

## PRACTICING PHYSICAL ACTIVITY AMONG MEDICAL STUDENTS

Ciobanu Elena<sup>1</sup>, Croitoru Catalina<sup>1</sup>, Salaru Virginia<sup>2</sup>

<sup>1</sup>General Hygiene Department, <sup>2</sup>Department of Family Medicine, *Nicolae Testemitanu* SUMPh

**Background.** Physical activity leads to the strengthening of the student's health, social interaction and academic performance. The usual activities in which the student engages are associated with high levels of concentration and well-composed behaviors, sometimes to the detriment of physical activity. **Objective of the stud.** Evaluation of the intensity and types of physical activities of “Nicolae Testemitanu” SUMPh students, in order to identify the factors that influence their duration and diversity. **Material and Methods.** A cross-sectional study was conducted, during 2018-2019. The study is part of the international project EurECAS (Ethical approval No. 19 of 2017). The research sample consisted of 430 students, the distribution according to gender: 74.6% women and 25.4% men, mean age  $21.2 \pm 0.03$  years. **Results.** Somatometric indices were analyzed: waist -  $169.6 \pm 0.03$  cm and weight -  $62.3 \pm 0.23$  kg. Limited physical activity was mentioned by 53.3% of students. Thus, the respondents did not perform physical activities <7 days - 23%, 7-13 days - 7.9%, 14-20 days - 6.3%, 21-27 days - 1.4% and 28 days <- 14 7%. Only 44% practice a sport, 28.8% women, and 15.1% men. According to the type of sport, it was found a team sport was practiced by 37.6% students, and an individual sport in 62.4% cases. During the year, only 5.8% of people do sports monthly, and 94.2% do sports occasionally or at long intervals. **Conclusion.** The results of the study highlight the presence of low physical activity in medical students, this being caused by the presence of various factors. Additional studies are needed to identify opportunities to increase students' physical activity.

**Keywords:** students, physical activity, sports.

## PRACTICAREA ACTIVITĂȚILOR FIZICE ÎN RÂNDUL MEDICINIȘTILOR

Ciobanu Elena<sup>1</sup>, Croitoru Cătălina<sup>1</sup>, Șalaru Virginia<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Catedra de igienă generală, <sup>2</sup>Catedra de medicină de familie, USMF „Nicolae Testemițanu”

**Introducere.** Activitatea fizică conduce la fortificarea stării de sănătate, a interacțiunii sociale și performanței academice a studentului. Activitățile obișnuite în care se angajează studentul sunt asociate cu niveluri mari de concentrare și comportamente bine compuse, uneori în detrimentul activității fizice. **Scopul lucrării.** Evaluarea intensității și tipurilor activităților fizice ale studenților USMF „Nicolae Testemițanu”, pentru identificarea factorilor care influențează durata și diversitatea acestora. **Material și Metode.** A fost proiectat un studiu epidemiologic transversal, realizat în perioada 2018-2019. Studiul este parte componentă a proiectului internațional EurECAS (Aviz pozitiv al CEC Nr.19 din 2017). Eșantionul de cercetare a constituit 430 de mediciști, distribuția studenților după criteriul de gender: 74,6% femei și 25,4% bărbați, vârsta medie de  $21,2 \pm 0,03$  ani. **Rezultate.** Au fost analizați indicii somatometrici: talia -  $169,6 \pm 0,03$  cm și masa corporală -  $62,3 \pm 0,23$  kg. Activitatea fizică limitată a fost evocată de către 53,3% de mediciști, acuzând diverși factori. Astfel, respondenții nu au efectuat activități fizice <7 zile – 23%, 7-13 zile – 7,9%, 14-20 zile – 6,3%, 21-27 zile – 1,4% și 28 zile <- 14,7%. Doar 44% practică vreun sport, dintre care 28,8% femei și 15,1% bărbați. Conform tipului de sport, a fost constatat că pentru un sport colectiv au optat 37,6% persoane, iar pentru un sport individual – 62,4% persoane. Pe parcursul anului, doar 5,8% persoane fac sport lunar, iar 94,2% fac sport ocazional sau la interval mare de timp. **Concluzii.** Rezultatele studiului evidențiază o prezență scăzută a activității fizice în viața mediciștilor, aceasta fiind cauzată de prezența diverșilor factori. Sunt necesare studii suplimentare în vederea identificării oportunităților de a spori activitatea fizică a studenților.

**Cuvinte-cheie:** mediciști, activitatea fizică, sport.