. Пузанова Ж.В., к.с.н. Тертышникова А.Г.

«Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспеяния государства. С этих позиций формирование системы сохранения и укрепления здоровья должно стать определяющим направлением деятельности государства». И.И. Брехман

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ?

- ✓ из эмоционального состояния (32%),
- ✓ экологической обстановки (28%),
- ✓ доступности квалифицированной медицинской помощи (24%)
- ✓ качества продуктов питания (24%).

ЗДОРОВ	
« _____ »	_____ 20 ____ г.
Подпись _____	

Материалы и методы исследования

Базы исследования: РУДН (2013), МГУ им. Ломоносова (2014)

Объект: здоровье и отношение к нему студенческой молодежи

Основная задача: получение информации об оценках студентами состояния своего здоровья, об их знании основных элементов здорового образа жизни и следовании правилам здорового образа жизни

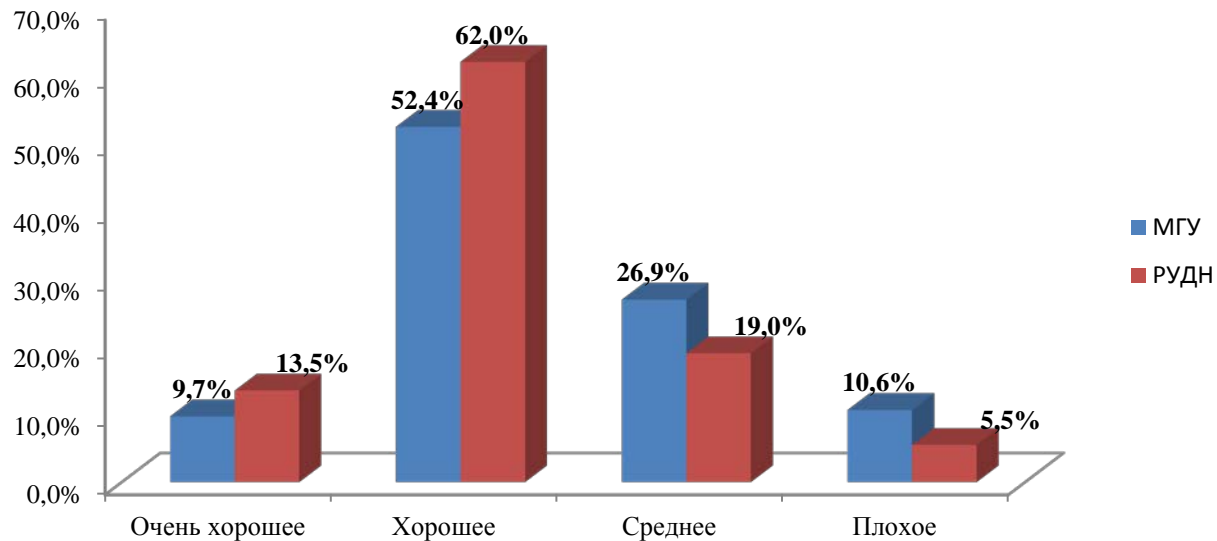
Метод исследования: групповой анкетный опрос

Инструментарий сбора информации – анкета

Инструментарий разработан с опорой на рекомендации международных социологических исследовательских проектов в области здравоохранения, в том числе: LLH – «Условия жизни, образ жизни и здоровье» (2002-2004), HITT-CIS – «Здоровье населения и социальные перемены» (2009-2013), SHBLS – «Здоровье и здоровый образ жизни студентов» (2012-2013), IPAQ – международное исследование физической активности (2005-2011) и др.

Выборка: 735 человек для МГУ и 799 человек для РУДН

Оценка состояния здоровья



Физическая активность

ВОЗ: физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Рекомендуемые уровни физической активности (18-64 лет):

- Должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.
- Для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья взрослые этой возрастной категории должны увеличить время физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки.
- Силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

Физическая активность



За последнюю неделю не испытывали сильную физическую нагрузку, такую, как занятие тяжелой атлетикой, аэробика или быстрая езда на велосипеде **38%** и **45%** студентов МГУ и РУДН.

Умеренную физическую нагрузку в течение хотя бы одного дня в неделю испытывает 71,5% опрошенных в МГУ и 57% в РУДН. Умеренные физические нагрузки занимают не более 2 часов в день у 2/3 студентов обоих ВУЗов.

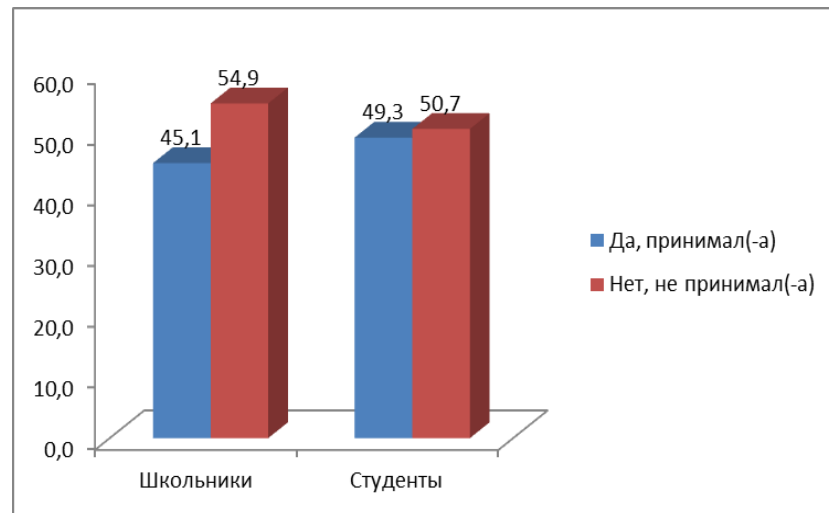
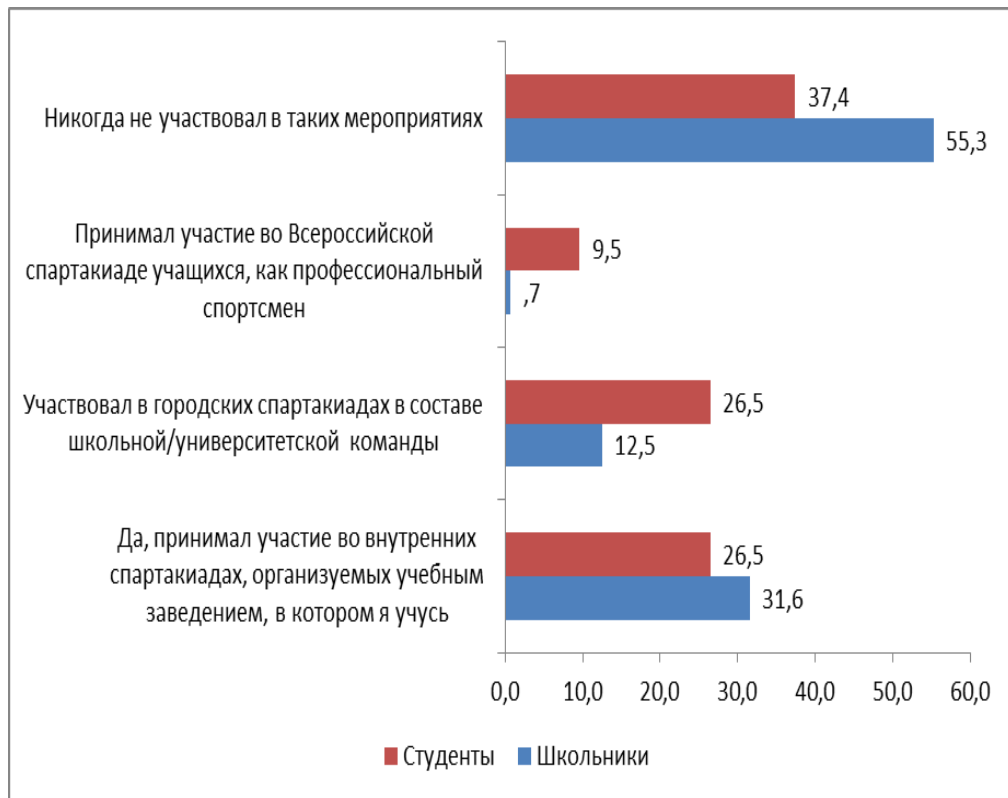
По данным ВЦИОМ на май 2017 г. доля физически активных граждан среди 18-24-летних составляет 97%. При этом дома занимаются лишь 20%.

**По данным пилотного опроса школьников и студентов в 2017 г., средняя оценка ими своей физической формы 3,6 (N=300 человек, выборка случайная)*

Спартакиада

и

Марафон



**По данным пилотного опроса школьников и студентов в 2017 г. (N=300 человек, выборка случайная)*

Компьютер, интернет, гаджеты

Треть респондентов обоих университетов проводят за компьютером 2-4 часа в день. 17% и 21,2% - до 2 часов в день.

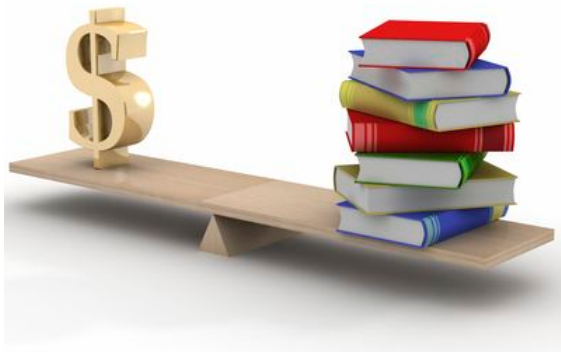
Стационарные устройства со временем становятся менее популярны, тогда как переносные гаджеты, напротив, используются все активнее.

По данным опроса ВЦИОМ «Интернет: новая эра мобильных устройств» (май 2017 г), к наиболее активным потребителям контента относится молодежь (среди 18-24-летних Сетью пользуются практически все - 96%), обучавшиеся в ВУЗах (81%).

Наиболее востребованными в социальных сетях тематическими сообществами и группами являются юмористические (их просматривают 43%), связанные со здоровьем (41%) (Социальные сети: кто туда ходит и зачем?, июнь 2017 г.)



Оценка состояния здоровья и необходимость работать



Студенты из менее благополучных семей чаще, чем их сокурсники из семей благополучных, вынуждены работать, чтобы иметь возможность обеспечить себя.

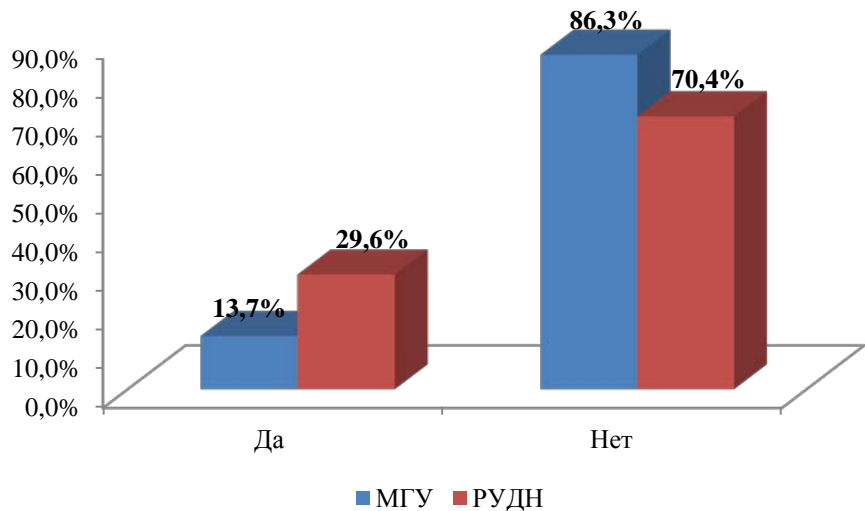
Совмещение учебы с работой не зависит от здоровья студента: распределение ответов на вопрос о том, работают студенты или нет, не связано с ответами на вопросы о том, как они оценивают свое здоровье.

Совмещение учебы с работой с годами становится в нашем обществе все более привычным: так, если в 2006 г. положительно относились к этому 67%, то в 2017 г. – уже 79%. Неодобрение высказывают сегодня 18% (против 24% ранее)*.

**По данным опроса ВЦИОМ «Студент-2017: рвение к учебе и перспективы трудоустройства» (январь 2017)*

Вредные привычки. Курение

«Сколько превосходных начинаний и даже сколько отличных людей пало под бременем дурных привычек» (К. Ушинский)



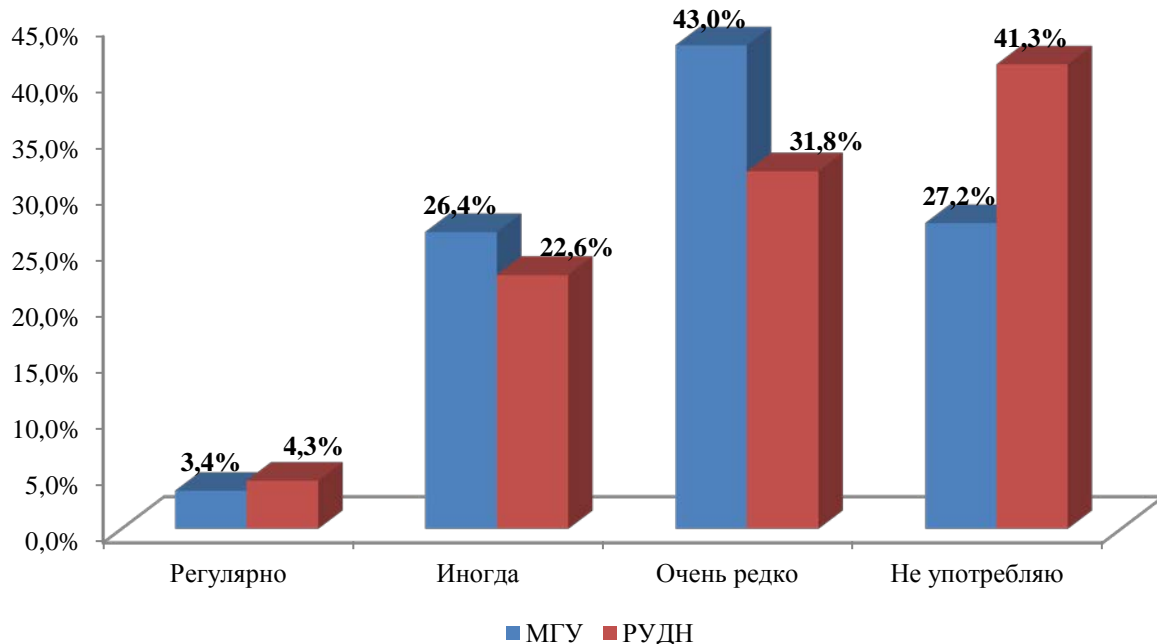
Из тех, кто отметил, что употребляет табачные изделия,
45% делают это ежедневно,
еще 24,4% - почти каждый день,
16,7% - несколько раз в неделю
и еще 14,1% 1-2 раза в неделю

За год доля курильщиков в России не изменилась: это по-прежнему около трети населения: 32% (Опрос ВЦИОМ-Спутник: Курение в России: мониторинг», май 2017 г.)

Вредные привычки. Употребление алкоголя

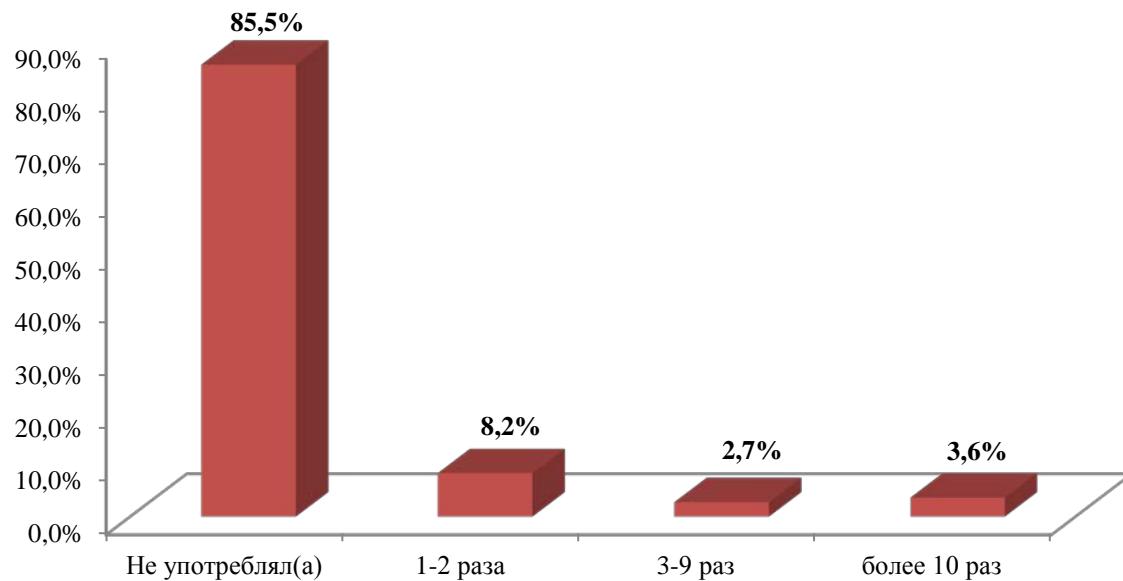
В те дни, когда респонденты принимали алкоголь, 26,3% выпивали около полулитра, 19,7% - около 250 мл, 13,8% - литр, 4,8% - 1-2 литра, 5,2% - больше 2 литров.

Говоря о частоте употребления алкоголя, 34,9% сказали, что выпивают реже, чем раз в месяц, примерно столько же (33,7%) отметили, что выпивают раз в месяц, 18,1% респондентов употребляют алкоголь раз в неделю, и 5,3% - регулярно.



О том, что вовсе не пьют спиртного, сообщили 47% 18-24-летних (ВЦИОМ, «Губит людей не пиво», август 2017 г.)

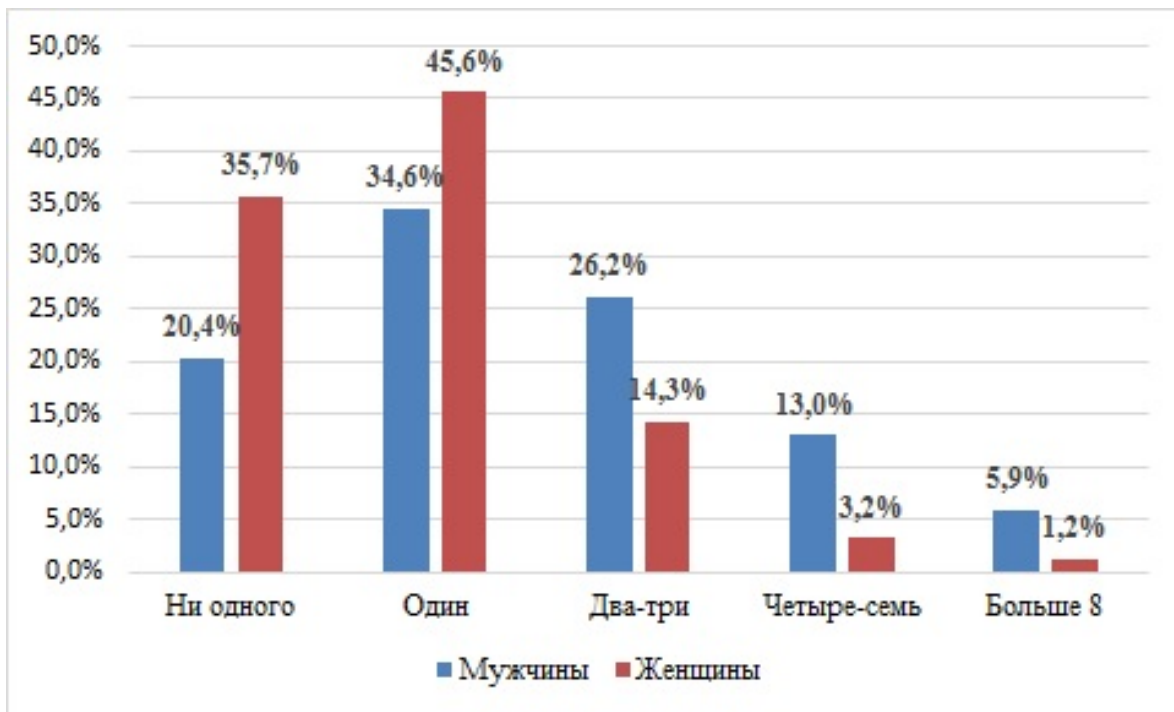
Вредные привычки. Потребление наркотиков (РУДН)



Сексуальное поведение и методы контрацепции

«За последние 12 месяцев, сколько у Вас было сексуальных партнеров?» в зависимости от пола респондентов (в % от числа ответивших)

Почти **четверть** респондентов за последний год **не пользовались** контрацепцией, 19,2% использовали редко, по 15,4% респондентов ответили, что не имели полового акта, всегда использовали контрацепцию и использовали ее в большинстве случаев соответственно



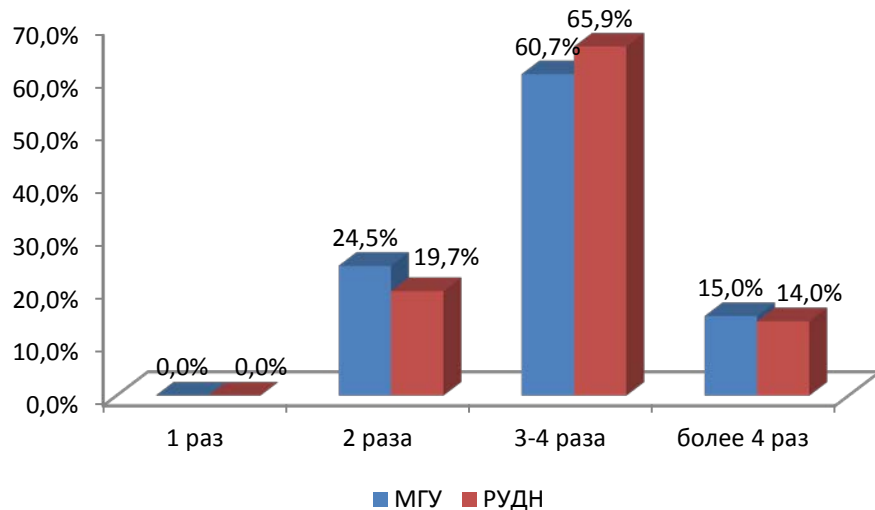
Эмоциональное здоровье – жизнь со знаком плюс

Эмоции, пережитые респондентами за прошедшую неделю на момент опроса
(в % от числа ответивших)

Вопрос	Редко (1-2 раза)	Иногда (1-2 дня)	Часто (3-4 дня)	Всегда/ почти всегда (5-7 дней)
На прошлой неделе Вы были обеспокоены тем, что раньше не беспокоило?	56,5	33,5	6,9	3,2
На прошлой неделе Вам было трудно сосредоточиться на том, чем пришлось заниматься?	38,4	42,6	14,0	5,0
На прошлой неделе Вы чувствовали что все, что Вы делали, стоило Вам больших усилий?	49,3	33,1	13,2	4,3
На прошлой неделе Вы чувствовали подавленность?	51,5	33,9	11,0	3,7
На прошлой неделе Вы ощущали надежду на лучшее будущее?	24,5	27,8	27,9	19,7
На прошлой неделе Вы испытывали беспокойство, страх?	57,0	31,7	7,7	3,6
На прошлой неделе у Вас были проблемы со сном?	50,6	27,9	14,1	7,3
На прошлой неделе вы чувствовали себя счастливо?	17,6	19,8	35,3	27,3
На прошлой неделе Вы испытывали чувство одиночества?	54,5	30,2	9,2	6,1
На прошлой неделе у Вас не было сил ни желания начинать что-либо делать?	38,9	35,5	15,9	9,7

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. (Д.Леббок)

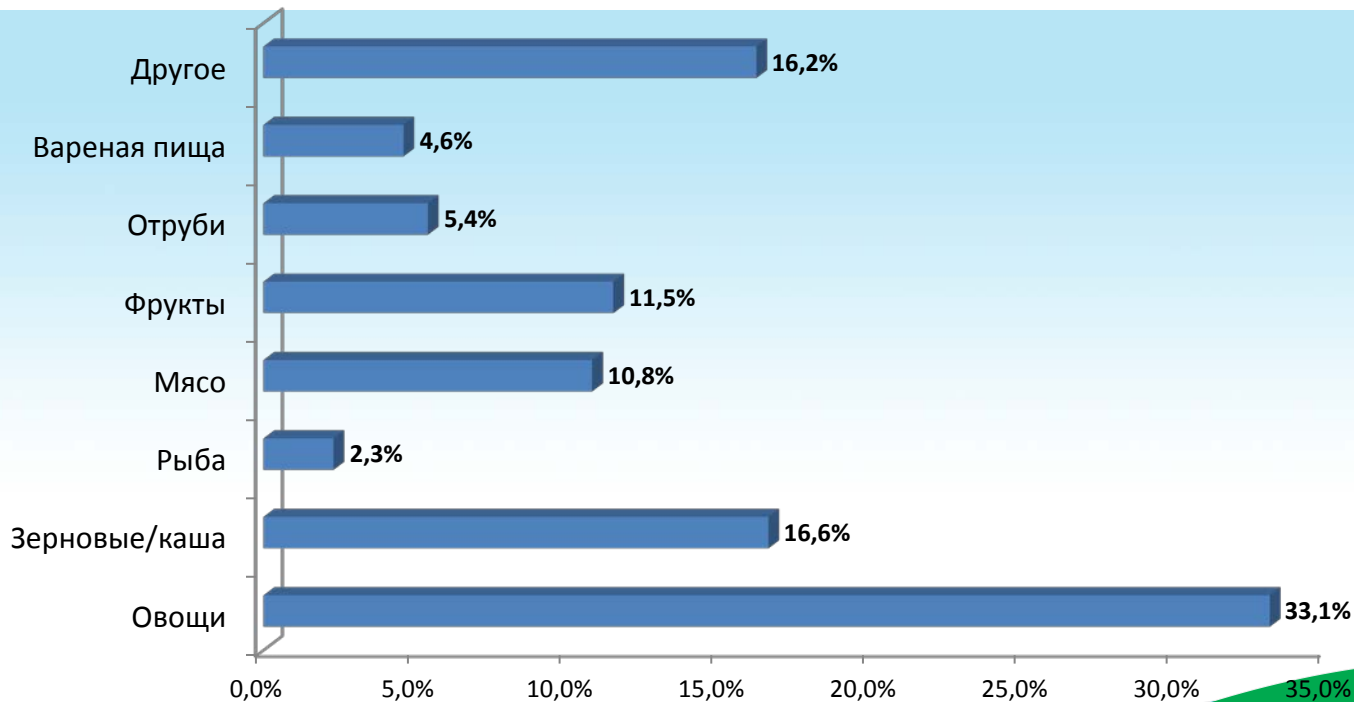
Частота приемов пищи в день



- ✓ Примерно две трети студентов МГУ и 59% студентов РУДН завтракают каждый день или почти каждый день, однако треть опрошенных студентов МГУ и каждый четвертый студент РУДН, что совсем не мало, завтракают лишь иногда или вообще никогда не завтракают.
- ✓ по меньшей мере один раз в день перекусывает почти четверть опрошенных студентов МГУ и больше половины (56,8%) студентов РУДН. Два раза в день перекусывает каждый четвертый студент МГУ и четверть студентов РУДН



«Какую пищу Вы стараетесь есть?»



Диеты и избыточный вес.

«Сию на диете, сбросила 2 кг. Голова перестала соображать... Видимо, это был мозг»

82,3% опрошенных студентов диету не соблюдают

ТОП-3 причин для соблюдения диеты:

- ✓ избыточный вес (32,6% от числа соблюдающих диету),
- ✓ медицинские показания (19,4%)
- ✓ эстетические соображения (14,7%)

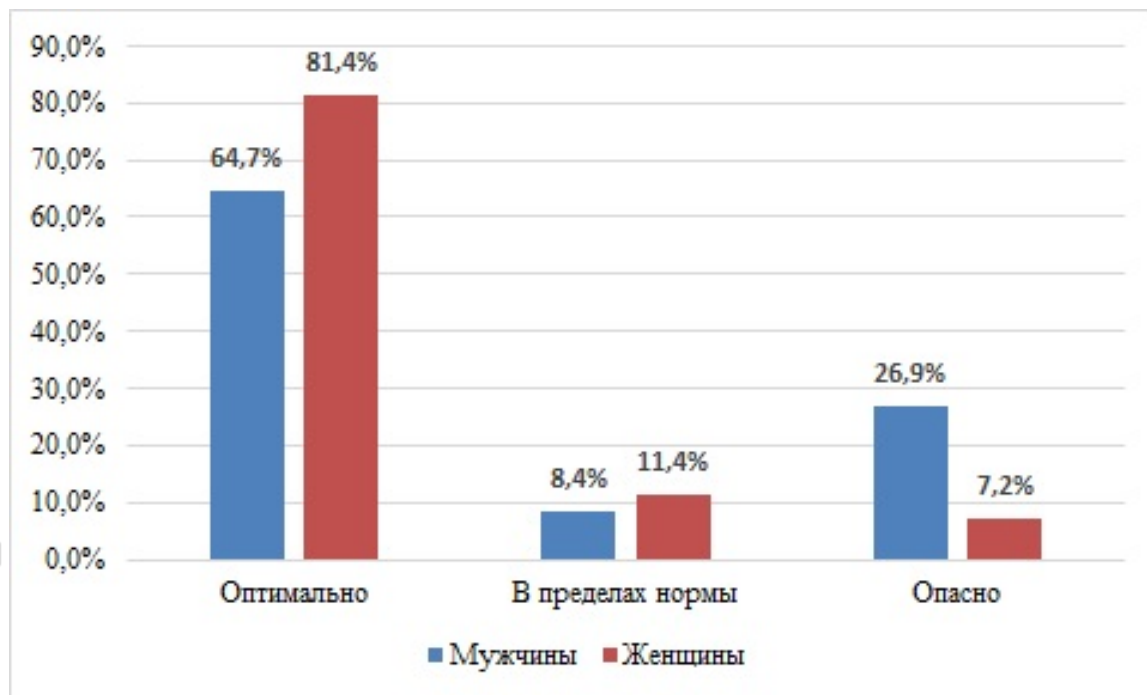


Почти **70%** респондентов имеют ИМТ в рамках 18,5-24,9, что соответствует **нормальной** массе тела

Отклонения от нормы примерно одинаковы в обе стороны: так, 13,7% респондентов обладают недостаточной массой тела, 15,2%, напротив, имеют избыточную массу тела (предожирение). Ожирение II и III степени отмечается у единиц и не носит массовый характер.

Окружность талии vs окружность бедер

Практически каждый третий мужчина (26,9%) имеет абдоминальное ожирение, которое является фактором риска развития ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии



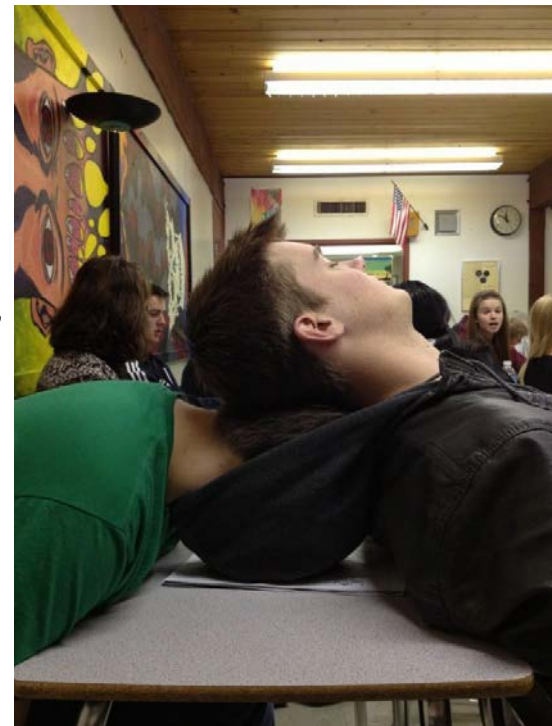
Здоровый сон

Норма по мнению экспертов: 7-8 часов

Спит 6-7 часов в сутки примерно четверть опрошенных (24,4%), почти треть респондентов (31,4%) спит 5-6 часов, еще четверть – не более 5 часов. Позволяют себе спать более 7 часов 15% студентов МГУ.

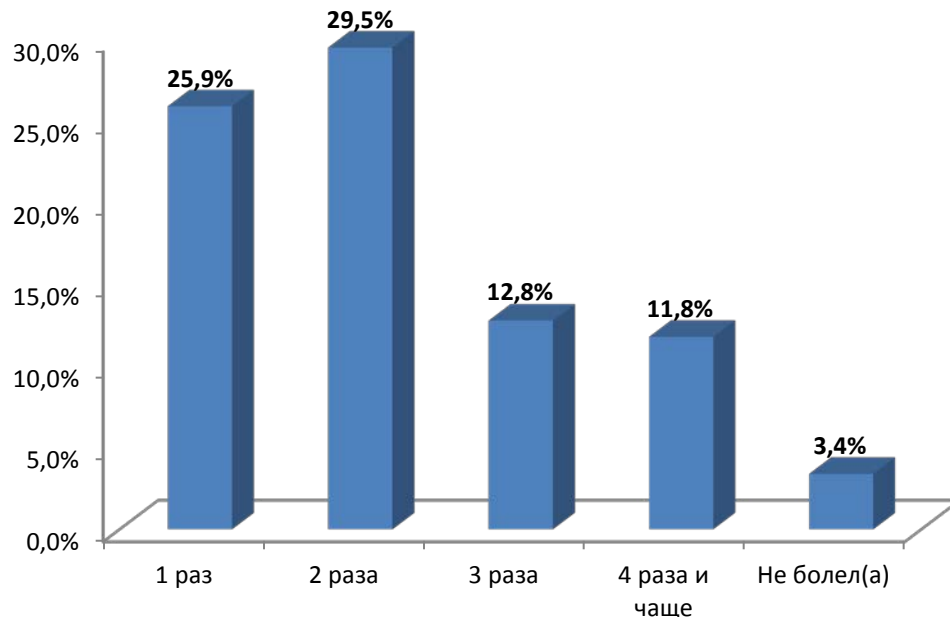
Для РУДН ситуация складывается следующим образом: половина опрошенных - 52,6% спят в сутки 4-7 часов, 38,4% спят 7-10 часов, что соответствует норме, 7,6% - меньше 4 часов, 1,4% - спят больше 10 часов.

Если сравнить различные категории опрошенных, то можно отметить, что юноши спят больше, чем девушки (соответственно 6,4 и 6,1 часа для МГУ и 7-10 часов против 4-7 для РУДН).



Заболевания и профилактика

- В среднем, студенты болеют примерно 2 раза в год.
- За тот же период к врачам обращалось 62,9% опрошенных, стало быть, 18% лечилось самостоятельно
- Больше половины опрошенных (около 70%) ходят на осмотр к стоматологу один раз в год и чаще. Никогда не ходят на осмотр 4-5%.



Взаимосвязь вредных привычек и болезней

	Болезни сердца	Рак легких	Психические заболевания	Рак груди	Высокое кровяное давление
Курение	39,8	88,4	12,4	14,8	28,0
Алкоголь	61,7	9,2	53,6	8,3	40,8
Физические упражнения	40,2	6,7	9,5	4,5	42,9
Стресс	37,7	7,3	70,0	10,8	33,3
Наследственность	48,5	27,7	44,2	43,8	40,1
Употребление жирной пищи	65,3	4,4	6,2	4,3	43,4
Избыточный вес	70,1	3,4	13,8	4,2	45,8
Употребление в пищу клетчатки	18,5	4,8	7,4	10,1	25,3

Спасибо за внимание!

E-mail: puzanova_zhv@rudn.university
tertyshnikova_ag@rudn.university