

Andraž Jahič¹, Primož Burkat², Nada Rotovnik Kozjek³

Analiza telesne dejavnosti študentov medicine in njen vpliv na telesno sestavo študentov medicine

Analysis of Physical Activity and Its Effect on Body Composition of Medical Students

IZVLEČEK

KLJUČNE BESEDE: telesna dejavnost, telesna sestava, študenti medicine, prospektivna kohortna raziskava, bioelektrična impedančna analiza, moč stiska roke, fazni kot

IZHODIŠČA. Telesna nedejavnost in sedeč način življenja imata neugoden učinek na presnovo, kar se dolgoročno odrazi kot sprememba telesne sestave. Telesno sestavo cenovno učinkovito in hitro izmerimo s pomočjo bioelektrične impedančne metode, telesno dejavnost pa najlažje ocenimo z vprašalniki. Ker kombinacija telesne nedejavnosti in neugodne telesne sestave vodita do večje pojavnosti kroničnih nenalezljivih bolezni, različnih vrst malignih bolezni, slabšega mentalnega zdravja in slabše poklicne učinkovitosti, je oza-veščanje širše javnosti bistveno. Na študentih medicine je že bilo dokazano, da med študijem ne pridobijo dovolj konkretnega znanja o pomenu telesne dejavnosti, skrb za lastno zdravje postavijo na stranski tir, kasneje pa tudi pacientom na tem področju ne podajajo dovolj informacij o dobrobitih dejavnega načina življenja in zdrave telesne sestave. **METODE.** Vse študente medicine in dentalne medicine smo v prvem letniku študija povabili k sodelovanju v raziskavi. Od prvega do šestega letnika smo jim enkrat letno v obdobju pred spomladanskim izpitnim obdobjem izmerili telesno sestavo s pomočjo bioimpedančne metode, rešili so vprašalnik o telesni dejavnosti, izmerili smo še moč stiska roke in antropometrične parametre. Pridobljene podatke smo analizirali v programu R. Poleg časovne dinamike posameznih izmerjenih parametrov smo med izmerjenim iskali razne povezave. **REZULTATI.** S Pearsonovim testom povezanosti med leti študija in posameznimi parametri smo ugotovili, da se je pri študentih povečal delež maščobe ($r = 0,157$; $p = 0,005$), znižal indeks puste telesne mase ($r = -0,200$; $p < 0,001$), povečala se je moč stiska desne roke ($r = 0,396$; $p < 0,001$). Telesna masa in fazni kot se z leti nista statistično pomembno spremenila. Nivo telesne dejavnosti se od začetka do konca študija v večini merjenih parametrov ni statistično pomembno spremenil. Z ANOVA analizo smo ugotovili, da so moški študentje bolj telesno dejavni ($p = 0,036$). Ugotovili smo tudi, da so bolj telesno dejavni ohranili več puste telesne mase, pridobili manjši odstotek telesne maščobe, imeli so višje fazne kote. Fazni kot je bil višji pri posameznikih z višjim indeksom puste telesne mase (Pearsonov test; $r = 0,400$; $p < 0,001$). Ugotovili smo tudi, da so študentje z višjim faznim

¹ Andraž Jahič, dr. med., Splošna bolnišnica Celje, Oblakova ulica 5, 3000 Celje; andro.jahic@gmail.com

² Primož Burkat, štud. med., Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Vrazov trg 2, 1000 Ljubljana

³ Izr. prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Oddelek za klinično prehrano, Onkološki inštitut Ljubljana, Ljubljana, Zaloška cesta 2, 1000; Medicinska fakulteta, Katedra za onkologijo, Vrazov trg 2, 1000 Ljubljana

kotom ob začetku študija, do konca študija pridobili več telesne mase ($r = 0,390$; $p = 0,002$). ZAKLJUČKI. Študentom se je od začetka do konca študija telesna sestava spremenila na presnovno neugoden način, saj se je v povprečju povečal odstotek maščobe, zmanjšal pa odstotek puste telesne mase ob nespremenjeni telesni masi. Bolj telesno dejavni so z leti bolje vzdrževali pusto telesno maso, hkrati pa so pridobivali manj maščobne mase.