

Informācija par projekta
Palielinātas ķermeņa masas sastopamības salīdzinājums jauniešiem ar dažādu izglītību
Nr. **VSAKZP-07-2**
rezultātiem

PROJEKTA ĪSTENOTĀJI

- Rita Geske
- Andrejs Geske
- Iveta Strode
- Krista Bundzeniece
- Agnese Bergmane-Muižniece
- Olga Kuligina

PROJEKTA KONSULTANTI

- Zigurds Zariņš
- Atis Tupiņš

PROJEKTA IEGUVUMI

- Iegūti korekti tālāk zinātniskā un akadēmiskā darbā izmantojami dati par studentu ķermeņa masu un aptaukošanos
- Iegūti korekti tālāk zinātniskā un akadēmiskā darbā izmantojami dati par studentu ēšanas paradumiem
- Izstrādāti zinātniski pamatoti, studentiem viegli uztverami materiāli par veselīgu uzturu – brošūra un darba klades (patreiz tipogrāfijā)
- Koledžas studenti tika iesaistīti zinātniskā darbā. Studenti iegūtos rezultātus izmantos savu kvalifikācijas darbu izstrādē, kā arī piedalīsies studentu zinātniskās konferencēs
- Tiek gatavota zinātniska publikācija par iegūtajiem rezultātiem
- Nostiprināta sadarbība starp koledžu un Rīgas Stradiņa universitāti.

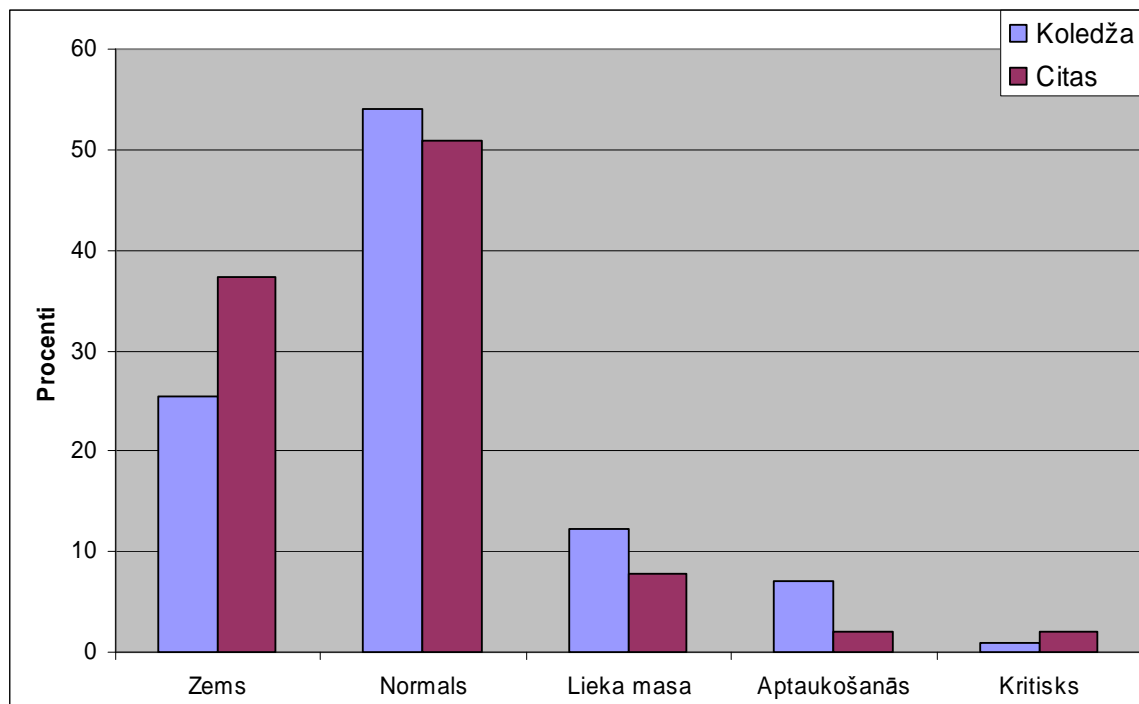
Darba **mērķis** bija izpētīt palielinātās ķermeņa masas un aptaukošanas sastopamību augstākās izglītības programmu studentiem un novērtēt atšķirības jauniešiem ar dažādu, medicīnas vai sociālo zinātņu, izglītību, kā arī izpētīt studentu ēšanas paradumus saistot tos ar paaugstinātu svaru.

Pētījuma gaitā ar M.Mēra ādas un zemādas tauku kroku biezuma mērīšanas metodi tika noteikts tauku daudzums, un ar auguma un masas mērīšanu tika noteikts ķermeņa masas indekss (Ķ.M.I.) 100 P.Stradiņa Sociālās aprūpes un veselības koledžas studentēm un 100 citām ar veselības aprūpi nesaistītām studentēm vecumā no 19 līdz 25 gadiem, kā arī veikta aptauja par ēšanas paradumiem un dažādu produktu lietošanas biežumu.

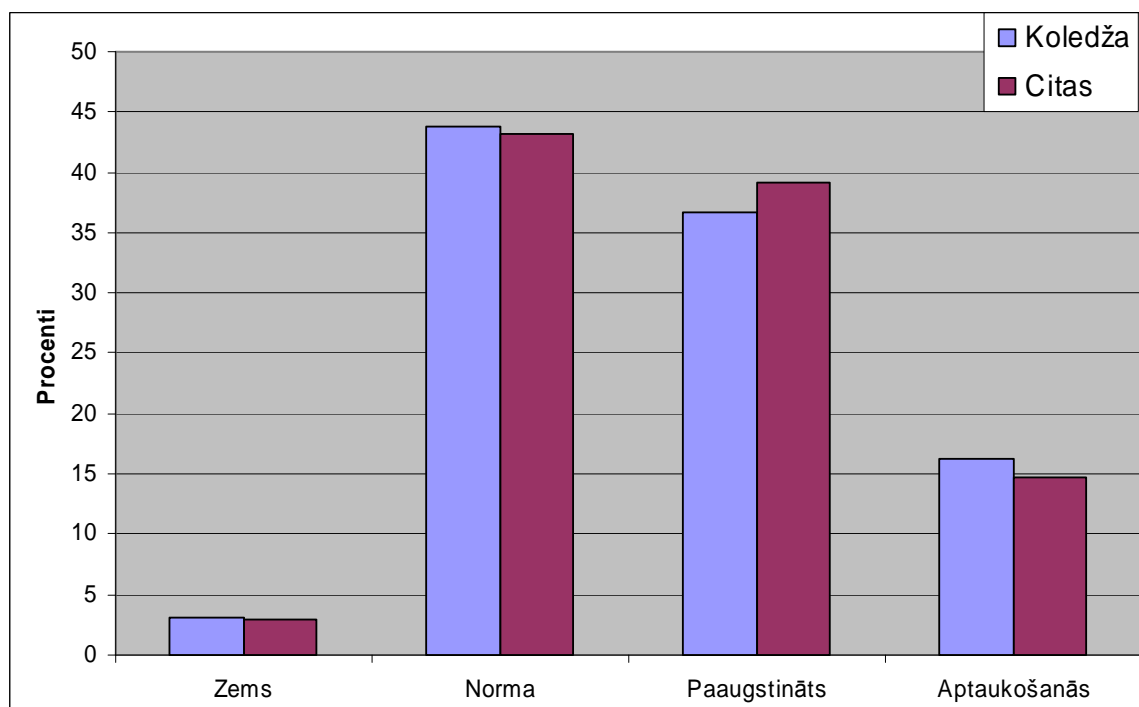
Projekta gaitā tika arī izstrādāta un izdota brošūra studējošai jaunatnei „Mīliet sevi un ēdiet veselīgi!”, kā arī klades studentiem ar svarīgāko informāciju par veselīgu uzturu.

Par projekta rezultātiem tika ziņots konferencē 20. decembrī P.Stradiņa Veselības un sociālās aprūpes koledžā, kurā piedalījās 70 studenti un docētāji.

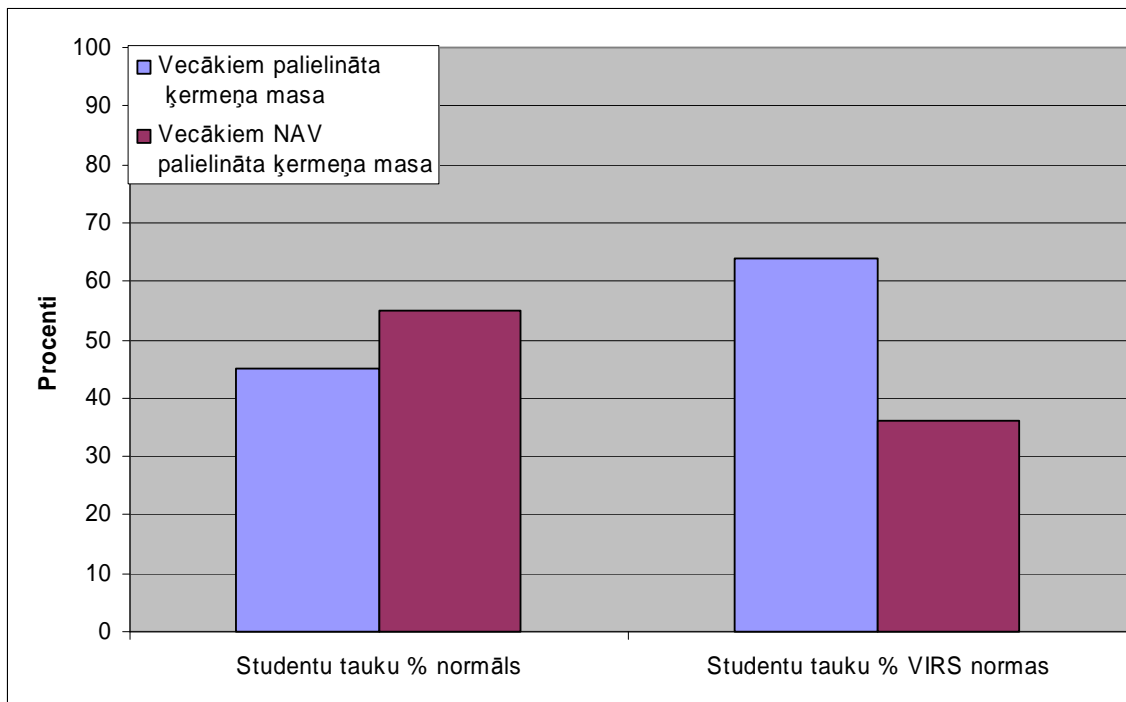
Pētījuma rezultāti.



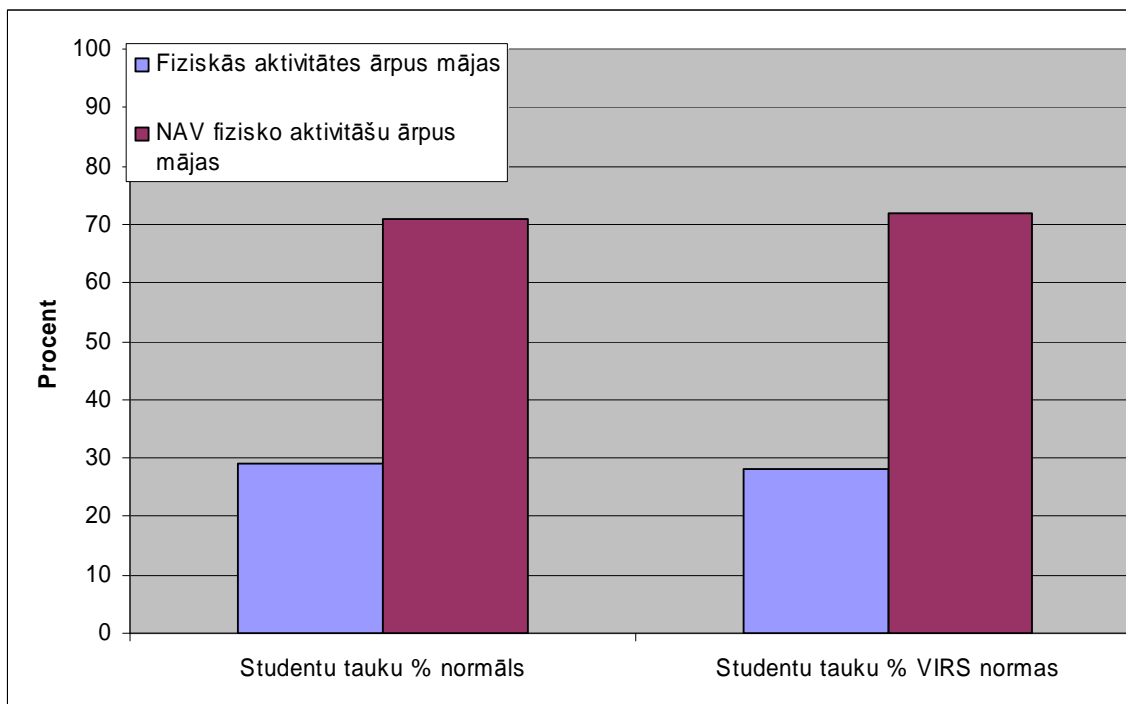
1. attēls. Studenšu svara vērtējums, lietojot masas indeksu.



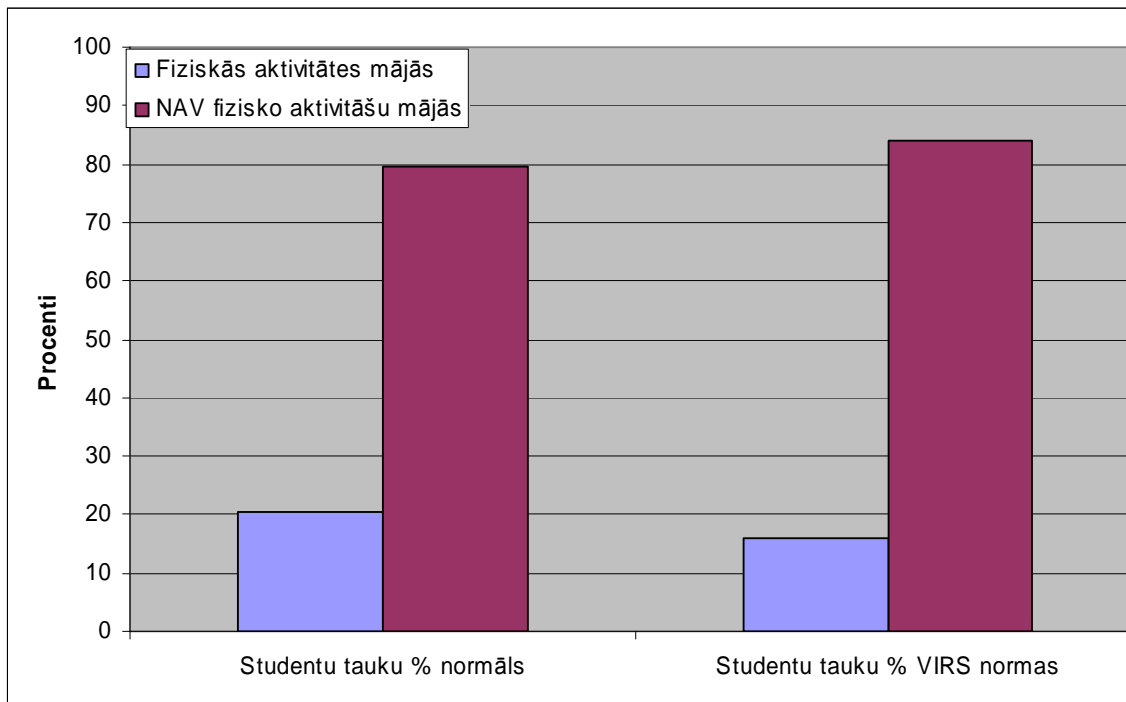
2. attēls. Studenšu svara vērtējums, novērtējot tauku daudzumu organismā



3. attēls. Studentu virsnormas tauku daudzuma sakarība ar vecāku virsnormas masu



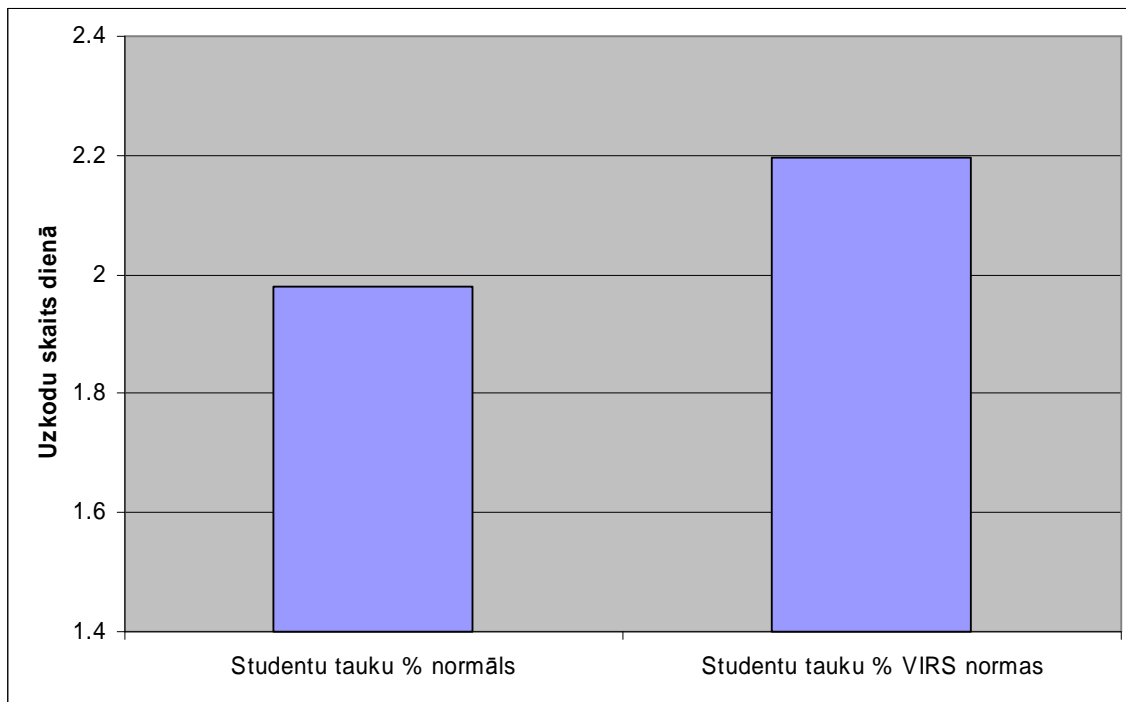
4. attēls. Studentu virsnormas tauku daudzuma sakarība ar fizisko aktivitāšu veikšanu ārpus mājas.



5. attēls. Studentu virsnormas tauku daudzuma sakarība ar fizisko aktivitāšu veikšanu mājās.



6. attēls. Studentu virsnormas tauku daudzuma sakarība ar viņu materiālo stāvokli.



7. attēls. Studentu virsnormas tauku daudzuma sakarība ar uz kodu skaitu dienā.

54% studenšu ir palielināts tauku daudzums (virs 25%). Vērtējot pēc Ķ.M.I. palielināta ķermeņa masa bija tikai 16% studenšu.

Nav konstatēta statistiski nozīmīga atšķirība starp studentēm ar medicīnas izglītību un sociālo zinātņu izglītību, novērtējot paaugstināto tauku daudzumu (53,0% un 53,9,3%)

Studentes, kurām ir palielināta ķermeņa masa biežāk lieto ogļhidrātus saturošus produktus, nekā studentes kurām ir normāla ķermeņa masa, bet netika novērota biežāka tauku saturošo produktu lietošana.

Ēdienreižu skaits tuklām un normālas masas studentēm neatšķiras, kas neatbilst daudzu citu autoru pētījumiem.

Galvenie secinājumi.

1. Palielinātas ķermeņa masas novērtējums pēc ķermeņa masas indeksa un zemādas tauku daudzuma būtiski atšķirās.
2. Palielinātas ķermeņa masas cēloņi ir:
 - Fizisko aktivitāšu trūkums
 - Vecāku palielināta masa
 - Biežas uzkodas
 - Atturēšanās no maltītēm ārpus mājas
3. Palielinātas ķermeņa masas cēloņi nav:
 - Ēdienu reižu skaits dienā
 - Materiālais stāvoklis
 - Teorētisko zināšanu trūkums