




**STUDENTŲ
MOKSLINĖS VEIKLOS
LXXII
KONFERENCIJA**

**2020
VILNIUS**






**STUDENTŲ
MOKSLINĖS VEIKLOS**
LXXII
KONFERENCIJA

Vilnius, 2020 m. gegužės 18–22 d.

PRANEŠIMŲ TEZĖS



Vilniaus universitetas
Medicinos fakultetas



**STUDENTŲ
MOKSLINĖS VEIKLOS
LXXII
KONFERENCIJA**

Vilnius, 2020 m. gegužės 18–22 d.
PRANEŠIMŲ TEZĖS

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



VILNIAUS
UNIVERSITETO
LEIDYKLA

2020

SVEIKOS GYVENSENOS ĮPROČIŲ PAPLITIMAS TARP 13–18 METŲ MOKSLEIVIŲ VILNIAUS MIESTE

Darbo autoriai. Kristina ŠULSKUTĖ (V kursas), Julija Rugelytė (III kursas), Modestas Gudauskas (IV kursas).

Darbo vadovai. Prof. hab. med. dr. Pranas ŠERPYTIS, VU MF Širdies ir Kraujagyslių ligų klinika; gyd. rez. Aistė PILKIENĖ, VU Medicinos fakultetas.

Darbo tikslas. Įvertinti, kokia dalis mokinių turi susiformavusius sveikus mitybos ir gyvensenos įgūdžius.

Darbo metodika. 2018–2019 metais tyrime dalyvavo 830 jaunuolių iš 15 Vilniaus vidurinių mokyklų, nuo 12 iki 18 metų amžiaus (amžiaus mediana 16 [2]). Anoniminės apklausos metu buvo pateikti klausimai apie rūkymą, kūno svorį, miego trukmę, mitybos įpročius ir kofeino suvartojimą. Statistinė analizė atlikta naudojant SPSS 11.0

Rezultatai. Tiriamąją grupę sudarė 830 jaunuolių. Iš jų 52,8% sudarė merginos. Moksleiviai vidutiniškai miega 7 [1,5] val/d, 6%(52) apklaustųjų serga lėtine liga, rūkančių imtyje buvo 16%(130), jų dalis tarp vaikinų ir merginų stipriai nesiskyrė (atitinkamai 17% ir 15%). KMI mediana buvo 20,6 [3,3], 32%(269) papildomai sūdo maistą. Didžioji dalis mano, kad valgo pakankamai 65%(540), 13%(106) – valgo per daug, o 22%(182) – valgo per mažai. Moksleiviai vidutiniškai valgo 3 k/d, tai sudarė 44%(365) respondentų, 4 k/d – 26,5%(220), o 2 k/d valgo 15,2%(126) atsakiusiųjų. 32%(265) moksleivių šeimose yra narių, kurie turi padidėjusį AKS. Subjektyviai vertindami savo alkoholio vartojimo dažnį 7% (54) respondentų teigė, kad jį vartoja dažnai, o retai 35%(292). Kavą kasdien geria 18%(144) respondentų, kelis kartus per savaitę – 24%(202), o 36%(299) retai. Didžioji dalis atsakiusiųjų energinių gėrimų nevartoja, jie sudaro 68%(569), o 27%(224) juos vartoja retai. Moksleiviai vidutiniškai intensyvia fizine veikla užsiima 90 [60]min/d, vidutine – 60 [75]min/d.

Išvados. Nustatyta, kad vidutinis moksleivių KMI normos ribose. Didžioji dalis respondentų turi susiformavusius sveikus mitybos principus, vengia alkoholinių gėrimų bei didelio kofeino kiekio savo dietoje. Taip pat duomenys rodo, kad moksleiviai laikosi PSO nustatyto fizinio aktyvumo lygio rekomendacijos (aktyvūs būna ≥ 60 min/d).

Raktažodžiai. Moksleiviai; mitybos įpročiai; fizinis aktyvumas.