

HYGIENIC FEATURES OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Dementiev AA¹ ✉, Fadeeva MD¹, Soloviev DA¹, Tsukareva EA²¹ Pavlov Ryazan State Medical University, Ryazan, Russia² Smolensk State Medical University, Smolensk, Russia

A high risk of physical inactivity is emerging among students in the context of the high level of informatization in public life, the widespread development of online delivery services, and the growing popularity of network forms of interpersonal communication. The cross-sectional descriptive study aimed to identify the features of the medical students' physical activity and the risk factors influencing the development of physical inactivity during the period of study. We conducted an anonymous online questionnaire survey of 431 students of the Pavlov Ryazan State Medical University on the forms.yandex.ru platform using questions from the Physical Activity Level Self-Assessment Form adapted by A.V. Kabachkova (2025). The majority of students (61.95%), who took part in the study, had low physical activity. The higher prevalence of moderate, sufficient, and high physical activity was reported in male respondents compared to female ones ($\chi^2 = 20.36$; $p < 0.001$). There is a downward trend of the medical students' physical activity from the first to the third year, a significant increase in physical activity in the fourth year and a subsequent decline by the sixth year. The decrease in the proportion of students with low physical activity and the increase in the proportion of students with moderate and sufficient physical activity with decreasing time spent on electronic devices are observed ($\chi^2 = 34.5$; $p < 0.001$). Risk factors for low physical activity among medical students include studying in the third or sixth year of medical university, female gender, and significant time spent using electronic devices.

Keywords: students, physical activity, healthy lifestyle, physical inactivity prevention

Author contribution: Dementiev AA — study concept and design, statistical data processing, manuscript writing; Fadeeva MD, Soloviev DA — material collection, data processing; Tsukareva EA — data processing; all authors — approval of the final version of the article.

Compliance with ethical standards: all students submitted the informed consent to take part in the study.

✉ **Correspondence should be addressed:** Alexey A. Dementiev
Vysokovoltynaya, 9, Ryazan, 390026, Russia; dementiev_a@mail.ru; a.dementiev@rzgmu.ru

Received: 06.06.2026 **Accepted:** 16.09.2026 **Published online:** 28.09.2026

DOI: 10.24075/rbh.2026.177

Copyright: © 2026 by the authors. Licensee: Pirogov University. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

А. А. Дементьев¹ ✉, М. Д. Фадеева¹, Д. А. Соловьев¹, Е. А. Цукарева²¹ Рязанский государственный медицинский университет имени И. П. Павлова, Рязань, Россия² Смоленский государственный медицинский университет, Смоленск, Россия

В условиях высокой информатизации общественной жизни, широкого развития сервисов онлайн-доставки, увеличения популярности сетевых форм межличностной коммуникации формируется высокий риск развития гиподинамии в студенческой среде. Целью кросс-секционного описательного исследования было выявить особенности двигательной активности студентов-медиков и факторов риска, влияющих на формирование гиподинамии в период обучения. Проведено анонимное онлайн-анкетирование 431 студента ФГБОУ ВО РязГМУ на платформе forms.yandex.ru с использованием вопросов «Опросника самооценки уровня двигательной активности» (Physical Activity Level Self-Assessment Form) в адаптации А. В. Кабачковой (2025). Большинство студентов (61,95%), принявших участие в исследовании, имели низкую двигательную активность. Выявлена большая распространенность средней, достаточной и высокой двигательной активности среди респондентов мужского пола по сравнению с респондентами женского пола ($\chi^2 = 20,36$; $p < 0,001$). Прослеживается тенденция к снижению двигательной активности студентов-медиков от первого к третьему курсу, существенное увеличение двигательной активности на четвертом курсе и дальнейшее снижение к шестому курсу. Наблюдаются уменьшение доли студентов с низкой и увеличение доли студентов со средней и достаточной двигательной активностью по мере снижения временных затрат на электронные устройства ($\chi^2 = 34,5$; $p < 0,001$). К факторам риска низкой двигательной активности студентов-медиков можно отнести обучение на третьем и шестом курсах медицинского университета, женский пол и значительные временные затраты на взаимодействие с электронными устройствами.

Ключевые слова: студенты, двигательная активность, здоровый образ жизни, профилактика гиподинамии

Вклад авторов: А. А. Дементьев — концепция и дизайн исследования, статистическая обработка данных, написание текста статьи; М. Д. Фадеева, Д. А. Соловьев — сбор материала, обработка данных; Е. А. Цукарева — обработка данных; все авторы — утверждение окончательного варианта статьи.

Соблюдение этических стандартов: от всех студентов получено добровольное информированное согласие на участие в исследовании.

✉ **Для корреспонденции:** Алексей Александрович Дементьев
ул. Высоковольная, д. 9, г. Рязань, 390026, Россия; dementiev_a@mail.ru; a.dementiev@rzgmu.ru

Статья получена: 06.06.2026 **Статья принята к печати:** 16.09.2026 **Опубликована онлайн:** 28.09.2026

DOI: 10.24075/rbh.2026.177

Авторские права: © 2026 принадлежат авторам. Лицензиат: РНИМУ им. Н. И. Пирогова. Статья размещена в открытом доступе и распространяется на условиях лицензии Creative Commons Attribution (CC BY) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Fostering health-preserving behavior and the culture of healthy living is considered as a priority task for preventive medicine in the current context, characterized by relatively low birth rates and a progressively aging population [1–4]. Given that a significant portion of preventive work falls within the duties of medical personnel providing primary medical and social care

to the population, fostering attitudes toward a healthy lifestyle among medical students is a crucial task of higher medical education [5–8].

Adequate physical activity is an integral part of a healthy lifestyle, contributing to the maintenance of cardiovascular health and the prevention of metabolic syndrome and obesity

Table 1. Student distribution by physical activity intensity

Gender		Physical activity				Total
		High	Sufficient	Moderate	Low	
Female	<i>n</i>	3	12	71	196	282
	%	1.06 %	4.26 %	25.18 %	69.50 %	100.00 %
Мужской	<i>n</i>	4	13	61	71	149
	%	2.68 %	8.72 %	40.94 %	47.65 %	100.00 %
Male	<i>n</i>	7	25	132	267	431
	%	1.62 %	5.80 %	30.63 %	61.95 %	100.00 %

[9–13]. A high risk of physical inactivity is emerging among students in the context of the high level of informatization of public life, the widespread development of online delivery services, and the growing popularity of network forms of interpersonal communication [14–17]. In this regard, studying the hygienic features of medical university students' physical activity is highly relevant.

The study aimed to identify the features of medical students' physical activity and the risk factors influencing the development of physical inactivity during the period of study.

METHODS

The cross-sectional descriptive study was conducted at the Department of General Hygiene of the Pavlov Ryazan State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation. We conducted an anonymous online questionnaire survey of 431 1st to 6th-year students of the Pavlov Ryazan State Medical University on the forms.yandex.ru platform using questions from the Physical Activity Level Self-Assessment Form adapted by A.V. Kabachkova (2025). Inclusion criteria: The respondent is a student of the Pavlov Ryazan State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, he/she has submitted the informed consent to take part in the study, he/she has answered all questions of the online questionnaire. Exclusion criteria: incorrectly filled online questionnaire. The sample size was determined using the standard formula for sampling without replacement.

Relative values were calculated when assessing the rate of various motor activity variants. Significance of differences in the frequency analysis was assessed using the chi-squares test (χ^2); pairwise comparison of relative values was performed using Student's *t*-test. The differences were considered significant at $p < 0.05$. Statistical data processing was performed in MS

Excel (Microsoft; USA) and Jasp 0.97 (University of Amsterdam; Netherlands) software packages.

RESULTS

The study showed that the majority of students enrolled (61.95%) had low physical activity (Table 1). High and sufficient physical activity was typical for a small proportion of respondents (1.62 and 5.80%, respectively), whereas other students had average levels. We revealed significant gender differences in the physical activity of medical students, reflected by the higher rate of moderate, sufficient, and high physical activity in male respondents ($\chi^2 = 20.36$; $p < 0.001$).

The study revealed significant differences in the distribution of students with varying levels of physical activity across different years of university study ($\chi^2 = 25.9$; $p = 0.039$) (Table 2).

The fact that students with high physical activity were found only in the first three years of university attracts attention, and their share was insignificant and fell within the range of 0.63–3.81%. The majority of students in all years of study had low physical activity, and their share increased from the first to the third year of study from 56.18 to 74.29%, reaching its maximum. Then, in the fourth year of study, it dropped to a minimum (52.6%), primarily due to increasing the proportion of students with sufficient and moderate physical activity to the maximum level (to 10.53 and 36.84%, respectively). However, during the next two years of study, the prevalence of low physical activity among students began to rise again: to 68.97 and 70.00%, respectively.

It should be noted that no significant effect of age or faculty on the medical students' physical activity was found.

It seems interesting to consider distinct components of the students' physical activity determining its overall score. The study has shown that 35.75% of students always use

Table 2. Student distribution by physical activity intensity depending on the year of study

Year		Physical activity				Total
		High	Sufficient	Moderate	Low	
1	<i>n</i>	2	7	30	50	89
	%	2.25 %	7.87 %	33.71 %	56.18 %	100.00 %
2	<i>n</i>	1	13	54	92	160
	%	0.63 %	8.13 %	33.75 %	57.50 %	100.00 %
3	<i>n</i>	4	0	23	78	105
	%	3.81 %	0.00 %	21.90 %	74.29 %	100.00 %
4	<i>n</i>	0	4	14	20	38
	%	0.00 %	10.53 %	36.84 %	52.63 %	100.00 %
5	<i>n</i>	0	0	9	20	29
	%	0.00 %	0.00 %	31.03 %	68.97 %	100.00 %
6	<i>n</i>	0	1	2	7	10
	%	0.00 %	10.00 %	20.00 %	70.00 %	100.00 %

Table 3. Distribution of students with various physical activity depending on the time spent on electronic devices (television, computer, tablet, smartphone)

Time		Physical activity				Total
		High	Sufficient	Moderate	Low	
More than 5 h a day	<i>n</i>	1	5	32	109	147
	%	0.68 %	3.40 %	21.77 %	74.15 %	100.00 %
3–5 h a day	<i>n</i>	1	12	64	125	202
	%	0.50 %	5.94 %	31.68 %	61.88 %	100.00 %
Less than 2 h a day	<i>n</i>	5	8	33	36	82
	%	6.10 %	9.76 %	40.24 %	43.90 %	100.00 %

the stairs instead of the elevator, while the proportion of such students among males (46.75%) is significantly higher than among females (30.13%) ($t = 3.46$; $p < 0.05$). A total of 37.50% of the students engage in high-intensity physical activity for 20 min or more, 2–3 days a week, males more often (45.45%), than females (33.34%) ($t = 2.48$; $p < 0.05$). A total of 46.93% of respondents perform strength exercises very rarely, and the proportion of such individuals among females is 54.97%, which 1.7 times higher, than among males ($t = 5.06$; $p < 0.05$). A total of 34.42% of men and 1.5 times fewer women practice physical activity of this type 2–3 days a week ($t = 2.48$; $p < 0.05$).

One in three survey participants, regardless of gender, spends more than 5 h a day in front of a television, computer, tablet, or smartphone; 46.87% of respondents spend between 3–5 h a day interacting with electronic devices, while others spend less than 2 h. At the same time, 46.93% of medical students read books for more than 2 h a day, 31.8% for 2 h, and 16.23% for about an hour. No significant gender differences were found in the distribution of students based on the time spent with books or electronic devices.

A decrease in the proportion of students with low physical activity is observed as the time spent on electronic devices decreases: from 74.15 to 43.90%, respectively ($\chi^2 = 34.5$; $p < 0.001$) (Table 3).

Reduction of the time spent using electronic devices is reflected in the increase in the fraction of respondents with sufficient or moderate physical activity: from 3.40 to 9.76% and from 21.77 to 40.4%, respectively. At the same time, the highest proportion of respondents with high physical activity was reported for the group with the least time spent using electronic devices.

DISCUSSION

The high prevalence of low physical activity among medical university students (61.95%) identified in the study is fully consistent with the results of other researchers, according to which the lack of physical activity was reported in 57–64% of students [18–20], and 48.6% of students lead a sedentary

lifestyle [21]. At the same time, there are studies with a more optimistic assessment of the medical students' physical activity. According to the results of some studies, more than half of medical students had high physical activity [22]. According to other data, only 30.9% of medical university students had physical activity levels below the norm recommended by the World Health Organization (WHO) [23]. According to our data, 37.5% of students engaged in high-intensity physical activity 2–3 times a week, which is consistent with findings from other studies [24]. The reported higher physical activity of males compared to females has been also confirmed by other authors [25]. Our study has revealed no gender differences in the distribution of students based on the time spent using electronic devices, whereas data from other authors suggest that women tend to spend more time on smartphones and using social media [16, 25]. The time spent on electronic devices has an adverse effect on students' physical activity, which is fully consistent with the findings of other authors [25].

It should be noted that insufficient physical activity being a risk factor for metabolic disorders leads to the body mass index increase [26, 27]. Encouraging physical activity among medical students is important for maintaining health and training future physicians [25].

CONCLUSIONS

The majority of medical university students (61.95%) are characterized by low physical activity, which is more prevalent among females (69.5%) than among males (47.5%) ($p < 0.001$). In general, the trend is observed toward a decrease in the medical students' physical activity from the first to the third year, a significant increase in the fourth year, and a further decline by the sixth year. A higher rate of high-intensity physical activity and strength exercises was observed among men compared to women. At the same time, nearly half of the students of both genders spent 3–5 h on electronic devices and more than 2 h a day reading. Risk factors for low physical activity among medical students include studying in the third or sixth year of medical university, female gender, and significant time spent using electronic devices.

References

- Logacheva EA. Formirovanie ustanovok na zdorovyy obraz zhizni studentcheskoj molodezhi v obrazovatel'noj srede. Etnosotsium i mezhnatsional'naya kul'tura. 2023; 11(185): 98–104 (in Rus.).
- Aktuganova EI, Krylov VM. Sport — eto luchshee lekarstvo ot stareniya! Alleya nauki. 2022; 1 (10-73): 833–6 (in Rus.).
- Gerus EYu. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u razlichnykh kategorij naseleniya. Alleya nauki. 2023; 2 (12-87): 281–7 (in Rus.).
- Ignatov SA, Takmakova EV. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni kak predposylka uvelicheniya prodolzhitel'nosti zhizni i uluchsheniya demograficheskoy situatsii v RF. Upravlenie obshchestvennymi i ekonomicheskimi sistemami. 2024; 2 (38): 1–6 (in Rus.).
- Goncharova NA, Oshkordina AA, Khaitova AI. Ekonomicheskie aspekty razvitiya ambulatorno-poliklinicheskogo zvena

- zdavookhraneniya v period ekonomicheskoy nestabil'nosti. *Ekonomika i predprinimatel'stvo*. 2024; 2 (163): 244–9 (in Rus.). DOI: 10.34925/EIP.2024.163.2.041.
6. Shepeleva OM, Lazurina LP, Kurkina MP, Mal GS, Dotsenko VA, Zavidovskaya KV. Samootsenka kachestva zhizni i sfornirovannosti zdorovogo obraza zhizni studentov-medikov. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Upravlenie, vychislitel'naya tekhnika, informatika. Meditsinskoe priborostroenie*. 2023; 13 (2): 112–24 (in Rus.). DOI: 10.21869/2223-1536-2023-13-2-112-124.
 7. Valiev RR, Korovkin IA, Tolmachev DA. Issledovanie svyazi mezhdru vospriyatiem sebya kak vracha i soblyudeniem zdorovogo obraza zhizni u studentov-medikov. *Dnevnik nauki*. 2024; 11 (95) (in Rus.). Available from: https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/11/medicine/Valiev_Korovkin_Tolmachev2.pdf.
 8. Zhuravskaya NS, Alenitskaya MV, Yanovich VA. K voprosu o formirovani vospriyatiya zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi (na primere studentov Vladivostokskikh vuzov). *Zdorov'e naseleniya i sreda obitaniya — ZNiSO*. 2022; 30 (12): 37–44 (in Rus.). DOI: 10.35627/2219-5238/2022-30-12-37-44.
 9. Pogodina SO. Vliyanie fizicheskoy aktivnosti na zdorov'e naseleniya: profilaktika zabolevaniy, formirovanie zdorovogo obraza zhizni. *Aktual'nye issledovaniya*. 2025; 48-4 (283): 89–91 (in Rus.).
 10. Akashev VE, Nikolaeva IV. Fizkul'turno-ozdorovitel'nye programmy kak sredstvo profilaktiki ozhireniya i zabolevaniy serdechno-sosudistoy sistemy. *Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya*. 2024; 110-13: 20–3 (in Rus.). DOI: 10.18411/trnio-06-2024-690.
 11. Tkach DA, Semena KE, Rozhnova AA, Rozhnov AA. Dvigatel'naya aktivnost' studentov kak odna iz klyuchevykh sostavlyayushchikh zdorovogo obraza zhizni. *Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya*. 2023; 95-2: 11–3 (in Rus.). DOI: 10.18411/trnio-03-2023-54.
 12. Agienko AS, Strokolskaya IL, Tsygankova DP, Artamonova GV. Vzaimosvyaz' sostoyaniya zdorov'ya i faktorov obraza zhizni u patsientov s serdechno-sosudistymi zabolevaniyami. *Zdorov'e naseleniya i sreda obitaniya — ZNiSO*. 2024; 32 (1): 7–14 (in Rus.). DOI: 10.35627/2219-5238/2024-32-1-7-14.
 13. Akhmineeva AKh. Mirovoj opyt po formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni i profilaktike khronicheskikh neinfektsionnykh zabolevaniy. *Rossiyskiy zhurnal personalizirovannoy meditsiny*. 2025; 5 (4): 298–305 (in Rus.). DOI: 10.18705/2782-3806-2025-54-298-305.
 14. Vedernikova AV, Rovda Yul, Minyajlova NN, Shmakova OV, Bedareva VE, Yakimov MA. Sravnitel'nyy analiz rasprostranennosti faktorov riska khronicheskikh neinfektsionnykh zabolevaniy i kachestva zhizni u studentov g. Kemerovo i g. Tomska. *Mat' i ditya v Kuzbasse*. 2023; 1 (92): 55–61 (in Rus.). DOI: 10.24412/2686-7338-2023-1-55-61.
 15. Barsukova SD, Batarejnaya AS, Sarchuk EV. Izuchenie vliyaniya urovnya dvigatel'noj aktivnosti na formirovanie izbytochnoy massy tela sredi studentov meditsinskogo instituta. *Biologiya i integrativnaya meditsina*. 2026; 1 (79): 27–35 (in Rus.). DOI: 10.24412/cl-34438-2026-179-27-35.
 16. Gudina ZhV, Vaskovskaya YuS, Zavyalova AV. Vliyanie dlitel'nosti ispol'zovaniya gadzhetov na son i dvigatel'nyu aktivnost' studentov meditsinskogo vuza. *Orenburgskij meditsinskij vestnik*. 2024; 4 (48): 36–40 (in Rus.).
 17. Levchenko AV, Nikolaev PP, Kozlovskaya AA. Tendentsiya k snizheniyu dvigatel'noj aktivnosti u molodezhi: prichiny i puti resheniya. *OlymPlus. Gumanitarnaya versiya*. 2023; 2 (17): 67–71 (in Rus.). DOI: 10.46554/OlymPlus.2023.2(17).pp.67.
 18. Belyaeva YuN, Shemetova GN. Otsenka sotsial'no-gigienicheskikh faktorov, vliyayushchikh na sostoyanie zdorov'ya i zabolevaemost' studentov vuzov. *Sotsial'nye aspekty zdorov'ya naseleniya*. 2024; 70 (2): 7 (in Rus.). DOI: 10.21045/2071-5021-2024-70-2-7.
 19. Zayats OV, Lychkovskaya MA. Izuchenie urovnya dvigatel'noj aktivnosti sredi studentov-medikov, ikh osvedomlennosti o vliyaniy fizicheskikh uprazhneniy na zdorov'e. *Sovremennye problemy gigieny, radiatsionnoj i ekologicheskoy meditsiny*. 2022; 12: 159–69 (in Rus.).
 20. Pats NV. Problema gipodinamii u studencheskoj molodezhi i korrektsionnaya rabota s litsami, imeyushchimi povyshennyj indeks massy tela. *Sovremennye zdorov'esberegayushchie tekhnologii*. 2025; (4): 196–203 (in Rus.).
 21. Zherebilova AP, Bakhmeteva YuV, Kochetkova IV, Fursova EA. Aktivnyy obraz zhizni v studencheskoj srede VGMU. *Molodezhnyj innovatsionnyy vestnik*. 2023; 12 (S2): 364–6 (in Rus.).
 22. Odintsova MO, Yankevich IE, Yaroshinskaya AP. Otsenka urovnya dvigatel'noj aktivnosti studentov Astrakhanskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2023; 3 (217): 343–6 (in Rus.). DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p343-347.
 23. Yushko YaN. Triggery nezdorov'ya v studencheskoj srede. *Voprosy shkol'noj i universitetskoy meditsiny i zdorov'ya*. 2025; (3): 46–52 (in Rus.).
 24. Bulanova EV, Danilov AV. Dvigatel'naya aktivnost' studentov v ramkakh sovremennykh vidov molodezhnoy kul'tury. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta*. 2023; 18 (3): 113–20 (in Rus.).
 25. Bobyrev MM, Koldasbaeva BD, Mamedov IR, et al. Samootsenka tsifrovoy zavisimosti i ee vliyanie na fizicheskuyu aktivnost' studentov mladshikh kursov meditsinskogo universiteta. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury*. 2026; 1 (83): 137–51 (in Rus.). DOI: 10.48114/2306-5540_2026_1_137.
 26. Kopylov AS. Zabolevaemost' i obraz zhizni studentov-medikov. *Voprosy shkol'noj i universitetskoy meditsiny i zdorov'ya*. 2023; (3-4): 39–42 (in Rus.).
 27. Paramonova VA, Chudinina NV, Dementev AA. Otsenka fizicheskogo razvitiya, nutritivnogo statusa i metabolicheskogo riska u studentov meditsinskogo universiteta. *Nauka molodykh (Eruditio Juvenium)*. 2025; 13 (3): 465–76 (in Rus.). DOI: 10.23888/HMJ2025133465-476.

Литература

1. Логачева Е. А. Формирование установок на здоровый образ жизни студенческой молодежи в образовательной среде. *Этносоциум и межнациональная культура*. 2023; 11(185): 98–104.
2. Актуганова Э. И., Крылов В. М. Спорт — это лучшее лекарство от старения! *Аллея науки*. 2022; 1 (10-73): 833–6.
3. Герус Е. Ю. Формирование здорового образа жизни у различных категорий населения. *Аллея науки*. 2023; 2 (12-87): 281–7.
4. Игнатов С. А., Такмакова Е. В. Формирование здорового образа жизни как предпосылка увеличения продолжительности жизни и улучшения демографической ситуации в РФ. *Управление общественными и экономическими системами*. 2024; 2 (38): 1–6.
5. Гончарова Н. А., Ошкордина А. А., Хаитова А. И. Экономические аспекты развития амбулаторно-поликлинического звена здравоохранения в период экономической нестабильности. *Экономика и предпринимательство*. 2024; 2 (163): 244–9. DOI: 10.34925/EIP.2024.163.2.041.
6. Шепелева О. М., Лазурина Л. П., Куркина М. П., Маль Г. С., Доценко В. А., Завидовская К. В. Самооценка качества жизни и сформированности здорового образа жизни студентов-медиков. *Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Управление, вычислительная техника, информатика. Медицинское приборостроение*. 2023; 13 (2): 112–24. DOI: 10.21869/2223-1536-2023-13-2-112-124.
7. Валиев Р. Р., Коровкин И. А., Толмачев Д. А. Исследование связи между восприятием себя как врача и соблюдением здорового образа жизни у студентов-медиков. *Дневник науки*. 2024; 11 (95). URL: https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/11/medicine/Valiev_Korovkin_Tolmachev2.pdf.
8. Журавская Н. С., Аленицкая М. В., Янович В. А. К вопросу о формировании восприятия здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере студентов Владивостокских вузов). *Здоровье населения и среда обитания — ЗНиСО*. 2022; 30 (12): 37–44. DOI: 10.35627/2219-5238/2022-30-12-37-44.

9. Погодина С. О. Влияние физической активности на здоровье населения: профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни. Актуальные исследования. 2025; 48-4 (283): 89–91.
10. Акашев В. Е., Николаева И. В. Физкультурно-оздоровительные программы как средство профилактики ожирения и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Тенденции развития науки и образования. 2024; 110-13: 20–3. DOI: 10.18411/tmio-06-2024-690.
11. Ткач Д. А., Семёна К. Е., Рожнова А. А., Рожнов А. А. Двигательная активность студентов как одна из ключевых составляющих здорового образа жизни. Тенденции развития науки и образования. 2023; 95-2: 11–3. DOI: 10.18411/tmio-03-2023-54.
12. Агиенко А. С., Строкольская И. Л., Цыганкова Д. П., Артамонова Г. В. Взаимосвязь состояния здоровья и факторов образа жизни у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Здоровье населения и среда обитания — ЗНССО. 2024; 32 (1): 7–14. DOI: 10.35627/2219-5238/2024-32-1-7-14.
13. Ахминеева А. Х. Мировой опыт по формированию здорового образа жизни и профилактике хронических неинфекционных заболеваний. Российский журнал персонализированной медицины. 2025; 5 (4): 298–305. DOI: 10.18705/2782-3806-2025-54-298-305.
14. Ведерникова А. В., Ровда Ю. И., Миняйлова Н. Н., Шмакова О. В., Бедарева В. Е., Якимов М. А. Сравнительный анализ распространенности факторов риска хронических неинфекционных заболеваний и качества жизни у студентов г. Кемерово и г. Томска. Мать и дитя в Кузбассе. 2023; 1 (92): 55–61. DOI: 10.24412/2686-7338-2023-1-55-61.
15. Барсукова С. Д., Батарейная А. С., Сарчук Е. В. Изучение влияния уровня двигательной активности на формирование избыточной массы тела среди студентов медицинского института. Биология и интегративная медицина. 2026; 1 (79): 27–35. DOI: 10.24412/cl-34438-2026-179-27-35.
16. Гудинова Ж. В., Васильковская Ю. С., Завьялова А. В. Влияние длительности использования гаджетов на сон и двигательную активность студентов медицинского вуза. Оренбургский медицинский вестник. 2024; 4 (48): 36–40.
17. Левченко А. В., Николаев П. П., Козловская А. А. Тенденция к снижению двигательной активности у молодежи: причины и пути решения. OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023; 2 (17): 67–71. DOI: 10.46554/OlymPlus.2023.2(17).pp.67.
18. Беляева Ю. Н., Шеметова Г. Н. Оценка социально-гигиенических факторов, влияющих на состояние здоровья и заболеваемость студентов вузов. Социальные аспекты здоровья населения. 2024; 70 (2): 7. DOI: 10.21045/2071-5021-2024-70-2-7.
19. Заяц О. В., Лычовская М. А. Изучение уровня двигательной активности среди студентов-медиков, их осведомленности о влиянии физических упражнений на здоровье. Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины. 2022; 12: 159–69.
20. Пац Н. В. Проблема гиподинамии у студенческой молодежи и коррекционная работа с лицами, имеющими повышенный индекс массы тела. Современные здоровьесберегающие технологии. 2025; (4): 196–203.
21. Жеребилова А. П., Бахметьева Ю. В., Кочеткова И. В., Фурсова Е. А. Активный образ жизни в студенческой среде ВГМУ. Молодежный инновационный вестник. 2023; 12 (S2): 364–6.
22. Одинцова М. О., Янкевич И. Е., Ярошинская А. П. Оценка уровня двигательной активности студентов Астраханского государственного медицинского университета. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023; 3 (217): 343–6. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p343-347.
23. Юшко Я. Н. Триггеры нездоровья в студенческой среде. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2025; (3): 46–52.
24. Буланова Э. В., Данилов А. В. Двигательная активность студентов в рамках современных видов молодежной культуры. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023; 18 (3): 113–20.
25. Бобырева М. М., Колдасбаева Б. Д., Мамедов И. Р. и др. Самооценка цифровой зависимости и ее влияние на физическую активность студентов младших курсов медицинского университета. Теория и методика физической культуры. 2026; 1 (83): 137–51. DOI: 10.48114/2306-5540_2026_1_137.
26. Копылов А. С. Заболеваемость и образ жизни студентов-медиков. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2023; (3-4): 39–42.
27. Парамонова В. А., Чудинин Н. В., Дементьев А. А. Оценка физического развития, нутритивного статуса и метаболического риска у студентов медицинского университета. Наука молодых (Eruditio Juvenium). 2025; 13 (3): 465–76. DOI: 10.23888/HMJ2025133465-476.