

# Профилактические рекомендации для студентов медицинского института РУДН для борьбы с повышением веса в период дистанционного обучения

**В.М. Орлова, М.О. Ларионова, М.А. Перегонцева**

Медицинский институт ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов»  
Министерства науки и высшего образования РФ  
e-mail: orlova.viktoria.01@mail.ru

## Информация об авторах

- Орлова Виктория Михайловна, студентка 4 курса медицинского института РУДН направления «Сестринское дело», orlova.viktoria.01@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1253-335X>;
- Перегонцева Мария Андреевна, студентка 4 курса медицинского института РУДН направления «Сестринское дело», maria786p@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5380-4040>;
- Ларионова Мария Олеговна, студентка 4 курса медицинского института РУДН направления «Сестринское дело», masha02082000@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1871-1797>.

## Резюме

В статье проанализирована одна из проблем, которая возникла у трети студентов медицинского института РУДН в период дистанционного обучения, а именно прибавление веса. Для изучения данной проблемы была рассмотрена роль гиподинамии как причины повышения веса у студентов. Также приведены основные меры профилактики повышения веса. После изучения теории по данной проблеме была составлена анкета для студентов медицинского института РУДН на платформе Google Forms. Анкетирование показало, что у 36% респондентов вес увеличился, а у остальной части респондентов имеется риск повышения веса. После анализа результатов онлайн анкетирования были выделены главные факторы повышения веса у студентов медицинского института РУДН, а затем на основе данных факторов были составлены рекомендации по профилактике повышения веса.

**Ключевые слова:** повышение веса, гиподинамия, студент, профилактика.

**Для цитирования:** Орлова В.М., Ларионова М.О., Перегонцева М.А. Профилактические рекомендации для студентов медицинского института РУДН для борьбы с повышением веса в период дистанционного обучения. Медицинская сестра, 2021; 7 (23): 22–26, DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2021-07-05>

## Preventive recommendations for students' weight gain during distance learning

V.M. Orlova, M.O. Larionova, M.A. Peregontseva  
Medical Institute of Peoples' Friendship University of Russia University

## Information about the authors

- Viktoriya M. Orlova, 4th year student of the RUDN Medical Institute of the specialty «Nursing», orlova.viktoria.01@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1253-335X>;
- Maria A. Peregontseva, 4th year student of the Medical Institute of the RUDN of the specialty «Nursing», maria786p@mail.ru,
- Maria O. Larionova, 4th year student of the RUDN Medical Institute of the specialty «Nursing», masha02082000@mail.ru

## Abstract

The article analyzes one of the problems that arose in a third of the students of the medical institute of RUDN during the distance learning period, namely, weight gain. To study this problem, the role of inactivity as a cause of weight gain among students was considered. The main measures to pre-vent weight gain are also given. After studying the theory about this problem, a questionnaire was compiled for students of the medical institute of RUDN on the Google Forms. The survey showed that 36% of the respondents had increased weight, and the rest of the respondents had a risk of weight gain. After analyzing the results of the online survey, the main factors of weight gain among students of the medical institute of RUDN were identified, and then recommendations for the prevention of weight gain were compiled on the basis of these factors.

**Key words:** weight gain, physical inactivity, student, prevention.

**For citation:** Orlova V.M., Larionova M.O., Peregontseva M.A. Preventive recommendations for students' weight gain during distance learning. The Nurse, 2021; 7 (23): 22–26, DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2021-07-05>

**Введение.** Чтобы предупредить распространение COVID-19, руководителям высших учебных заведений было предписано организовать весь образовательный процесс в дистанционном формате.

В связи с данными изменениями у обучающихся возникла проблема гиподинамии, вследствие длительной работы, сидя за компьютером. По причине вынужденной гиподинамии и отсутствия полноценной физической активности студенты столкнулись с множеством различных про-

блем, одной из которых является набор лишнего веса.

Актуальность проблемы повышения веса у студентов на дистанционном обучении связана с тем, что по предварительному опросу студенты в период дистанционного обучения отмечают увеличение массы тела в среднем на 2-3 килограмма, что отрицательно отражается на их здоровье.

**Объект исследования:** повышение веса у студентов в период дистанционного обучения.

**Предмет исследования:** профилактика повышения веса у студентов РУДН в период дистанционного обучения.

**Цель исследования:** разработать рекомендации по профилактике повышения веса в период дистанционного обучения.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблемы повышения веса у студентов.
2. Провести изучение профилактики повышения веса студентами медицинского института РУДН в период дистанционного обучения.
3. Разработать рекомендации по профилактике повышения веса в период дистанционного обучения для студентов медицинского института РУДН.

**Гипотеза:** студенты медицинского института РУДН нуждаются в профилактике повышения веса при дистанционном обучении.

**Методы исследования:**

1. Теоретические методы: анализ, классификация, сравнение.
2. Эмпирические методы: анкетирование.
3. Методы статистической обработки данных.

Гиподинамия, т.е. малоподвижный образ жизни, и до введения дистанционного обучения весьма распространенная проблема современности, в особенности среди молодежи и людей активного возраста, которая ведет к большому числу нарушений систем организма и заболеваний. Гиподинамия – бич современности. Эта проблема гораздо серьезнее, чем кажется, что подтверждается статистикой. Исследователи провели анализ двигательной активности трудоспособного населения. Как результат – 58,2 % обследованных на протяжении длительного времени вели малоактивный образ жизни, у 25,8 % – данный показатель на среднем уровне и лишь у 16,0 % двигательная активность была высокой. В год от последствий гиподинамии умирает до 6 миллионов человек. При малоподвижном образе жизни у человека снижается физическая активность, но при этом количество потребляемой пищи не уменьшается, поэтому организму приходится перерабатывать нерастроченные калории в жир. А также гиподинамия ведет к гормональному дисбалансу, что также проявляется и в увеличении аппетита, и в повышении веса [1, 2].

Появлению гиподинамии, а впоследствии и повышению веса у студентов, способствуют неправильная организация труда и отдыха, а именно то, что пассивный отдых превалирует над активным, культ потребительского отношения к жизни (лень, праздность), отсутствие постоянной физической активности, нерациональный режим питания, стресс. А на дистанционном обучении перечисленные факторы только усилили свое влияние на студентов.

В качестве профилактики повышения веса у студентов в период дистанционного обучения можно считать:

1. Увеличение физической активности.

Как уже говорилось, рассматривается дистанционное обучение в период пандемии, поэтому физическая активность на улице сведена к минимуму. Ежедневная утренняя разминка направлена на повышение тонуса мышц организм после пребывания в одном положении длительное время. Еще одним способом повышения подвижности являются физкультминутки, которые можно организовать в перерывах на занятии или между двумя предметами. Также профилактикой будет и выполнение домашних обязанностей. Уборка квартиры, мытье окон, подметание пола является нагрузкой на многие группы мышц, что также их тонизирует. Также помимо занятий между делом можно самостоятельно организовать тренировку в домашних условиях, из упражнений, которые точно не помешают соседям и не требуют много места и особого инвентаря.

2. Коррекцию режима питания.

Необходимо отдавать предпочтение здоровой пище, готовить еду дома, а не заказывать в ресторанах и кафе. Оптимальным считается 3-х разовое питание, а лучше 5-ти разовое маленькими порциями. Также нужно обогащать рацион питания фруктами, овощами. Чтобы вес не увеличивался необходимо избегать переедания, а последний прием пищи должен быть в среднем за 2 часа до сна.

3. Коррекцию режима сна.

Для нормального функционирования организма студентам необходимо высыпаться. Для лучшего засыпания за час до сна нужно воздержаться от эмоциональных нагрузок, проветрить комнату, убрать все гаджеты из комнаты. Оптимальным режимом сна можно считать следующий: засыпание до полуночи, сон длительностью 7–8 часов

4. Борьбу со стрессом с помощью активных видов отдыха.

Так как на дистанционном обучении большую часть времени студенты занимаются сидя за столом, то в свободное время стоит заниматься физической активностью, гулять на улице и т.д.



Также активный отдых лучше поможет с возникшим психологическим напряжением, чем пассивное его заедание.

Описание методов исследования. Для изучения профилактики повышения веса у студентов медицинского института РУДН в период дистанционного обучения нами было проведено анкетирование, в котором приняло участие 86 респондентов. Анкетирование проходило в ноябре 2020 года онлайн с помощью Google Forms. Анкета базировалась на приведенных ранее мерах профилактики повышения веса и состояла из трех блоков вопросов, которые были направлены на выявление уровня физической активности студентов, соблюдения ими рационального режима труда и отдыха, а также рационального режима питания.

После сбора данных мы разделили респондентов на две группы:

1. Те, у кого вес повысился в период дистанционного обучения,
2. Те, у кого вес не повысился в период дистанционного обучения.

Результаты исследования. По результатам исследования было выяснено, что в период дистанционного обучения только у 36% студентов вес повысился (рис. 1). К этому привело: несоблюдение рационального режима сна (80,6%), еженедельное потребление блюд ресторанов быстрого питания (71%), наличие стресса (71%), невыполнение утренней зарядки (67,7%), отсутствие прогулок или их маленькая продолжительность (51,6%), борьба со стрессом с помощью заедания (51,6%), невыполнение разминки в перерывах между парами (48,4%), нерациональный выбор продуктов для перекуса (48,4%), невыполнение физической нагрузки в домашних условиях (45%), несоблюдение режима питания (41,9%).

Принимая во внимание результаты анализа ответов группы респондентов, у которых вес увеличился, можно сделать следующие выводы:

1. Уровень физической активности у данных студентов достаточно низкий: около половины студентов не выполняет никакой физической нагрузки.

2. Более 70% студентов не соблюдают рациональный режим труда и отдыха: отсутствуют нормальный режим сна, прогулки на улице.

3. Около 60% студентов не соблюдают рациональный режим питания: часто посещают рестораны быстрого питания, неправильно выбирают продукты для перекуса, питаются с нерациональной частотой в день.

У группы студентов, вес которых не увеличился, (53,5%), также были выявлены факторы риска повышения веса: невыполнение зарядки по утрам (82,6%), несоблюдение рационального режима сна (67,4%), отсутствие прогулок или их маленькая продолжительность (65,2%), нерациональный подбор продуктов питания для перекуса (65%), наличие стресса (63%), несоблюдение рациональной частоты питания (45,6%), невыполнение разминки в перерывах между парами (43,5%), еженедельное употребление блюд из ресторанов быстрого питания (34,8%), невыполнение физической нагрузки (32,6%), борьба со стрессом с помощью заедания (13%).

На основе анализа ответов группы респондентов, у которых вес не увеличился, можно сделать следующие выводы:

1. Уровень физической активности у данных студентов средний: только треть студентов не выполняет никакой физической нагрузки.

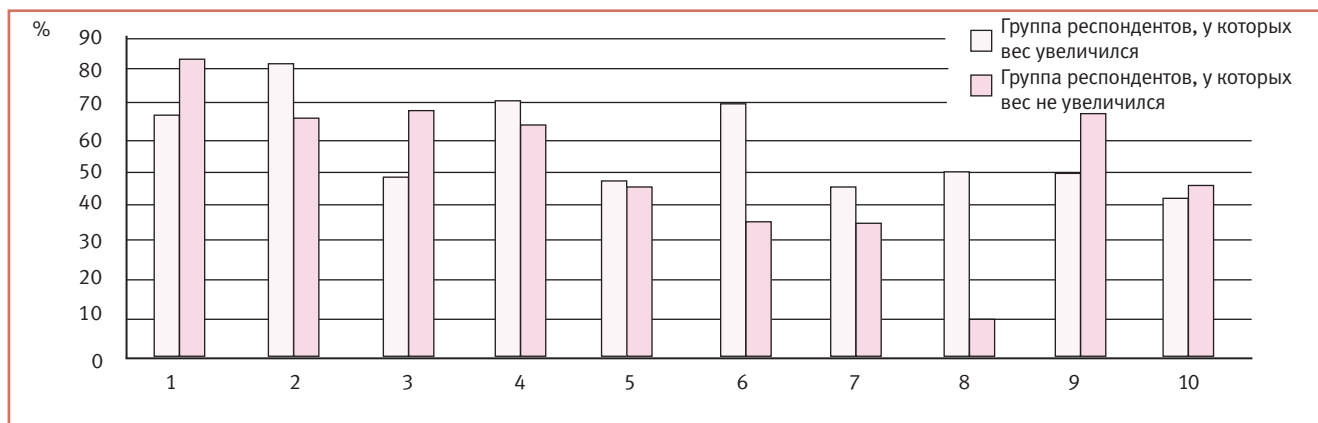
2. Около 65% студентов не соблюдают рациональный режим труда и отдыха: отсутствуют нормальный режим сна, прогулки на улице.

3. Около 50% студентов не соблюдают рациональный режим питания: неправильно выбирают продукты для перекуса, питаются с нерациональной частотой в день.

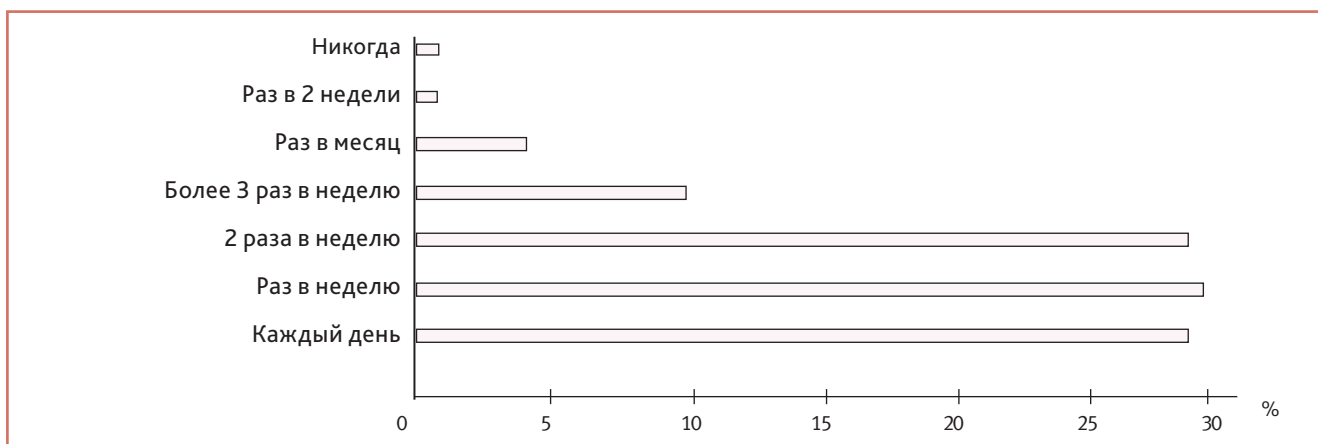
4. Исходя из того, что по данным исследования у большей части респондентов вес не увеличился в период дистанционного обучения, можно считать, что в студенты данной группы медицинского института РУДН знают и соблюдают принципы профилактики повышения веса в период дистанционного обучения.

Обсуждение результатов. При сопоставлении результатов двух групп (рис. 2) можно предположить, что на повышение веса в период дистанционного обучения у студентов медицинского института РУДН не влияют нерациональный выбор продуктов для перекуса и несоблюдение рациональной частоты питания. Но мы не согласны с таким выводом и считаем, что респонденты не были честны в своих ответах. Потому что теоретический анализ показал, что нерациональный режим питания ведет к повышению веса.

Также на основе анкетирования было выяснено, что главными причинами повышения веса в период дистанционного обучения у студентов



**Рис. 2.** Результаты анализа двух выделенных групп (1 – невыполнение зарядки, 2 – нерациональный режим сна, 3 – нерациональный подбор продуктов для перекуса, 4 – стресс, 5 – невыполнение разминки, 6 – еженедельное посещение ресторанов быстрого питания, 7 – отсутствие физической активности, 8 – мало времени на прогулках, 9 – несоблюдение рациональной частоты питания.



**Рис. 3.** «Как часто Вы убираетесь в квартире в период дистанционного обучения?».

медицинского института РУДН являются: нерациональный режим сна, невыполнение физической активности, а в особенности заедание стресса и еженедельное посещение ресторанов быстрого питания.

Мы также выяснили, что выполнение домашних обязанностей нельзя отнести к действенным мерам профилактики повышения веса, потому что у респондентов, проводящих уборку ежедневно (25,8%), и у респондентов, проводящих уборку 1 раз в неделю (32,3%), вес увеличился (рис. 3).

Тем самым мы убедились в том, что студенты медицинского института РУДН нуждаются в профилактике повышения веса при дистанционном обучении, так как у трети студентов вес повысился, а у остальных имеются факторы риска его повышения.

В связи с этим нами были разработаны рекомендации для студентов медицинского института РУДН для коррекции веса и поддержанию его на оптимальном уровне. Они основаны на выявленных в анализе анкетирования факторах, которые больше всего повлияли на повышение веса.

К профилактическим рекомендациям относятся:

**1. Соблюдение рациональных режимов питания и сна.** Студентам следует питаться 3-5 раз в день, маленькими порциями. Также следует избегать переедания, особенно перед сном. Необходимо ложиться спать и вставать в одно время. Наиболее рациональным вариантом считается ложиться спать до полуночи. Для лучшего засыпания следует исключить ночные перекусы и эмоциональные перегрузки.

**2. Избавление от стресса активным отдыхом взамен заедания.** Для уменьшения стресса следует заниматься йогой, растяжкой, медитацией, фокусировать внимание на приятных вещах, гулять на улице с друзьями и т.п.

**3. Выполнение физической нагрузки.** Физическая нагрузка может быть разнообразной: физкультурминутки, домашние тренировки, тренировки в зале и др.

**4. Приготовление еды дома вместо употребления готовых блюд из ресторанов быстрого питания.**



### Выводы

1. Основными причинами повышенного веса в молодом возрасте являются: гиподинамия, нерациональное питание, нарушенный метаболизм, психологические факторы;

2. Основными направлениями профилактики повышения веса у студентов являются: увеличение физических нагрузок, проведение физкультурминут, выполнение домашних обязанностей, тренировка в домашних условиях, рациональный режим питания, активный отдых, соблюдение режима сна.

3. Дистанционное обучение было в новинку для студентов медицинского института РУДН, они не знали, как им правильно организовывать свой учебный процесс. В связи с этим у трети студентов медицинского института РУДН возникла проблема повышения веса, а у остальной части имеются факторы риска повышения веса.

4. Большой вклад в повышение веса в период дистанционного обучения у студентов медицинского института РУДН вносят: нерациональный режим сна, невыполнение физической активности, а в особенности заедание стресса и еженедельное посещение ресторанов быстрого питания.

5. В нашем исследовании мы разработали несколько рекомендаций для студентов по профилактике повышения веса на дистанционном обучении: соблюдать рациональные режимы питания и сна, избавляться от стресса активным отдыхом взамен заеданию, выполнять физическую нагрузку. Они направлены на помощь студентам, у которых вес повысился, чтобы вернуть его к оптимальным значениям, а студентам, у которых вес остался в норме, чтобы поддерживать его на том же уровне. Это необходимо для нормализации состояния здоровья и улучшения эффективности обучения.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.  
Статья не имеет спонсорской поддержки.

The authors declare no conflict of interest.

The article is not sponsored.

### Литература

1. Лясникова М.Б., Белякова Н.А., Милая Н.О., Цветкова И.Г., Слѣзкина Л.А., Ларева А.В. Диагностическое значение метаболических критериев фенотипов ожирения у женщин и их связь с ассоциированными заболеваниями и состояниями. *Врач.* 2020. Т. 31. № 11. С. 70-75.

2. Хабибулина М. Сосудистое русло при эстрогенодефиците у молодых женщин с АГ и ожирением. *Врач.* 2018. Т. 2. С. 65-68.

3. Петелина Т.И., Авдеева К.С., Быкова С.Г., Мухихина Н.А., Гапон Л.И., Зырянова Л.И., Зуева Е.В., Щербинина А.Е. Эффективность долгосрочных контролируемых лечебных физических нагрузок в комплексной терапии пациен-

ток с артериальной гипертонией и избыточной массой тела. *Врач.* 2021. Т. 32. № 8. С. 72-78.

4. Самойлова Ю.Г., Филиппова Т.А., Олейник О.А., Кудлай Д.А., Сиволобова Т.В., Саган Е.В., Дираева Н.М. Особенности нарушений углеводного обмена на фоне ожирения у детей и подростков. *Врач.* 2020; 31 (9): 78-83.

5. Самойлова Ю.Г., Олейник О.А., Саган Е.В., Денисов Н.С., Ворожцова И.Н., Кудлай Д.А., Канская Н.В. Микробиота и метаболическое программирование ожирения у детей. *Педиатрия.* 2020; 99(1): 209-216.

6. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». [Электронный ресурс] / КонсультантПлюс. - 1997-2020. - Электр. дан. - Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/) (дата обращения 07.10.2020).

7. Приказ Минобрнауки России от 14.03.2020 № 397 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации». [Электронный ресурс] / КонсультантПлюс. - 1997-2020. - Электр. дан. - Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_348668/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348668/) (дата обращения 07.10.2020).

8. Гиподинамия [Электронный ресурс] / НеБолеем. - 2013 - 2018. - Электрон. дан. - Режим доступа: <https://www.neboleem.net/gipodinamija.php> (дата обращения 21.10.2020).

9. Гиподинамия и ее неблагоприятное влияние на организм [Электронный ресурс] / Студопедия. - 2011-2020 - Электрон. дан. - Режим доступа: [https://studopedia.ru/6\\_68991\\_gipodinamiya-i-ee-neblagopriyatnoe-vliyanie-na-organizm.html](https://studopedia.ru/6_68991_gipodinamiya-i-ee-neblagopriyatnoe-vliyanie-na-organizm.html) (дата обращения 21.10.2020).

10. Гиподинамия, ожирение и их профилактика [Электронный ресурс] / Викидалка. - 2015 - 2020. - Электрон. дан. - Режим доступа: <https://wikidalka.ru/3-43448.html> (дата обращения 27.10.2020).

11. Гиподинамия: причины, симптомы, лечение, профилактика в домашних условиях [Электронный ресурс] / Комсомольская правда. - 2012-2020. - Электрон. дан. - Режим доступа: <https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/gipodinamiya/> (дата обращения 21.10.2020).

12. Драгунова А.С. Гиподинамия и ее влияние на организм студента. / А.С. Драгунова, Е.В. Козлова. // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. - 2017. - №3. - С. 12-15.

13. Лишний вес у молодежи: причины, профилактика [Электронный ресурс]. Государственное бюджетное учреждение здравоохранения городская больница города-курорта Геленджик министерства здравоохранения Краснодарского края. - 2017-2020. - Электрон. дан. - Режим доступа: <https://gbgel.ru/2017-06-23-06-48-34/192-2017-08-07-14-11-55> (дата обращения 21.10.2020).

14. Цыденова Я.С. Профилактика ожирения среди студенческой молодежи. Я.С. Цыденова. *Международный журнал экспериментального образования.* 2014. № 7 (часть 1). С. 53-55.

15. Чебаев, А.А. Основы спортивной тренировки. А.А. Чебаев, И.В. Судин, А.А. Коньчев. *Эпоха науки.* 2016. - №7. - С.21-24.

16. Что такое гиподинамия (гипокинезия) [Электронный ресурс] / Журнал медицинских статей «Молодой врач». - 2016-2020. - Электрон. дан. - Режим доступа: <http://newvrach.ru/gipodinamiya-gipokineziya.html> (дата обращения 21.10.2020).

17. Ющук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич. - М.: Перо, 2012. - 659 с.