

ПРОГНОЗУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ОСІБ З ОЖИРІННЯМ.

Чайченко Т.В., Рибка О.С., Бужинська Н.Р.

Харківський національний медичний університет

кафедра педіатрії № 1 та неонатології

Фізична активність впливає благотворно на психічне і фізичне благополуччя, а також на стан серцево-судинної системи, кістково-суглобового апарату, м'язової системи, жирової тканини. Для підтримки здоров'я діти повинні бути активними не менше 60 хвилин на день, а дорослі не менше 30 хвилин (або 3 x 10 хвилин) в день. Провідний параметр що оцінює ефективність фізичних навантажень, є показник споживання кисню та похідний від нього метаболічний еквівалент (MET) – кількість втрачених кілокалорій за хвилину фізичного навантаження.

Мета: Вдосконалити прогнозування ефективності фізичних навантажень у осіб з ожирінням.

Об'єкт та методи дослідження: Нами було обстежено 64 дитини з нормальною, недостатньою, надлишковою масою тіла та ожирінням, (середній вік $13,56 \pm 2,47$ років). Дослідження включало в себе обстеження рівня повсякденної фізичної активності (РФА), та оцінку кардіореспіраторної тренуваності, за системою NHANES. Виразність абдомінального жировідкладення (співвідношення обводу талії до зросту (ОТ/зріст), рівень глікемічного контролю (за показником глікованого гемоглобіну (HbA1C).

Результати: За результатами дослідження отримано формулу достовірної моделі ($MR=0,66$; $F(5,40)=6,1941$; $p=0,00024$; $SE=3,16$), що дозволяє вирахувати максимальну кількість калорій, яку може витратити дитина під час фізичного навантаження на поточному етапі та тим самим оцінити ефективність фізичного навантаження.

$$MET = (\text{ккал/хв.}) = 1,07 \times \text{РФА} + 1,28 \times \text{HbA1C} - 6,93 \times \text{ОТ/зріст.}$$

Висновки: Прогностична модель може бути використана під час розрахунку терміну, необхідного на втрату ваги, а також для самоконтролю пацієнтом процесу втрати ваги.