



DOI: 10.5281/zenodo.18474799

UDC: [613.7+613.2]-057.87:378.661(478)

ACTIVITATEA FIZICĂ ȘI COMPORTAMENTUL ALIMENTAR LA MEDICINIȘTII DIN REPUBLICA MOLDOVA

PHYSICAL ACTIVITY AND EATING BEHAVIOR OF MEDICAL STUDENTS IN THE REPUBLIC OF MOLDOVA

Natalia Bivol, Elena Ciobanu, Tamara Țurcanu, Cătălina Croitoru

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”, Republica Moldova

Rezumat

Introducere. Sedentarismul este un factor de risc major modificabil în bolile cronice și se recomandă ca toți cei sănătoși să aibă o activitate fizică moderată timp de cel puțin 30 de minute pe zi, 5 zile pe săptămână. Nutriția este un pilon fundamental al vieții umane, sănătății și dezvoltării pe întreaga durată de viață. Una din bariere în calea adoptării unei alimentații sănătoase și a participării la intervențiile de schimbare a comportamentului pentru studenții la medicină este lipsa timpului.

Material și metode. Chestionarul CORT-2004 cuprinde 126 itemi, care investighează comportamentele cu risc la tineri. În cercetarea curentă au fost analizați doar 61 din itemii chestionarului, și anume: comportamentul alimentar. Studiul selectiv s-a realizat pe un eșantion de 175 de studenți de la USMF „Nicolae Testemițanu”, anul de studii IV, din ei 113 (64,6%) fete și 62 (35,4%). Respondenții au făcut parte din grupul de vârstă – adultul tânăr, cu vârstele cuprinse între 19 ani și 29 ani, cu o vârstă medie de $23,2 \pm 1,6$, mediana = 23 de ani.

Rezultate. Majoritatea studenților nu fac activități fizice (80,0%). Dintre studenții care practică activități fizice, circa o treime (7,4%) se ocupă cu activități fizice de 3 ori în săptămână, urmați de cei care le-au efectuat de două ori pe săptămână (6,8%) și o dată pe săptămână (5,8%). Regimul alimentar al studenților este incorect, respondenții servesc dejunul rar. Zilnic au consumat fructe proaspete doar 42,3%, au consumat puțin produse lactate. Consum de carne, ouă cu o frecvență de 1-3 ori/săptămână și mai mulți respondenți preferă carne roșie (porc, vită, oaie) decât albă (pui, pește). Majoritatea respondenților (71,4%) au consumat paste făinoase, orez, cereale de 1-3 ori/săptămână. Cu referire la alimentația nesănătoasă, 42,9% au consumat chipsuri, băuturi carbogazoase doar de 1-3 ori/săptămână, 12,0% au consumat cafea de două sau mai multe ori pe zi.

Concluzii. Atât activitățile fizice, cât și comportamentul alimentar practicate de studenți indică cunoștințe și practici adecvate statutului de viitor medic, cu tentative de respectare a unui mod sănătos de viață și cu tendințe de corecție a comportamentelor. Rezultatele studiului orientează spre necesitatea sporirii gradului de cunoștințe și a bunelor practici în promovarea stilului sănătos de viață.

Cuvinte-cheie: comportament alimentar, alimentație, activitate fizică, sănătate, mediciști

Summary

Introduction. Sedentary activity is a major modifiable risk factor for chronic disease, and it is recommended that all healthy people engage in moderate physical activity for at least 30 minutes per day, 5 days per week. Nutrition is a fundamental pillar of human life, health and development throughout the lifespan. One of the barriers to adopting healthy eating and participating in behavior change interventions for medical students is lack of time.

Material and methods. The CORT-2004 questionnaire includes 126 items that investigate risky behaviors in young people. In the current research, only 61 of the questionnaire items were analyzed, namely: eating behavior. The selective study was carried out on a sample of 175 students from Nicolae Testemitanu SUMPh, fourth year of studies, of them 113 (64.6%) girls and 62 (35.4%) The respondents were part of the age group – the young adult, aged between 19 and 29 years, with an average age of 23.2 ± 1.6 , median = 23 years.

Results. Most students do not do physical activities (80.0%). Among the students who practice physical activities, about a third (7.4%) engage in physical activities 3 times a week, followed by those who did them twice a week (6.8%) and once a week (5.8%). The diet of the students is incorrect, the respondents already serve rarely. Only 42.3% consumed fresh fruit daily, they consumed little dairy products. Consumption of meat, eggs with a frequency of 1-3 times/week and more respondents prefer red meat (pork, beef, sheep) than white (chicken, fish). The majority of respondents (71.4%) consumed pasta, rice, cereals 1-3 times/week. With reference to unhealthy food, 42.9% only consumed chips, carbonated drinks 1-3 times/week, 12.0% consumed coffee two or more times a day.

Conclusions. Both the physical activities and the eating behavior practiced by the students indicate knowledge and practices appropriate to the status of a future doctor, with attempts to respect a healthy way of life and with tendencies to correct behaviors. The results of the study point to the need to increase the level of knowledge and good practices in promoting a healthy lifestyle.

Keywords: food behavior, nutrition, physical activity, health, medical professionals

Introducere

Adolescența este o vârstă la care cunoștințele referitoare la un stil de viață sănătos sunt însușite pentru întreaga viață. Pentru adolescenți, influențele exterioare sunt foarte importante pentru modul în care interacționează cu societatea. Uneori se observă tendințe reale cărora tânărul

trebuie să se supună, pentru a fi acceptat de grupul său de colegi. Începând cu pubertatea, când corpul uman suferă transformări importante, percepția corpului și imaginea de sine se vor schimba.

Tinerii, studenții se află într-un stadiu de tranziție și într-un cadru de viață, în care schimbările majore ale vieții

pot afecta comportamentele stilului de viață. Schimbările în situația de viață, ocuparea forței de muncă, viața socială și dezvoltarea identității de sine și autoeficacității sunt câțiva dintre factorii de impact, pe lângă studiile universitare [1].

În lista factorilor ce atestă comportamentele cu risc se listează: fumatul, consumul abuziv de alcool, consumul drogurilor și diferitor alte substanțe, violența în diferite forme, alimentația nesănătoasă, sedentarismul etc.

La nivel mondial, prevalența obezității, a obiceiurilor alimentare nesănătoase, a inactivității fizice, a fumatului și a consumului de alcool este mare în rândul adolescenților [2].

Activitatea fizică este asociată cu îmbunătățirea sănătății. Fetele sunt mai puțin active decât băieții [3].

Activitatea fizică obișnuită este o componentă integrantă a aptitudinii fizice individuale și a sănătății mintale, iar activitățile adecvate contribuie la dezvoltarea țesuturilor musculo-scheletale sănătoase, a unui sistem cardiovascular sănătos, a conștientizării neuro-musculare și la menținerea unei greutate corporale sănătoase. Activitatea fizică moderată contribuie la îmbunătățirea controlului asupra simptomelor de anxietate [1].

Studentii de la medicină se confruntă cu depresie și anxietate severă din cauza circumstanțelor lor dificile, cum ar fi durata lungă a procesului de instruire, presiunea academică și stresul practicii clinice [4].

Una din barierele majore în calea adoptării unei alimentații sănătoase și a participării la intervențiile de schimbare a comportamentului pentru studenții de la medicină este lipsa timpului. Aceasta este din cauza că ei jonglează adesea cu o combinație de: muncă, studii, sport, angajamente sociale, familiale [1].

Studii recente au demonstrat, că alimentația afectează abilitățile de gândire, comportamentul și sănătatea studenților, și în general toți factorii care au impact asupra performanței academice. Cercetările sugerează, că rațiile alimentare bogate în grăsimi trans și saturate pot afecta negativ memoria, deficiențele nutriționale (în special zincul, vitaminele grupului B, acizii grași Omega-3 și proteinele) pot afecta dezvoltarea cognitivă, iar accesul la alimente sănătoase îmbunătățește cogniția, concentrarea și energia [5].

Potrivit OMS, nutriția este un pilon fundamental al vieții umane, sănătății și dezvoltării pe întreaga durată de viață încă din primele etape ale dezvoltării fătului, la momentul nașterii, până la copilărie, adolescență și bătrânețe. Alimentele adecvate și alimentația bună sunt esențiale pentru supraviețuire, creștere fizică, dezvoltare mentală, performanță și productivitate, sănătate și bunăstare. Este un fundament esențial pentru dezvoltarea umană. O alimentație sănătoasă în copilărie și adolescență este importantă pentru creșterea și dezvoltarea corespunzătoare, și pentru prevenirea diverselor afecțiuni. De asemenea, nutriția are un impact indirect asupra performanței academice [3, 6, 7].

Sedentarismul este un factor de risc major modificabil în bolile cronice și se recomandă ca toți cei sănătoși să aibă o activitate fizică moderată timp de cel puțin 30 de minute pe zi, 5 zile pe săptămână [8, 9]. Scopul cercetării constă în evaluarea particularităților activității fizice și comportamentului alimentar la studenții de la medicină.

Material și metode

Studiul selectiv s-a realizat pe un eșantion de 175 de studenți de la USMF „Nicolae Testemițanu”, anul de studii IV, din ei 113 (64,6%) fete și 62 (35,4%) băieți. Respondenții au făcut parte din grupul de vârstă – adultul tânăr, cu vârstele cuprinse între 19 ani și 29 ani, cu o vârstă medie de $23,2 \pm 1,6$, mediana = 23 de ani. În cercetare a fost aplicat chestionarul CORT-2004, care a cuprins 126 itemi, care investighează comportamentele cu risc la tineri. În cercetarea curentă au fost analizați doar 61 din itemii chestionarului, și anume compartimentele despre comportamentul alimentar, sedentarismul și activitatea fizică.

Rezultate și discuții

Studiul a constatat, că puțin peste jumătate dintre studenții de la medicină (52,6%) au fost informați despre efectele sedentarismului, fie în timpul facultății, fie de către medici. Referitor la activitatea fizică săptămânală, s-a observat, că majoritatea studenților (80,0%) nu au desfășurat activități fizice. Dintre cei care au practicat activități fizice (20%), circa o treime (7,4%) au efectuat exerciții de trei ori pe săptămână, urmați de cei care le-au efectuat de două ori pe săptămână (6,8%) și o dată pe săptămână (5,8%).

Durata activităților fizice a variat între 10 minute și peste 30 de minute. Astfel, s-a constatat, că 9,1% dintre studenți au desfășurat activități fizice de cel puțin 30 de minute, 3,4% - de 21-30 minute, 4,65% - de 10-20 minute și 2,9% - mai puțin de 10 minute.

S-a adresat o altă întrebare privind frecvența exercițiilor de forță sau tonus muscular într-o săptămână. S-a observat, că majoritatea studenților, care au efectuat astfel de exerciții (40,0%), le-au realizat de mai multe ori pe săptămână, iar 28,6% doar o dată pe săptămână.

În ceea ce privește timpul liber, s-a constatat, că 85,7% dintre studenți au petrecut timp privind televizorul sau folosind calculatorul. Dintre aceștia, 20,7% au petrecut 3-4 ore pe zi în fața ecranelor, 17,3% mai puțin de o oră, 16,7% două ore, 13,3% o oră și 11,3% cinci ore sau mai mult.

Pentru a evalua intensitatea activităților fizice, s-a întrebat dacă s-au desfășurat activități de cel puțin 30 de minute fără să se transpire sau să se respire greu (de exemplu, mers rapid, plimbare cu bicicleta, patinaj). S-a constatat, că cei mai mulți studenți (22,9%) au menționat că au avut astfel de activități timp de patru zile pe săptămână.

Dintre cei 150 de studenți care nu au practicat activități fizice, 68,6% au petrecut timp privind televizorul sau stând în fața calculatorului. Dintre aceștia, 15,8% au fost sedentari pentru mai puțin de o oră pe zi, 13,3% pentru o oră, 14,2% pentru două ore, 23,3% pentru trei ore, 21,7% pentru patru ore și 11,7% pentru cinci ore pe zi. Aceste obiceiuri, combinate cu orele teoretice și seminarele, care au durat 6-7 ore pe zi, au contribuit la un nivel ridicat de sedentarism, ceea ce a sugerat un risc crescut de dezvoltare a diferitelor afecțiuni în viitor.

În urma unui studiu, s-a constatat că regimul alimentar corect al studenților prevede cel puțin 3-4 mese pe zi, de preferință la ore prestabilite [10]. Aproximativ jumătate dintre respondenți (49,1%) au servit masa de trei ori pe zi sau

mai des, iar 24,0% de patru ori pe zi sau mai des. S-a observat că 26,9% dintre studenți (dintre care 66,7% au fost băieți) au avut un regim alimentar incorect.

S-a constatat că micul dejun a fost servit întotdeauna de circa o treime dintre studenți (37,7%), în timp ce 19,4% l-au servit adesea. Numai patru persoane au menționat, că nu au servit niciodată micul dejun, iar restul respondenților l-au servit rar.

O particularitate importantă a alimentației sănătoase a fost consumul zilnic de fructe și legume proaspete, precum și de sucuri preparate proaspăt. Zilnic, fructele proaspete au fost consumate de 42,3% dintre studenți (14,3% o dată pe zi și 9,1% de două ori pe zi); sucurile proaspăt stoarse au fost consumate de 23,4% (20,0% o dată pe zi și 3,4% de două ori pe zi); iar salatele de crudități au fost consumate de 29,1% (18,3% o dată pe zi și 10,8% de două ori pe zi). De 1-3 ori pe săptămână, fructele proaspete și sucurile proaspăt stoarse au fost consumate de câte 27,4% dintre studenți, iar salatele de crudități de 42,8%. De 4-6 ori pe săptămână, fructele proaspete au fost consumate de 26,7%, sucurile proaspăt stoarse de 8,6%, iar salatele de crudități de 24,7%. S-a observat, că 3,6% dintre studenți nu au consumat niciodată fructe proaspete; 40,6% nu au consumat niciodată sucuri proaspăt stoarse și 3,4% nu au consumat niciodată salate de crudități.

Analizând rezultatele chestionarului, se poate de concluzionat, că studenții au consumat puține produse lactate. Cele mai consumate produse lactate au fost chefirul, iaurtul și laptele bătut, acestea fiind consumate de mai mult de jumătate dintre studenți în cantități de 1-3 pahare pe săptămână. Aproape jumătate dintre studenți nu au consumat lapte și unt. Cei mai mulți respondenți au consumat 1-3 pahare de lapte pe săptămână. Margarina nu a fost consumată de majoritatea respondenților, doar 1-2% consumând-o zilnic.

În ceea ce privește consumul de carne, s-a recomandat consumul preponderent de carne albă, cu o frecvență de 3-4 ori pe săptămână. Din analiza chestionarelor s-a observat, că cea mai mare rată de consum a fost de 1-3 ori pe săptămână, iar mai mulți respondenți au preferat carnea roșie (porc, vită, oaie) decât carnea albă (pui, pește). Zilnic, mai mulți studenți au consumat carne albă decât roșie, și de trei ori mai mulți studenți nu au consumat carne roșie față de cei care nu au consumat carne albă. Mulți studenți (76,6%) au consumat mezeluri, majoritatea dintre aceștia de 1-3 ori pe săptămână.

Ouăle sunt considerate produse alimentare cu proteine de cea mai înaltă calitate, conținând toți aminoacizii esențiali în proporții adecvate. S-a considerat favorabil faptul că studenții au consumat ouă, 45,7% dintre respondenți consumându-le de 1-3 ori pe săptămână. De asemenea, mulți studenți au consumat ouă chiar de două ori pe zi, însă a existat și o cotă

mică de studenți care nu au consumat ouă (7,2%).

S-a observat, că rata mediciniștilor care nu au consumat pâine a fost de 25,1%, iar mult mai puțini (6,9%) nu au consumat paste făinoase, orez sau cereale. Jumătate dintre respondenți (50,3%) au consumat 2-4 felii de pâine pe zi, 16,0% au consumat 5-7 felii pe zi, 5,1% au consumat 8-10 felii pe zi, iar 3,5% au consumat mai mult de 10 felii pe zi. Majoritatea respondenților (71,4%) au consumat paste făinoase, orez sau cereale de 1-3 ori pe săptămână.

S-a constatat că doar 6,3% dintre studenți nu au preferat dulciurile, cei mai mulți (42,9%) le-au consumat de 1-3 ori pe săptămână, 21,9% de 4-6 ori pe săptămână, iar 28,9% zilnic (16,3% o dată pe zi și 12,6% de două ori pe zi).

În ceea ce privește modul de preparare a alimentelor, s-a observat că majoritatea mediciniștilor au consumat alimente pregătite corect: fierte (45,7%), coapte la cuptor (21,7%), sau fripte la grătar (4,6%). O rată semnificativă (21,7%) a consumat alimente prăjite în ulei, iar crudități au fost consumate de 6,3% dintre respondenți.

Cu referire la alimentația nesănătoasă, 54,9% dintre respondenți nu au consumat chips-uri sau snacks-uri, 42,9% le-au consumat doar de 1-3 ori pe săptămână, 1,7% le-au consumat de 4-6 ori pe săptămână, iar 0,6% le-au consumat o dată pe zi. Niciun student nu a consumat aceste produse de două sau mai multe ori pe zi.

Cafeaua, recunoscută ca fiind cea mai populară băutură la nivel global, a fost consumată de 12,0% dintre studenți de două sau mai multe ori pe zi, 14,9% au consumat o ceașcă de cafea pe zi, 20,6% au consumat cafea de 4-6 ori pe săptămână, 25,1% au consumat cafea de 1-3 ori pe săptămână, iar 27,4% dintre studenți nu au consumat deloc cafea.

Băuturile carbogazoase și energizante, cunoscute pentru amestecul de cofeină și alcool cu efecte devastatoare, au fost consumate zilnic de 0,5% dintre respondenți de două sau mai multe ori, 1,7% le-au consumat o dată pe zi, 2,9% de 4-6 ori pe săptămână, 8,0% de 1-3 ori pe săptămână, iar 86,9% dintre studenți nu au consumat niciodată băuturi energizante.

În scopul identificării acțiunilor de promovare a sănătății, studenții au fost întrebați dacă li s-a vorbit la facultate sau în cabinetul medicului despre alimentația rațională, și doar 48,0% dintre studenți au răspuns afirmativ.

Concluzii

Atât comportamentul alimentar, cât și activitățile fizice practicate de studenții anului IV indică cunoștințe și practici efective ale studenților, cu tentative de respectare a unui mod sănătos de viață și cu tendințe de corecție a comportamentelor. Rezultatele studiului orientează spre necesitatea sporirii gradului de cunoștințe și a bunelor practici în promovarea stilului sănătos de viață.

Bibliografie

1. Whatnall MP. et al. Feasibility and preliminary efficacy of the eating intervention for young adult university students: A Pilot randomized control trial. *Nutrients*. 2019;99(11):1-16
2. Salwa M. et al. Towards reducing behavioral risk factors of non-communicable diseases among adolescents: Protocol for a school-based health education program in Bangladesh. *BMC Public Health*. 2019;1(19):1-9.

3. Brîndușe LA, Cioran LN, Cucu MA, et al. Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli. București, 2015.
4. Mao Y. et al. A systematic review of depression and anxiety in medical students in China. BMC Medical Education. 2019;1(19):1-13.
5. Stuber N. Nutrition and students' academic performance. Luxemburg, 2014.
6. Graur M. Ghid pentru alimentația sănătoasă. Iași: Editura PE., 2006.
7. Popkin BM, Adair LS, Ng SW. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. Nutrition Reviews. 2012;1(70):3-21.
8. Okazaki K. et al. One-year outcome of an interactive internet-based physical activity intervention among university students. International Journal of Medical Informatics. 2014; 5(83):354-360.
9. Jago R. et al. Effectiveness and cost-effectiveness of the PLAN-A intervention, a peer led physical activity program for adolescent girls: results of a cluster randomised controlled trial. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2021;1(18):1-13.
10. Петрова Т.Н, Зуйкова А.А, Красноруцкая О.Н. Оценка фактического питания студентов медицинского вуза: проблемы и пути их решения. Вестник новых медицинских технологий. 2013;2(XX):72-77.

Recepționat – 18.07.2024, acceptat pentru publicare – 12.08.2024

Autor corespondent: Natalia Bivol, e-mail: natalia.bivol@usmf.md

Declarația de conflict de interese: Autorii declară lipsa conflictului de interese.

Citare: Bivol N, Ciobanu E, Țurcanu T, Croitoru C. Activitatea fizică și comportamentul alimentar la medicii din Republica Moldova [Physical activity and eating behavior of medical students in the Republic of Moldova]. Arta Medica. 2026;98(1):43-46.