

Igyvendinant projektą „Kauno rajono moterų fizinio aktyvumo skatinimo modelis-moterų sporto plėtrai Lietuvoje“ Nr. SRF-FAV-2019-1-0387, buvo numatyta projekto dalyvių sveikatos rodiklių (*psichoemocinės būklės ir kūno sudėties*) pokyčių stebėseną, dėl projekte numatytų veiklų poveikio (*reguliarių fizinių pratybų, edukacinės veiklos, paskaitų, motyvacinių seminarų, konsultacijų ir kt.*)

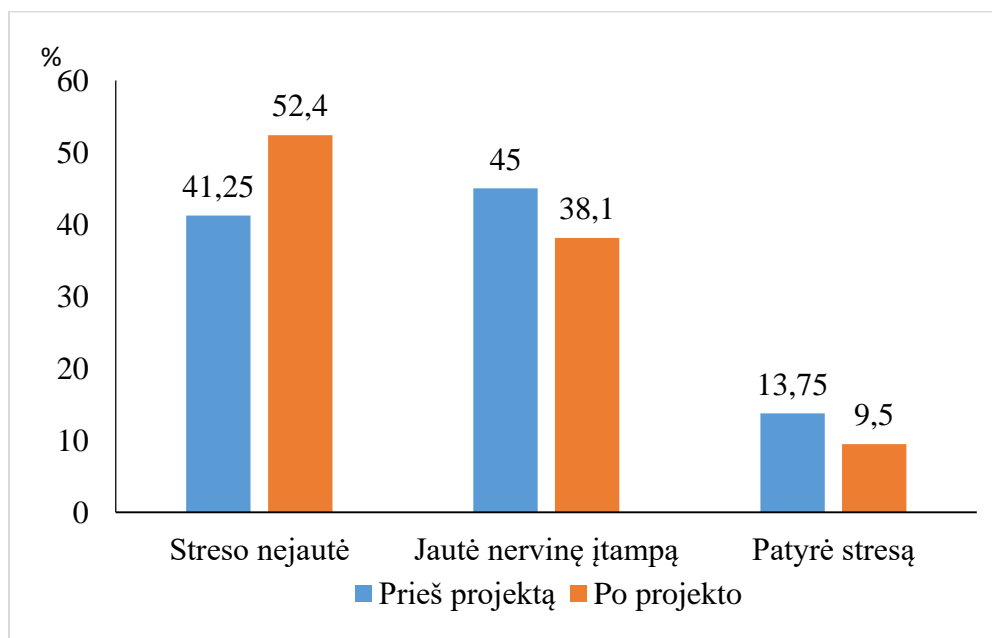
Nuolat greitėjantis gyvenimo tempas, naujos technologijos ateinančios į mūsų gyvenimą sąlygoja psichikos sveikatos sutrikimus – stresą, nerimą, depresiją, kurie nekontroliuojami sukelia ir fizinės sveikatos problemas (*Calling et al., 2017*). Bloga gyventojų psichikos sveikata susijusi ir su socialine ir ekonomine našta (*Savičiūtė R., 2013*). Atsižvelgiant į didelį psichikos ligų paplitimą ir poveikį gyvenimo kokybei mokslininkai ieško efektyviausių būdų, kurie užkirstų kelią šių ligų pasireiškimui (*Mammen, 2013*).

Sisteminių apžvalgų rezultatai rodo, kad fizinis aktyvumas (FA) yra susijęs su geresne fizine ir psichikos sveikata, ir sumažėjusia streso, nerimo, depresijos pasireiškimu rizika visuose amžiaus tarpsniuose. Ir tai yra efektyvus būdas psichikos ligų gydyme ir prevencijoje. Schuch su kolegomis nustatė, kad visų amžiaus grupių fiziškai aktyvūs žmonės jaučiasi laimingesni ir labiau patenkinti gyvenimu, nepriklausomai nuo socialinės-ekonominės padėties ar sveikatos būklės. Fizinių pratimų taikymas neturi neigiamo poveikio ir didesnių išlaidų gydant psichikos sutrikimus, lyginant su kitais gydymo metodais (antidepresantais ir psichoterapija) (*Schuch FB, et al., 2019*).

Publikuota daug mokslinių tyrimų, kurie įrodo teigiamą fizinio aktyvumo poveikį žmonių psichoemociinei būklei (*Tyson et al., 2010; Zschucke et al., 2013*). Tyrimų duomenys rodo, kad suaugę reguliariai atliekantys fizinius pratimus ir/ar fiziškai aktyvūs žmonės gerokai rečiau serga depresija bei nerimo sutrikimais nei fiziškai pasyvi populiacijos dalis (*Zschucke et al., 2013*). Didžiausią mokslininkų susidomėjimą kelia fizinio aktyvumo poveikis depresijai ir nerimui, nes šių ligų paplitimas populiacijoje yra didelis (*Wittchen et al., 2011*). Fizinė veikla yra svarbi visuomenės sveikatos stiprinimo priemonė naudojama ir psichikos ligų, tokių kaip depresija ir nerimas, profilaktikai ir gydymui (*Sieverdes et al., 2012*). Rosenfield et al. (2005) nustatė, kad psichinės sveikatos problemos, įskaitant nerimą ir depresiją, buvo glaudžiai susiję su žema saviverte. Saikingas fizinis aktyvumas turi tiesioginę įtaką savigarbai, o savigarbos rodikliai stipriai koreliuoja su psichine sveikata (*Biddle, Asare, 2011*). Įrodyta, kad FA yra susijęs su geresniu streso valdymu ir mažesne rizika susirgti depresija (*Rueggeberg et al., 2012*).

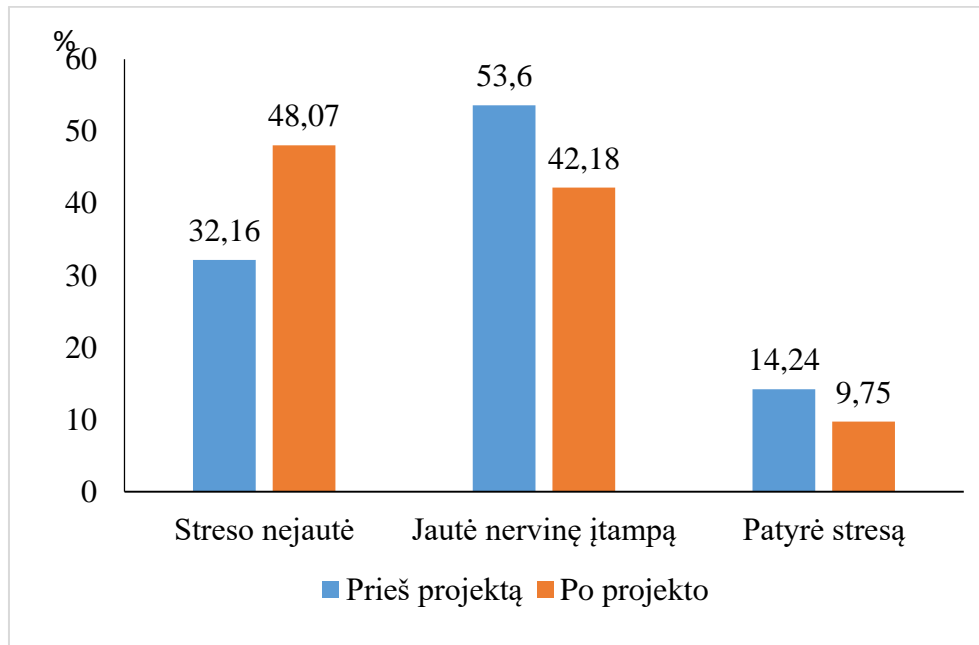
Projekte dalyvavusių moterų psichoemocinės būklės nustatymas ir vertinimas, (pagal Reeder skalę) prieš ir po projekto veiklų

Nustatėme, kad po aštuonių mėnesių du kartus per savaitę vykdomų fizinių pratybų, edukacinės veiklos, paskaitų, motyvacinių seminarų, konsultacijų ir kitų projekte vykdytų veiklų, projekto dalyvių (n=42) psichoemocinė sveikata pagerėjo. Nustatėme, kad iki 55 metų amžiaus tiriamųjų grupėje, streso prieš projektą nejautė 41,25 proc. moterų, o po projekto streso nejautė 11,15 proc. daugiau projekto dalyvių (52,4 proc.). Nervinę įtampą prieš projektą jautė 45 proc. tiriamųjų, o po projekto - 38,1 proc. Nervinė įtampa sumažėjo 6,9 proc. Prieš projektą 13,75 proc. tirtų moterų pranešė, jog patyrė stresą, o po projekto stresą patyrė tik 9,5 proc. moterų. Patiriančių stresą moterų po projekto veiklų sumažėjo 4,25 proc. (*žr. pav. 1*).



Pav. 1. Projekte dalyvavusių mergaičių ir moterų (12 – 54 metai) psichoemocinės būsenos rodiklių rezultatai prieš ir po 8 mėn. projekto.

Išanalizavus vyresnių nei 55 m. moterų (n=48) psichoemocinės būklės rodiklius, taip pat nustatėme, kad projekto veiklos turėjo teigiamą poveikį šios amžiaus grupės moterų psichoemociinei sveikatai. Ištyrėme, kad prieš projektą 14,24 proc. moterų patyrė stresą, po projekto stresą patiriančių moterų sumažėjo iki 9,75 procento. Nervinę įtampą prieš projekto programą jautė 53,6 proc., po projekto - 42,18 proc. tiriamųjų. Nervinę įtampą patiriančių moterų sumažėjo 11,42 proc. Prieš projektą 32,16 proc. senjorių pranešė, jog nejautė streso, po 8 mėn. programos streso nejautė 48,07 proc. senjorių. Stresą patiriančių projekto dalyvių sumažėjo 15,91 procentu. (žr. pav. 2).



Pav. 2. Projekte dalyvavusių moterų (55+ metai) psichoemocinės būsenos rodiklių rezultatai prieš ir po 8 mėn. projekto.

Mokslininkai nustatė, kad tarp kūno sudėties ir sveikatos yra stiprus ryšys. Didelė kūno riebalų masė sąlygoja širdies ir kraujagyslių sistemos ligas, II tipo cukrinį diabetą, tam tikros lokalizacijos vėžinius susirgimus (krūtis, gimdos, prostatos, storosios žarnos, inkstų, stemplės), osteoartritą. Per mažas riebalų kiekis organizme yra susijęs su reprodukcinės sistemos, kvėpavimo ir virškinimo sistemų sutrikimais (BMC Public Health. 2016). Kas antras ekonomiškai stiprių šalių suaugęs gyventojas turi antsvorio, beveik kas trečias žmogus yra nutukęs (Branca et al., 2007). Per praėjusį dešimtmetį nutukimo paplitimas daugelyje Europos valstybių padidėjo 10–40 proc. Lietuvoje antsvorio turinčių ir nutukusių žmonių taip pat daugėja (Grabauskas ir kt., 2007; Barzda ir kt. 2004). Nutukę žmonės gyvena trumpiau nei normalaus svorio (Flegal et al., 2007). Europos šalyse per didelis kūno svoris kasmet sąlygoja apie 1 mln., t. y. 10–13 proc., visų mirčių. Nutukusiems žmonėms didesnė tikimybė susirgti išemine širdies liga, arterine hipertenzija, cukriniu diabetu, kai kurių sričių vėžiu (James et al., 2004). Ekonominė antsvorio žala visuomenei yra labai didelė. Europos valstybėse su nutukimu susijusioms sveikatos problemoms spręsti išleidžiama apie 7 proc. sveikatos priežiūrai skirtų biudžeto lėšų (Branca et al., 2007). Todėl nutukimo kontrolei skiriamas didelis dėmesys. 2006 m. Stambule vykusioje Europos valstybių ministrų konferencijoje, surengtoje PSO ir Europos Komisijos iniciatyva, buvo priimta Europos chartija prieš nutukimą, kurioje numatytos kovos su nutukimu politikos gairės ir rekomendacijos (European Charter on Counteracting Obesity. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2006). Joje pabrėžiamas didelis fizinio aktyvumo vaidmuo kontroliuojant kūno sudėtį.

Projekto dalyvių kūno sudėties rodiklių nustatymas prieš ir po projekto veiklų

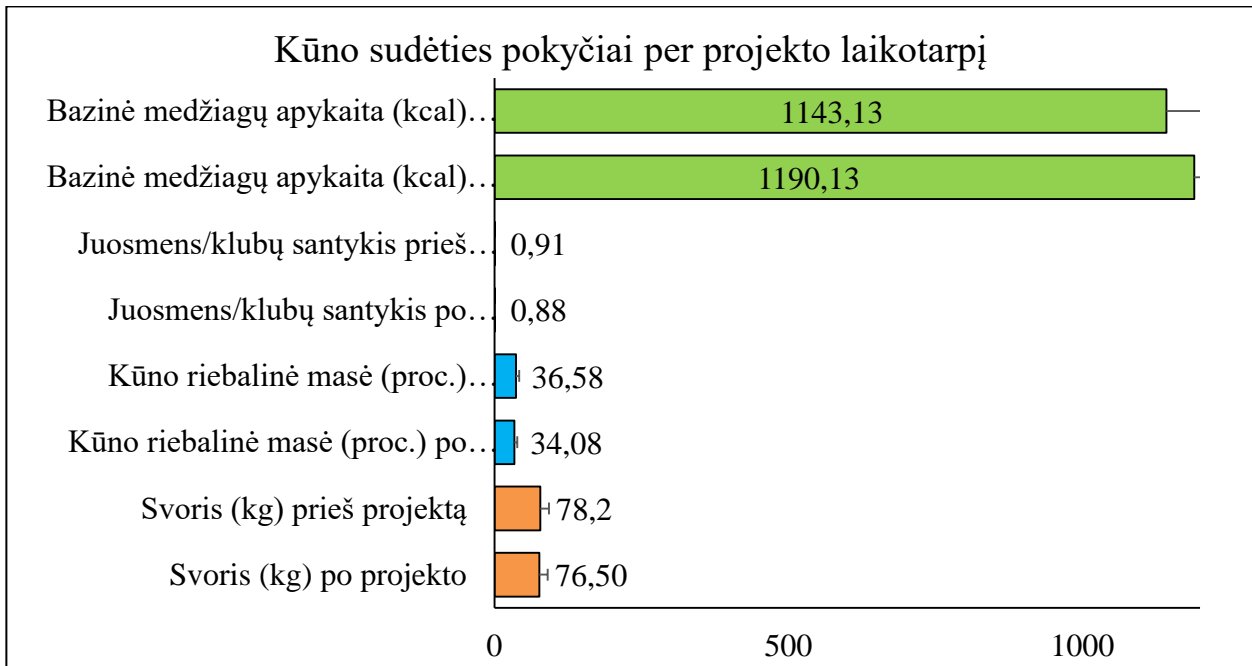
Nustatėme, kad po aštuonis mėnesius, du kartus per savaitę vykdomų fizinių pratybų, edukacinės veiklos, paskaitų, motyvacinių seminarų, konsultacijų ir kitų projekte vykdytų veiklų, iki 55 metų amžiaus grupės projekto dalyvavių (n= 42), kūno sudėties rodikliai: kūno svoris, riebalinė kūno masė, juosmens klubų santykis ženkliai sumažėjo. Bazinė medžiagų apykaita, kuri parodo kcal kiekį reikalingą gyvybinėms funkcijoms palaikyti (pav., širdies, skrandžio, smegenų veiklai, kvėpavimui ir kt.), padidėjo.

Tiriamųjų svorio vidutinė reikšmė prieš projektą buvo 78,2 kg, o po projekto 76,50 kg. Tiriant riebalinę kūno masę nustatėme, kad prieš projektą tiriamųjų kūno riebalinė masė sudarė 36,58 proc. kūno svorio, po projekto riebalinė masė sumažėjo iki 34,08 proc. Juosmens klubų santykio reikšmės, kurios parodo riebalų pasiskirstymą, prieš projektą buvo 0,91 cm., po projekto veiklų – 0,88 cm. Mokslininkai nustatė, kad kūno riebalų sankaupos ant

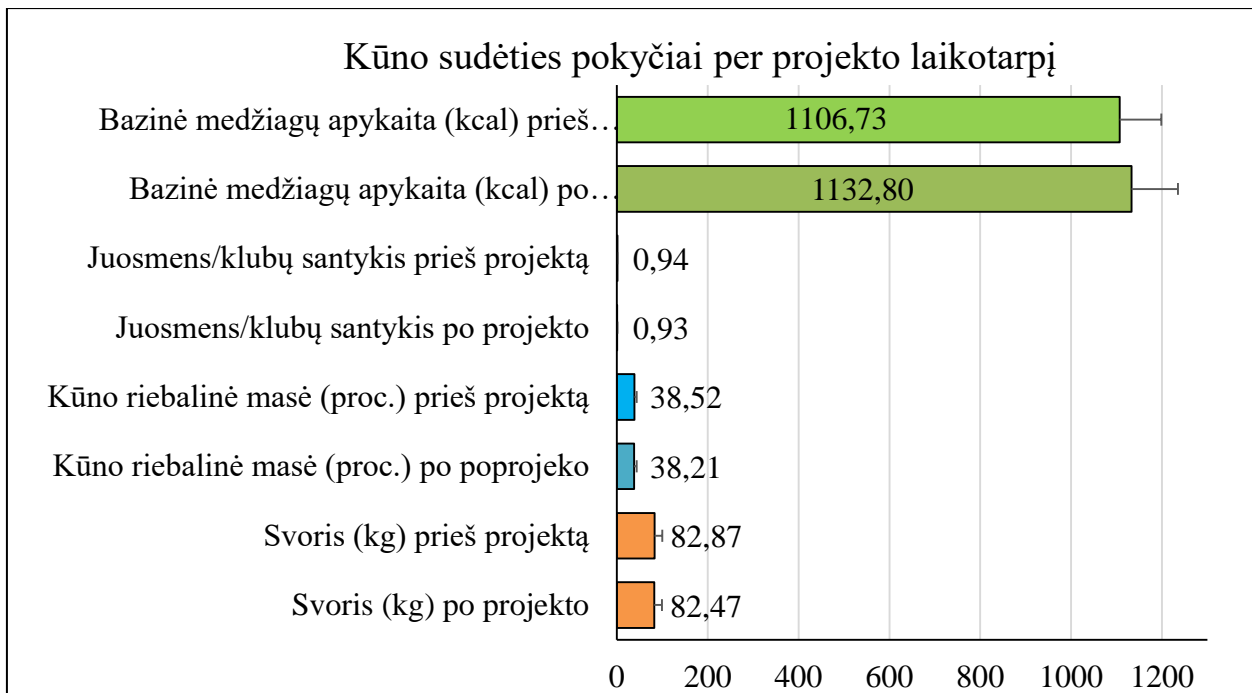
juosmens, kelia didesnę riziką sveikatai nei riebalai, esantys kitose vietose. Nustatėme, kad tiriamųjų bazinė medžiagų apykaita prieš projektą buvo 1143,13 kcal, po projekto – 1190,13 kcal. (žr. pav. 3).

Išanalizavus vyresnių nei 55 m. moterų (n=48) kūno sudėties rodiklių reikšmes nustatėme, kad tiriamųjų svorio vidurkis prieš projektą buvo 82,87 kg, o po projekto 82,47 kg. Tiriant riebalinę kūno masę nustatėme, kad prieš projektą tiriamųjų riebalai sudarė 38,52 proc., po projekto riebalinė masė sumažėjo iki 38,21 proc. Juosmens klubų santykio reikšmės, kurios parodo riebalų pasiskirstymą, prieš projektą buvo 0,94 cm., po projekto veiklų – 0,93 cm. Tiriamųjų bazinė medžiagų apykaita prieš projektą buvo 1106,73 kcal, po projekto – 1132,80 kcal. (žr. pav. 4).

Kūno sudėties rodikliai per 8 mėn. projekto laikotarpį ženkliai nesikeitė, gal būt dėl to, kad dėl pandemijos įvesto karantino fizinio aktyvumo veiklos buvo sustabdytos 2,5 mėn.



Pav. 3. Projekte dalyvavusių moterų (iki 55 metų amžiaus grupė) kūno sudėties rodiklių rezultatai prieš ir po 8 mėn. projekto.



Pav. 4. Projekte dalyvavusių moterų (55+ metų amžiaus grupė) kūno sudėties rodiklių rezultatai prieš ir po 8 mėn. projekto.

Projektą finansuoja valstybės Sporto rėmimo fondas, kurį administruoja Švietimo mainų paramos fondas.