
PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENT NURSES AS A FACTOR FOR PREVENTION OF OVERWEIGHT AND OBESITY¹⁰

Assist. Yuliya Slavova

Department of Health Care,

“Angel Kanchev” University of Ruse

Phone: +359 899 484 688

E-mail ypslavova@uni-ruse.bg

Abstract: Prevention through the promotion of a healthy lifestyle among nursing students is a key factor for both their personal well-being and for improving public health. Overweight and obesity are among the leading risk factors for the development of chronic non-communicable diseases, including cardiovascular, metabolic and musculoskeletal disorders. In recent decades, their frequency has increased significantly among young age groups, which necessitates the development of targeted preventive strategies. Nursing students represent a specific group for whom the promotion of a healthy lifestyle has a dual meaning. On the one hand, protecting and strengthening their own health, and on the other, as a prerequisite for effectively fulfilling their professional roles as future health professionals. This report emphasizes the importance of comprehensive interventions aimed at forming healthy eating habits, increasing physical activity, optimizing sleep, and reducing stress. The role of educational institutions and the academic environment in building sustainable behavioral models and creating a health culture is highlighted.

Keywords: healthy lifestyle, nursing students, prevention, overweight, obesity, health promotion, chronic non-communicable diseases

JEL Codes: I 12, I 13

ВЪВЕДЕНИЕ

Промоцията на здраве представлява цялостен процес, насочен към овластяване на индивидите и общностите да контролират и подобряват своето здраве. Обединява знания, политики и практики, които целят не само превенция на болестите, но и създаване на условия за поддържане на добро физическо, психично и социално благополучие. В глобален мащаб Световната здравна организация (СЗО) определя промоцията на здраве като ключов инструмент за справяне с нарастващото бреме на незаразните заболявания. Водещо място заемат наднорменото тегло и затлъстяването.

През XXI век затлъстяването притежава характеристиките на глобална епидемия и се разглежда като един от най-значимите рискови фактори за сърдечно-съдови заболявания, диабет тип 2, някои видове рак и намалено качество на живот (WHO, 2024). По данни на СЗО и Европейския съюз, разпространението на наднормено тегло сред младите хора и студентите се увеличава, което поставя предизвикателство, както пред системата на здравеопазването, така и пред образователните институции.

Студентите от специалност „Медицинска сестра“ са значима група, които изграждат лични навици и здравни поведения по време на своето обучение. В бъдещата си професионална практика те ще изпълняват роля на посредници в промоция на здравословен начин на живот сред пациентите и обществото. Техните лични модели на хранене, физическа активност и отношение към здравето, имат пряко отражение върху качеството на грижите, които ще предоставят.

Критично значение има и интеграцията на поведенчески подходи с организационни мерки: създаване на среда, която улеснява здравословния избор, като достъп до здравословни менюта в университетските столове, възможности за организирана физическа активност,

¹⁰ Докладът е представен в секция Здравни грижи на 24 октомври 2025 с оригинално заглавие на български език: ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ СРЕД СТУДЕНТИТЕ – МЕДИЦИНСКИ СЕСТРИ, КАТО ФАКТОР ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА НАДНОРМЕННО ТЕГЛО И ЗАТЛЪСТЯВАНЕ.

политики за работен/учебен режим, благоприятстващ пълноценен сън. Мултикомпонентните програми включват: образование, промяна на средата и използване на дигитални помощни средства за постигане на по-ефективни трайни промени в поведението и контрола на теглото (Stanulewicz, N., et al., & Blake, H., 2020).

Комплексните програми за промяна на хранителните навици и увеличаване на физическата активност, които се основават на принципите на мотивацията, социалната подкрепа и създаването на здравословна среда, се разглеждат като ефективни подходи за намаляване на риска от наднормено тегло и затлъстяване (WHO, 2024).

Включването на тези интервенции в университетска среда е съвместимо с приоритетите на националните здравни стратегии, Европейския съюз и глобалните рамки на СЗО за превенция на незаразните заболявания. В доклада на СЗО за Европа се подчертава необходимостта от инвестиции и политическа ангажираност за да се постигнат глобалните здравни цели, които са поставени до 2030г. Включена е и Цел 3.4 на ООН за устойчиво развитие, която гласи „намаляване с 1/3 на преждевременна смърт в следствие на незаразни болести“ (NSI.bg, 2016).

ИЗЛОЖЕНИЕ

Промоцията на здраве се определя от СЗО като процес, който дава възможност на хората да повишават контрола върху собственото си здраве и да го подобрят. Тя включва както индивидуални умения и знания, така и социална и институционална подкрепа за създаване на благоприятна здравословна среда. В университетския контекст промоцията на здраве придобива особена значимост, защото в този етап от живота си младите хора формират трайни навици, които определят тяхното бъдещо здравословно поведение (Lonati, E., et al., & Palestini, P., 2024).

През 1945 г. медицинският историк Хенри Е. Сигерист въвежда термина „промоция на здравето“. В своите трудове той определя четири основни задачи на медицината: превенция на заболяванията, промоция на здравето, лечение и възстановяване на болните, както и рехабилитация. Според Сигерист промоцията на здравето се осъществява чрез гарантиране на достоен жизнен стандарт, осигуряване на благоприятни условия на труд, достъп до образование и развитие на физическа култура, както и чрез предоставяне на възможности за почивка и отдих. Реализирането на тези цели предполага координирани усилия от страна на държавните институции, професионалните общности и образователните среди, включително преподаватели и медицински специалисти. Отавската харта за промоция на здравето, приета през ноември 1986 г., представлява международен документ с обществено значение, изготвен в сътрудничество между СЗО, правителствата на държавите-членки и гражданското общество. Тя поставя здравето на групово и популационно ниво, като приоритет в разработването и прилагането на правителствени политики. Известна в литературата с подзаглавието „Преход към новото обществено здравеопазване“ („the move towards a new public health“) (Социална медицина, 2021, Kumar, S., & Preetha, G., 2012).

Здравословният начин на живот е основната стратегия за противодействие на четирите основни рискови фактора на незаразните болести: тютюнопушене, физическа неактивност, злоупотреба с алкохол и нездравословно хранене (Aceijas, C., & Bello-Corassa, R., 2017, WHO-2023). Епидемията от незаразни болести има опустошителни последици за здравето, както на отделните хора, така и на семействата и общностите. Това само по себе си претоварва здравните системи. Социално-икономическите последици от незаразните заболявания превръщат тяхната превенция и контрол в приоритетна задача за общественото развитие през XXI век (WHO, 2023). Съвкупното въздействие на няколко рискови фактора надвишава ефекта на всеки отделен фактор, съвременната обществена и глобална здравна политика изисква прилагането на интегриран подход, насочен към „множествена промяна в здравното поведение“. Той включва едновременно въздействие върху различни аспекти на поведението, като хранителни навици, физическа активност, управление на стреса, сън и предотвратяване на вредни навици (Фиг. 1). Успешното прилагане на такава стратегия изисква адаптация към

специфичните социални, икономически и екологични условия на целевата популация. В превенцията на наднормено тегло и незаразни заболявания, множествената промяна позволява да се адресират комплексни рискови фактори едновременно, което значително увеличава ефективността на интервенциите. Освен индивидуалните усилия, този подход предполага координирани действия на правителства, здравните институции, образователните структури и обществените организации, като създава среда, благоприятна за устойчиви промени в здравното поведение (Plotnikoff, R. C., et al., & Germov, J., 2015, Amatori, S., et al., & Sisti, D., 2020).



Фиг. 1 Множествената промяна в здравното поведение

По време на обучението си в университета много от студентите възприемат нездравословни навици. Редуцират времето, което е отделено за физическа активност и спазването на балансирана диета (Chacón-Cuberos, R., & Castro-Sánchez, M., 2019). Пропускат закуска, ядат „fast food“ храни, повишават приема на захарни изделия, мазнини и натрий, намаляват употребата на плодове и зеленчуци (Zurita-Ortega, F., & Muros, J.J., 2018).

Литературните данни показват, че ангажираността с физическата активност намалява след навършване на 18 години и започване на университетско обучение. Тези тенденции се обуславят от промени в социалната динамика и утвърждаването на поведенчески модели, които насърчават наддаване на телесна маса и повишават стреса и тревожността (Hootman, K. C., & Cassano, P. A., 2018, Lee, E., & Kim, Y. 2019, Walsh, A., Taylor, C., & Brennick, D., 2018). Този жизнен етап представлява критичен период в развитието на индивида, при който формирането и устойчивото поддържане на здравословни хранителни и двигателни навици има ключово значение за оптимизиране на здравния потенциал и превенцията на хронични заболявания (Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., 2015).

Здравословният стил на живот обхваща съвкупност от поведения и нагласи, които намаляват риска от хронични заболявания и подпомагат физическото и психично благополучие. Сред основните му елементи са:

- балансирано хранене с ограничен прием на храни с висока енергийна плътност и рафинирани захари;
- редовна физическа активност (поне 150 минути умерена активност седмично, според СЗО);
- адекватен сън и почивка;
- ефективно управление на стреса;

- избягване на вредни навици като тютюнопушене, прекомерна употреба на алкохол и наркотични вещества.

При студентите - медицински сестри, здравословният стил на живот има **двойна роля**. От една страна, той подпомага тяхното собствено здраве, психическа устойчивост и академична успеваемост. От друга страна, те изграждат професионална идентичност, като бъдещи здравни специалисти, които ще бъдат модели за поведение и активни промоутъри на здравословен начин на живот сред своите пациенти и в обществото. Затова университетите имат ключова задача да създават програми за подкрепа, обучение и мотивация, които да формират у бъдещите медицински сестри нагласи и умения за здравна промоция.

Силната връзка между медицинската сестра и пациента подпомага осъзнаването на личните навици и поведения. Тя дава възможност за открояване на бариери и ресурси, които улесняват промоцията на здравето. Установената професионална връзка и последователната грижа, осигурявана от специалистите по здравни грижи, представляват значим източник на социална подкрепа, която играе съществена роля за формирането и поддържането на здравословни навици и поведения. Превенцията на усложнения при лица с хронични заболявания е често срещано предизвикателство, а включването на действия за промоция на здравето, насочени към подобряване качеството на живот, представлява съществен елемент от цялостната грижа. (Cardoso, R. B., et al. & Santana, R. F., 2021).

Световната здравна организация през последните години подчертава трансформиращата роля на промоцията на здравето в постигането на по-широки здравни цели. Рамковият документ „Promoting Healthier Populations“ и свързаните насоки фокусират усилията върху три направления: подобряване на политиките и средата, интеграция на промоцията в системите за здравеопазване и мултисекторни действия за решаване на социалните детерминанти на здравето (WHO Promoting Healthier Populations framework). СЗО също така публикува и редовни факти и препоръки по темата затлъстяване и наднормено тегло, като признава, че справянето с проблема изисква паралелен фокус върху промоцията (prevention) и терапевтичните опции, като внимателно балансира достъпа до иновативни медикаменти и социалната справедливост в лечението (WHO, 2024). Стратегията на ЕС за хранене и затлъстяване в направения обзор на документи в периода от 2022г. до 2024г. акцентира върху локални и национални действия: подобряване на хранителни среди включително училища и университети, намаляване на рекламата към деца, етикетирание на храни и подпомагане на физическата активност чрез градско планиране и достъпни спортни съоръжения.

На национално ниво България разполага с рамкови здравни стратегии, като Национална здравна стратегия и програми за превенция, но практическото внедряване на системни промоционни програми в университетите и студентските общежития остава нееднородно. Анализите препоръчват фокус върху интегриране на образователни модули за здравословен начин на живот в учебните програми за медицинските специалности, подобряване на достъпа до здравословно хранене в студентските столове и стимулиране на физическата активност чрез партньорства с общините и спортните клубове (OECD, 2023).

Промоцията на здравословен начин на живот сред студентите - медицински сестри - е от важно значение:

- Студентите - медицински сестри са бъдещи здравни професионалисти и модели за поведение: техните лични навици влияят върху способността им да промотират здраве и да дават пример на пациенти и общности. Подобряването на здравословните навици в тази група има мултиплициращ ефект.
- Ранната промяна на навиците в университетските години е стратегия за превенция на наднормено тегло и затлъстяване в живота на възрастните - интервенциите в тези възрасти могат да предотвратят късни усложнения на незаразните заболявания.
- Програмите, които комбинират промяна в хранителните навици, физическата активност, мотивацията и поведенческата подкрепа, са доказано по-ефективни за

трайна редукция на тегло и подобряване на здравето в сравнение с едноизмерни интервенции.

Превенцията на здравето е фундаментален елемент на медицинската практика и общественото здравеопазване, насочена е към предотвратяване на заболяванията, раната диагностика на рисковите състояния и ефективно управление на хроничните заболявания. Превенцията на здравето се класифицира в *три основни нива* (Фиг. 2): **първична превенция**, насочена към предотвратяване на възникването на заболявания чрез здравословен начин на живот и контрол на рисковите фактори; **вторична превенция**, целяща ранното откриване и своевременно лечение на заболявания с оглед ограничаване на тяхното развитие; и **третична превенция**, ориентирана към управление на хронични състояния, рехабилитация и подобряване качеството на живот (AbdulRaheem, Y., 2023).



Фиг. 2 Основни нива на превенция на здравето

Превенцията на здравето изисква активно участие на всеки индивид, включително студентите - медицински сестри, които чрез придобиване на знания и умения по време на своето обучение, не само поддържат собственото си здраве, но и се подготвят да бъдат ефективни промотори на здравето в професионалната си практика (Caron, R. M., & Smith, H.J., 2023).

ИЗВОДИ

За успешното интегриране на интервенциите, свързани с начина на живот, в клиничната практика е необходимо мултидисциплинарно сътрудничество между лекари, медицински сестри, диетолози, психолози и специалисти по физическа активност.

Чрез координирани усилия здравните специалисти могат да адресират нездравословните поведенчески модели, да насърчават здравословния начин на живот и да подобряват клиничните резултати и качеството на живот на пациентите.

Включването на интервенции, насочени към начина на живот, следва да бъде ключов елемент в превенцията и контрола на незаразните заболявания. Приоритизирането на интервенциите въз основа на съотношението разходи - ползи ще позволи по-целенасочено и устойчиво прилагане на стратегии за превенция (Amiri, S., et al., & Khan, M. A., 2024).

За да бъде ефективна, промоцията на здравето в сестринското образование трябва да съчетава различни подходи и методи, като:

- **образователни интервенции** (модули за хранене, физическа активност, управление на стреса);
- **промяна на средата** (здравословни университетски столове, достъп до спортни съоръжения, гъвкаво разписание);

- **подкрепа чрез дигитални технологии** (мобилни приложения за мониторинг на хранене и движение, онлайн групи за подкрепа).

Промоцията на здравословен начин на живот сред студентите - особено сред студентите медицински сестри е ключов инструмент за превенция на наднормено тегло и затлъстяване, с допълнително преимущество в изграждането на бъдещи здравни промотори. За да бъде успешна, тя трябва да се реализира чрез комбинирани, мултисекторни и контекстуално адаптирани политики, подкрепени от национални и европейски стратегии и ръководени от научни доказателства и регулярни мониторингови данни.

Превенцията на здравето е ключов стълб на медицинската практика и общественото здравеопазване, насочена към предотвратяване на заболявания, ранна диагностика и управление на хронични състояния. Тя намалява разходите за здравеопазване и подобрява качеството на живот, като изисква колективни усилия от здравната система, държавата и индивида. Студентите - медицински сестри играят важна роля, чрез придобиване на знания и умения се подготвят да подкрепят превенцията, както за себе си, така и за обществото.

REFERENCES

- Social medicine, (2021). <https://journals.mu-varna.bg/index.php/sm/article/viewFile/9234/8155>, (*Оригинално заглавие: Социална медицина, 2021.*)
- AbdulRaheem, Y., (2023). Unveiling the Significance and Challenges of Integrating Prevention Levels in Healthcare Practice. *Journal of primary care & community health*, 14, 21501319231186500. <https://doi.org/10.1177/21501319231186500>
- Aceijas, C., Waldhäusl, S., Lambert, N., Cassar, S., & Bello-Corassa, R. (2017). Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspectives in public health*, 137(4), 227–236. <https://doi.org/10.1177/1757913916666875>
- Amatori, S., Donati Zeppa, S., Preti, A., Gervasi, M., Gobbi, E., Ferrini, F., Rocchi, M. B. L., Baldari, C., Perroni, F., Piccoli, G., Stocchi, V., Sestili, P., & Sisti, D. (2020). Dietary Habits and Psychological States during COVID-19 Home Isolation in Italian College Students: The Role of Physical Exercise. *Nutrients*, 12(12), 3660. <https://doi.org/10.3390/nu12123660>
- Amiri, S., Mahmood, N., Junaidi, S., & Khan, M. A. (2024). Lifestyle interventions improving health-related quality of life: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials. *Journal of education and health promotion*, 13, 193. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1156_23
- Cardoso, R. B., Caldas, C. P., Brandão, M. A. G., Souza, P. A., & Santana, R. F. (2021). Healthy aging promotion model referenced in Nola Pender's theory. *Revista brasileira de enfermagem*, 75(1), e20200373. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0373>
- Caron, R. M., Noel, K., Reed, R. N., Sibel, J., & Smith, H.J., (2023). Health Prommroton, Health Protection, and Disease Prevention: Challenges and Opportunities in a Dynamic Landscape. *AJPM focus*, 3(1), 5-12. <https://doi.org/10.1016/j.focus.2023.100167>
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Olmedo-Moreno, E. M., & Castro-Sánchez, M. (2019). Relationship between Academic Stress, Physical Activity and Diet in University Students of Education. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 9(6), 59. <https://doi.org/10.3390/bs9060059>
- Hootman, K. C., Guertin, K. A., & Cassano, P. A. (2018). Stress and psychological constructs related to eating behavior are associated with anthropometry and body composition in young adults. *Appetite*, 125, 287–294. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.01.003>
- Kumar, S., & Preetha, G. (2012). Health promotion: an effective tool for global health. *Indian journal of community medicine : official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 37(1), 5–12. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.94009>
- Lee, E., & Kim, Y. (2019). Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. *Perspectives in psychiatric care*, 55(2), 164–169. <https://doi.org/10.1111/ppc.12296>
- Lonati, E., Cazzaniga, E., Adorni, R., Zanatta, F., Belingheri, M., Colleoni, M., Riva, MA, Steca, P., & Palestini, P. (2024). Healthy lifestyle among students: Focus on nutritional habits and

physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21 (5), 626. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050626>

Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Williams, R. L., Hutchesson, M. J., Kennedy, S. G., Robards, S. L., Allen, J., Collins, C. E., Callister, R., & Germov, J. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12, 45. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0203-7>

Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Williams, R. L., Hutchesson, M. J., Kennedy, S. G., Robards, S. L., & Germov, J. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 45.

Stanulewicz, N., Knox, E., Narayanasamy, M., Shivji, N., Khunti, K., & Blake, H. (2020). Effectiveness of Lifestyle Health Promotion Interventions for Nurses: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010017>

Walsh, A., Taylor, C., & Brennick, D. (2018). Factors That Influence Campus Dwelling University Students' Facility to Practice Healthy Living Guidelines. *The Canadian journal of nursing research = Revue canadienne de recherche en sciences infirmieres*, 50(2), 57–63. <https://doi.org/10.1177/0844562117747434>

Zurita-Ortega, F., San Román-Mata, S., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., & Muros, JJ (2018). Adherence to the Mediterranean diet is associated with physical activity, self-esteem, and sociodemographic factors in college students. *Nutrients*, 10 (8), 966. <https://doi.org/10.3390/nu10080966>

<https://www.nsi.bg/statistical-data/18/54> (Accessed on 26 September 2025)

https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_1 (Accessed on 25 September 2025)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240091078> (Accessed on 25 September 2025)

<https://www.who.int/publications/i/item/9241592222> (Accessed on 25 September 2025)

https://health.ec.europa.eu/system/files/2024-01/2023_chp_bg_bulgarian.pdf (Accessed on 25 September 2025)

<https://www.who.int/europe/news/item/07-11-2024-new-who-report-highlights-progress-and-challenges-in-improving-physical-activity-levels-across-the-european-union> (Accessed on 25 September 2025)

Докладът отразява резултатите от проект 2025 - ФОЗЗГ - 01, „Медицински скрининг и оценка на рисковите фактори за наднормено тегло и затлъстяване при различни професионални групи“, финансиран от фонд „Научни изследвания“ на Русенски университет