

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я**



**VII науково-практична конференція
студентів та молодих вчених з міжнародною участю**

**«ВІД ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПАТОФІЗІОЛОГІЇ
ДО ДОСЯГНЕНЬ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ І ФАРМАЦІЇ»**

**15 травня 2025 р.
ХАРКІВ – Україна**

ОЖИРІННЯ У ПІДЛІТКІВ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ГІПОДИНАМІЇ

Перець О. В.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

elenaperets80@gmail.com

Вступ. Ожиріння вважається однією з найсерйозніших проблем громадського здоров'я ХХІ століття, і за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), за останні чотири десятиліття рівень ожиріння серед дітей та підлітків у світі зріс у понад десять разів. Україна не є винятком: за оцінками вітчизняних епідеміологів, близько 20% підлітків мають надлишкову масу тіла, з них понад 8% — клінічно виражене ожиріння. Порушення енергетичного балансу в дитячому та підлітковому віці має довготривалі наслідки, включаючи високий ризик розвитку серцево-судинних захворювань, цукрового діабету 2 типу, остеоартриту та психоемоційних розладів у дорослому віці.

Однією з головних причин збільшення маси тіла серед підлітків є зниження рівня фізичної активності. Згідно з даними дослідження Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), близько 70% підлітків не дотримуються рекомендованого рівня фізичної активності (не менше 60 хвилин помірного або інтенсивного навантаження щоденно). Причинами гіподинамії є надмірне використання гаджетів, академічне перевантаження, відсутність мотивації до занять спортом, а також несприятливе міське середовище, що не стимулює активний спосіб життя.

Порушення режиму рухової активності в поєднанні з висококалорійним харчуванням створює передумови для метаболічних зсувів: інсулінорезистентності, гормонального дисбалансу та формування адипозної тканини з патогенними властивостями. З огляду на це, вивчення впливу гіподинамії на ожиріння у підлітків набуває особливої значущості в контексті пошуку ефективних превентивних стратегій.

Мета. Дослідити вплив гіподинамії на розвиток ожиріння у підлітків та обґрунтувати необхідність профілактичних заходів, спрямованих на підвищення фізичної активності в цьому віковому періоді.

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь 100 підлітків віком 12–16 років, які проходили обстеження у шкільних медичних кабінетах та амбулаторіях. Збір даних здійснювався за допомогою анкетування, антропометричних вимірювань (зріст, вага, ІМТ), а також опитування щодо рівня щоденної фізичної активності. Статистичний аналіз проводився з використанням програмного забезпечення SPSS 25.0.

Результати та їх обговорення. У результаті анкетування та антропометричного обстеження було встановлено, що серед 100 досліджуваних підлітків 37 осіб мали надлишкову масу тіла, з них 19 — показники ІМТ відповідали I–II ступеню ожиріння. Співвідношення хлопців і дівчат серед цієї групи було приблизно однаковим, проте хлопці демонстрували дещо нижчий рівень щоденної фізичної активності.

Аналіз даних виявив статистично значущий негативний зв'язок між рівнем фізичної активності та ІМТ ($r = -0,67$, $p < 0,01$). Тобто чим нижчий рівень

щоденного руху, тим вищий ризик розвитку надмірної ваги. Дані відповідають результатам дослідження Janssen & LeBlanc (2010), які довели, що низький рівень активності у підлітків прямо корелює зі збільшенням кількості жирової тканини та зниженням аеробної витривалості.

Крім того, 58% опитаних підлітків вказали, що проводять більше ніж 4 години на добу за екранами (телефон, комп'ютер, телевізор), що перевищує допустимі норми для їхнього віку. Серед цієї групи ІМТ був у середньому на 3,2 одиниці вищим порівняно з підлітками, які проводили за екранами менше 2 годин. Більше половини респондентів скаржились на епізодичну втому, поганий настрій, зниження концентрації та труднощі з мотивацією до фізичних навантажень — ознаки, які також асоціюються з гіподинамією та ожирінням, згідно з оглядом американської Академії педіатрії (2016).

Отже, отримані результати підтверджують існуючі наукові дані та свідчать про критичну необхідність системного підходу до формування рухової культури серед молоді.

Висновки. Гіподинамія є значущим фактором ризику розвитку ожиріння у підлітковому віці. Профілактика повинна включати комплексну програму: підвищення мотивації до фізичної активності, інтеграцію рухових практик у навчальний процес, інформування батьків і педагогів про наслідки малорухомого способу життя. Формування здорових звичок у підлітковому віці є ключовим етапом у запобіганні хронічним захворюванням у дорослому житті.

Ключові слова: гіподинамія, ожиріння, підлітки, індекс маси тіла.