

УДК 618.3-06:613.84]-071.1

© С. Г. Беляев, А. В. Дороганова, 2012.

## МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: РЕАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОЙ УКРАИНСКОЙ ПОПУЛЯЦИИ

**С. Г. Беляев, А. В. Дороганова***Кафедра генетики и медицины плода (зав. – профессор Л. Г. Назаренко), Харьковская медицинская академия последипломного образования, г. Харьков.*

### SEDENTARY LIFESTYLE: A REAL CHARACTERISTIC OF THE MODERN UKRAINIAN POPULATION

**S. G. Belyaev, A. V. Doroganova**

#### SUMMARY

Compared data from the questionnaires of pregnant women with the results of the objective investigation of the level of motor activity. It is shown the real level of motor activity of the pregnant women in the Kharkiv region.

### МАЛОРУХЛИВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: РЕАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ПОПУЛЯЦІЇ

**С. Г. Біляєв, А. В. Дороганова**

#### РЕЗЮМЕ

Співставлено дані анкетування суцільного потоку вагітних жінок з результатами об'єктивного вивчення ступеня фізичної активності. Показано реальний рівень рухової активності вагітних жінок у Харківському регіоні.

**Ключевые слова: беременность, гиподинамия.**

Значительное снижение двигательной активности человека в современном обществе является следствием стремительного развития технического оснащения условий труда и быта, что существенно и за короткое время повлияло на биологическую и психологическую природу человека, выработанную на предыдущих исторических этапах в процессе эволюции и социального развития. Реалиями нынешней эпохи является то, что значительное число женщин вообще официально не трудоустроены. На фоне скрытой безработицы постоянно увеличивается удельный вес «домохозяек», которые не имеют возможностей или мотивации к трудовой деятельности, особенно в условиях современных мегаполисов [1].

Проведенные научные исследования показали, что при продолжительной и систематической гипокинезии возникают нарушения жирового, углеводного и белкового обменов, протекающие на фоне интенсивного напряжения центральной нервной системы. Патологическим изменениям подвергаются практически все органы и системы организма, а потому вредность гиподинамического состояния для здоровья человека можно считать доказанным [4, 5]. Результаты исследований, посвященные акушерским аспектам гиподинамии, констатируют различные осложнения течения беременности и родов. Кроме того, взаимосвязь малоподвижного образа жизни с функциональной активностью гипоталамо-

гипофизарной системы у родильниц приводит к снижению интенсивности и продолжительности лактации, что, несомненно, сказывается на состоянии здоровья будущего поколения [3, 6].

Популяризация здорового образа жизни является объектом общественного внимания в развитых странах мира. Благодаря этому, в частности, в США удалось снизить удельный вес лиц с малоподвижным образом жизни с 25% до 23% на протяжении 2001-2009 годов [9]. Распространенность и значимость гиподинамии в Украине до настоящего времени реально не оценивалась. Практически отсутствуют объективные данные о встречаемости этого явления вообще и в частности у женщин репродуктивного возраста. Ранее предложенные методы выявления контингента лиц, которые ведут малоподвижный образ жизни, базируются лишь на опросе и являются недостаточно объективными.

Таким образом, проблема гиподинамии и беременности является актуальной для современной акушерской науки и практики. Последние работы отечественных авторов, которые были посвящены изучению гиподинамии во время беременности, выполнены ещё в СССР в 80-х годах прошлого века. Нужно отметить, что за последние 20 лет независимости Украины не проводилось научных исследований, посвященных данной проблеме и её акушерским аспектам. Однако именно за это время произошли кардинальные изменения условий и об-

раза жизни в век сознательного или бессознательного ограничения физической деятельности.

Цель – изучить реальную распространенность малоподвижного образа жизни среди беременных женщин Харьковского региона.

#### МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Проведено анкетирование 100 беременных женщин в возрасте 18-30 лет в сроке гестации 12-40 недель, постоянно проживающих в г. Харькове. Контингент опрошенных был взят из сплошного потока пациенток, обратившихся в женскую консультацию. Разработанная нами анкета включала 28 вопросов самооценки образа физической активности в повседневной жизни с использованием схемы ответов «multiple choice». С целью объективного определения уровня физической активности 30 опрошенных, по информированному согласию, в течение 4 дней постоянно носили шагомер OMRON HJ-720-IT. В основе работы данной модели шагомера фирмы OMRON (Япония) лежит двухосевая сенсорная технология, что значительно увеличивает точность подсчёта шагов и пройденного расстояния, а также даёт возможность ношения прибора не только на поясе, но и в кармане одежды, сумке и т.п.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведенного анкетирования показали, что 79% опрошенных приветствуют активный образ жизни во время беременности, считая это залогом успешных родов, причём 62% беременных женщин убеждены в необходимости специальных занятий лечебной физкультурой под руководством опытного инструктора. В то же время, 11% пациенток считают, что физическая активность никак не отражается на исходе родов, а 10% убеждены, что физические нагрузки во время беременности способствуют досрочному её прерыванию, а потому должны быть минимальными. Подавляющее большинство женщин (88%) уменьшили свою повседневную активность в различные сроки гестации по сравнению с образом жизни, который вели до беременности. Результаты исследования, проведенного в Бразилии (2011 год), позволили констатировать, что активный образ жизни в периоде гестации одобряют почти 2/3 (66%) опрошенных, а 94% информированы о существовании специальных комплексов физических упражнений для беременных. На деле же, регулярно физическими упражнениями занимаются около 20% опрошенных [7]. Исследования физической активности беременных женщин в Швеции показали, что 4% пациенток занимаются спортом, 25% имеют высокий уровень двигательной активности, 66% – лёгкий и только 5% ведут исключительно сидячий и малоподвижный образ жизни. Авторы считают, что на данные показатели влияют возраст, хронические заболевания, продолжительность обучения в школе и вредные привычки (курение) [8].

Анализ ответов на вопросы самооценки позволил констатировать, что 73% опрошенных ведут здоровый образ жизни со «средним» и «высоким» уровнем двигательной активности, считая, что пройденное ими расстояние составляет не менее 3-5 км в день. Источником физических нагрузок 71% женщин считают ходьбу по улице, 52% – работу по дому, 63% – перемещения по месту работы (офис и т.п.) и только 9% – занятия спортом и специальные физические упражнения. При этом более половины опрошенных (66%) отметили, что имеют постоянную сидячую работу, а получение ими дополнительных физических нагрузок происходит за счёт перечисленных выше действий бытового характера. В качестве основного вида транспорта 17% беременных женщин указывают автомобиль, при этом за рулём находится около 4% опрошенных.

В результате изучения уровня физической активности с помощью шагомера установлено, что на самом деле 66% женщин имеют низкий уровень физической активности, проходя менее 3000 шагов в день, из них 19% – менее 2000 шагов в день. При этом пройденное за день расстояние вне дома составляло менее 1 км. Зачастую выяснялось, что даже минимальное расстояние (например, 1 троллейбусная остановка) преодолевалось на транспортном средстве. Уровень физической активности 34% женщин был более высоким, а в 18% от общего числа случаев пройденное за день расстояние превышало 3 км.

Таким образом, нами констатировано несоответствие результатов самооценки и объективного определения степени физической нагрузки. К выводу о недостаточной объективности анкетирования пришли также английские авторы, исследовавшие 58 беременных женщин в сроках гестации более 13 недель. Применяя шагомеры и акселерометры для получения объективных сведений об уровне физической нагрузки, авторы подчёркивают необходимость дополнительного использования этих приборов, их высокую эффективность и указывают на наличие прямой и сильной корреляционной связи между их показателями [2].

#### ВЫВОДЫ

1. Существенное снижение физической активности в периоде гестации является весьма распространённым явлением в мегаполисе востока Украины и присуще 2/3 контингента беременных женщин, причём 19% имеют минимальные физические нагрузки при исключительно сидячем образе жизни.

2. Для получения объективной информации о степени физической активности целесообразно дополнение метода анкетирования и опроса мониторингом с помощью шагомера с сенсорным принципом работы, что значительно повышает качество наблюдения.

3. Очевидна необходимость проведения углублённых исследований по изучению влияния мало-

подвижного образа жизни и механизмов его реализации на течение беременности, родов, состояние плода и новорожденного.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Біляєв С. Г. Вагітність та пологи на фоні різних варіантів тютюнопаління подружньої пари: дис. ... д-ра мед. наук : 14.01.01 : захищена 18.02.11 р. / Біляєв Сергій Георгійович ; Національна медична академія післядипломної освіти імені П. Л. Шупика. – Харків, 2010. – 284 с.

2. Agreement between pedometer and accelerometer in measuring physical activity in overweight and obese pregnant women / T. I. Kinnunen, P. W. Tennant, C. McParlin [et al.] // BMC Public Health. – 2011. – № 11. – P. 501.

3. Birth complications, overweight, and physical inactivity / N. Voldner, K. F. Frosli, L. A. Naakstad [et al.] // Acta Obstet. Gynecol. Scand. – 2009. – Vol. 88, № 5. – P. 550–555.

4. Doran F. Factors that influence physical activity for pregnant and postpartum women and implications for primary care / F. Doran, K. Davis // Aust. J. Prim. Health. – 2011. – Vol. 17, № 1. – P. 79–85.

5. Krans E. E. Low-Income African American Women's Beliefs Regarding Exercise during Pregnancy / E. E. Krans, J. C. Chang // Matern Child Health J. – 2011. – [Epub ahead of print].

6. Maternal physical activity before and during early pregnancy as a risk factor for gestational diabetes mellitus / V. C. Harizopoulou, A. Kritikos., Z. Papanikolaou [et al.] // Acta Diabetol. – 2010. – № 47. – P. 83–89.

7. Ribeiro C. P. Knowledge, attitude and practice of women in Campinas, São Paulo, Brazil with respect to physical exercise in pregnancy: a descriptive study / C. P. Ribeiro, H. Milanez // Reprod Health. – 2011. – № 8. – P. 31.

8. Sports and leisure time physical activity during pregnancy in nulliparous women / H. K. Hegaard, P. Damm, M. Hedegaard [et al.] // Matern Child Health J. – 2011. – Vol. 15, № 6. – P. 806–813.

9. Trends in selected chronic conditions and behavioral risk factors among women of reproductive age, behavioral risk factor surveillance system, 2001-2009 / D. K. Hayes, A. Z. Fan, R. A. Smith [et al.] // Prev. Chronic Dis. – 2011. – Vol. 8, № 6. – P. 120.