

Vilniaus universitetas
Medicinos fakultetas

▲

▼

**STUDENTŲ
MOKSLINĖS VEIKLOS
LXXV
KONFERENCIJA**

▲

▲

Vilnius, 2023 m. gegužės 15–19 d.
PRANEŠIMŲ TEZĖS

*Leidinį sudarė VU MF Mokslo specialistė
dr. Simona KILDIENĖ*

Mokslo komitetas:

Prof. dr. (HP) Janina Tutkuvienė
Doc. dr. Agnė Kirkliauskienė
Prof. dr. Vaiva Hendrixson
Doc. dr. Jurgita Stasiūnienė
Prof. dr. Nomeda Rima Valevičienė
Prof. dr. Eglė Preikšaitienė
Dr. Diana Bužinskienė
Prof. dr. (HP) Saulius Vosylius
Doc. dr. Saulius Galgauskas
Prof. dr. Eugenijus Lesinskas
Doc. dr. Valdemaras Jotautas
Prof. habil. dr. (HP) Gintautas Brimas

Dr. Ieva Stundienė
Prof. dr. Marius Miglinas
Doc. dr. Birutė Zablockienė
Inga Kisielienė
Prof. dr. Violeta Kvedarienė
Dr. Žymantas Jagelavičius
Prof. dr. (HP) Edvardas Danila
Doc. dr. Kristina Ryliškienė
Dr. Gunaras Terbetas
Prof. dr. Alvydas Navickas
Doc. dr. Rima Viliūnienė
Prof. dr. Sigita Lesinskienė

Doc. dr. Sigitas Ryliškis
Doc. dr. Vytautas Tutkus
Dr. Danutė Povilėnaitė
Doc. dr. Sigita Burokienė
Dr. Agnė Abraitienė
Prof. dr. Pranas Šerpytis
Prof. dr. Robertas Stasys Samalavičius
Prof. dr. Vilma Brukienė
Dr. Agnė Jakavonytė-Akstinienė
Doc. dr. Marija Jakubauskienė

Organizacinis komitetas:

Martyna Sveikataitė
Rafal Sinkevič
Gintarė Zarembaitė
Alicija Krasavceva
Karina Mickevičiūtė
Jogailė Gudaitė
Emilis Gegeckas
Auksė Ramaškevičiūtė
Tautvydas Petkus
Kristina Marcinkevičiūtė
Melita Virpšaitė

Gabrielė Lissauskaitė
Rosita Reivytytė
Kamilė Čeponytė
Šarūnas Raudonis
Monika Rimdeikaitė
Inga Česnavičiūtė
Tadas Abartis
Rūta Bleifertaitė
Kristijonas Puteikis
Saulius Ročka
Paulius Montvila

Agnė Timofejevaitė
Augustė Lapinskaitė
Emilis Šostak
Gratas Šepetyš
Gediminas Gumbis
Erika Ališauskienė
Indrė Urbaitė
Miglė Vilniškytė
Urtė Smailytė
Gabriela Šimkonytė
Julija Bitautaitė

ISSN 2783-7831 (skaitmeninis PDF)

© Tezių autoriai, 2023

© Vilniaus universitetas, 2023

MEDICINOS STUDENTŲ VAIKŠČIOJIMO ĮPROČIŲ, MIEGO KOKYBĖS IR IŠMANIŲJŲ ĮRENGINIŲ NAUDOJIMOSI TYRIMAS

Darbo autorės. Reda MONTVILAITĖ (IV kursas), Izabelė JŪRAITYTĖ (III kursas).

Darbo vadovai. Lekt. Kamilė POCIŪTĖ, VU MF Klinikinės medicinos institutas, Psichiatrijos klinika, lekt. Rokas ŠAMBARAS, VU MF Klinikinės medicinos institutas, Psichiatrijos klinika; prof. dr. Sigita LESINSKIENĖ, VU MF Klinikinės medicinos institutas, Psichiatrijos klinika.

Darbo tikslas. Nustatyti ir įvertinti medicinos studentų vaikščiojimo, miego kokybės ir išmaniųjų įrenginių naudojimosi įpročius.

Darbo metodika. Vykdamas anoniminę internetinę apklausą, 2023 m. vasario – kovo mėnesiais, buvo apklausti Vilniaus universiteto (VU) ir Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) medicinos studijų programos studentai. Klausimyną sudarė keli klausimų blokai: bendra informacija (lytis, amžius, studijų metai); pasaulinis fizinio aktyvumo klausimynas (*Global physical activity questionnaire (GPAQ)*); klausimai apie miegą; klausimai apie išmaniųjų įrenginių naudojimo įpročius. Statistinė analizė buvo atlikta su Microsoft Excel ir R Commander programomis. Rezultatai vertinti kaip statistiškai reikšmingi, kai $p < 0,05$.

Rezultatai. Tyrime dalyvavo 291 respondentai, studijuojantys medicinos specialybę: 234 (80,4%) VU ir 57 (19,6%) LSMU. Anketą užpildė 61 (21,0%) vyras, 228 (78,3%) moteris ir 2 (0,7%) nurodė kitą lytį. Respondentų amžiaus vidurkis $22,34 \pm 1,90$ metai. Tyrime dalyvavo 107 (36,8%) 1-3 kurso studentai ir 184 (63,2%) 4-6 medicinos kurso studentai.

182 (62,5%) studentai nurodė, kad ilgiau nei 10 minučių be pertraukos vaikščiojo 4-7 dienas per paskutinę savaitę, 98 (33,7%) – vaikščiojo 1-3 dienas, o 11 (3,8%) studentų vaikščiojo tik 1 dieną arba išvis nevaikščiojo. 61,0% moterų vaikščiojo 4-7 dienas per paskutinę savaitę, o vyrų – 68,9%, ($p=0,436$). 53,3% 1-3 kurso studentų vaikščiojo 4-7 dienas per paskutinę savaitę, 4-6 kurso – 67,9%, ($p=0,019$). 97 (34,3%) studentai vaikščiodavo 30 – 60 min. per dieną, 75 (26,5%) – 1-2 val. Kad pakankamai gerai išsimiegojo tik keletą dienų per pastarąsias 2 savaites, nurodė 116 (39,9%) studentai, daugiau nei pusę dienų – 87 (29,9%) studentai, beveik visas dienas – 72 (24,7%), o kad visai nebuvo tokių dienų – 16 (5,5%). 42,1% moterų nurodė, kad pakankamai gerai išsimiegojo tik keletą dienų, o vyrai 31,1%, ($p=0,149$). 15,0% 1-3 kurso studentų nurodė, kad pakankamai gerai išsimiegojo beveik visas dienas per pastarąsias 2 savaites, o 4-6 kurso – 30,4%, ($p=0,003$). 128 (44,0%) studentai nurodė, kad į išmaniųjų įrenginių ekranus per dieną žiūri 7-9 valandas, tuo tarpu mažiau nei 1 val. į išmaniųjų įrenginių ekranus žiūri 5 (1,7%) studentai. Moterys dažniausiai į išmaniųjų įrenginių ekranus per dieną žiūrėdavo 7-9 val. (47,4%), o vyrai – 4-6 val. (44,3%), ($p=0,004$). 54,4% 1-3 kurso

studentai į išmaniųjų įrenginių ekranus per dieną žiūri 7-9 valandas, 25,2% daugiau nei 10 val., o 4-6 kurso 7-9 val. į ekranus žiūri – 39,7%, daugiau nei 10 val. – 16,3%. Palyginus kiek dienų pakankamai gerai studentai buvo išsimiegoję ir dienų skaičių, kai jie vaikščiojo ilgiau nei 10 minučių be pertraukos, nustatėme statistiškai reikšmingą, tačiau labai silpną tiesioginę koreliaciją ($r_s=0,115$; $p=0,049$). Palyginus laiko trukmę, kurią studentai praleidžia žiūrėdami į išmaniųjų įrenginių ekranus ir kiek dienų pakankamai gerai buvo išsimiegoję, nustatėme statistiškai reikšmingą, tačiau labai silpną atvirkštinę koreliaciją ($r_s=0,136$; $p=0,020$).

Išvados. Daugiau nei pusė studentų ilgiau nei 10 minučių be pertraukos vaikšto 4-7 dienas per savaitę. 4-6 kurso studentai daugiau dienų vaikščiojo per savaitę, nei 1-3 kurso studentai. Dažniausiai studentai vaikščiodavo 30 – 60 min. per dieną. Daugiau nei trečdalis studentų nurodė, kad buvo pakankamai gerai išsimiegoję tik keletą dienų per pastarąsias 2 savaites. Pastebėta, kad 4-6 kurso studentai dažniau išsimiego davogeriau, nei 1-3 kurso studentai. Beveik pusė studentų į išmaniųjų įrenginių ekranus per dieną žiūri 7-9 val. Pastebėta, kad moterys į ekranus žiūri ilgiau, nei vyrai. Taip pat, 1-3 kurso studentai į ekranus žiūri daugiau valandų, nei 4-6 kurso studentai. Gauta labai silpna tiesioginė koreliacija tarp dienų skaičiaus vaikstant ir miego kokybės. Taip pat, gauta atvirkštinė labai silpna koreliacija tarp laiko praleisto prie ekranų ir miego kokybės.

Raktažodžiai. Fizinis aktyvumas; medicinos studentai; miegas; išmanieji įrenginiai.