

Kumulatīvā aerobā slodze dzīves garumā: aptaujas izstrādes pirmais posms

*Zane Ulmane¹, Kristīne Šneidere¹,
Aiva Bundzena-Ervika², Ainārs Stepens³*

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

¹ *Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedra*

² *Socioloģijas un psiholoģijas katedra*

³ *Rehabilitoloģijas pētnieciskā laboratorija*

Ievads. Pieaugot dzīves ilgumam un samazinoties dzimstībai, arvien vairāk tiek aktualizēts jautājums par dzīves kvalitātes uzlabošanu cilvēkiem, kuri ir vecāki par 60 gadiem. Pasaules Veselības organizācija (PVO) prognozē, ka līdz 2050. gadam cilvēku skaits vecumā pēc 60 gadiem pieaugs teju dubultīgi, tādēļ šobrīd viena no PVO prioritātēm ir novecošanās radītā psihosociālā un ekonomiskā sloga mazināšana.

Fiziskās aktivitātes, īpaši ar aerobās slodzes elementiem, ir viens no profilaktiskajiem pasākumiem novecošanās radīto seku mazināšanai, tādēļ šobrīd aktīvi tiek pētīta to saistība ar, piemēram, profilaktiskajiem uzlabojumiem kardiovaskulārajā veselībā, kognitīvajās darbībās, kā arī kā demences simptomu aizkavēšanā. Līdz šim ir veikts neliels skaits pētījumu, kuros aplūkota ilgtermiņa aerobās slodzes saistība ar, piemēram, kognitīvajiem procesiem, jo retrospektīvu pētījumu veikšanu ierobežo tāda izpētes instrumenta trūkums, ar kuru varētu izvērtēt aerobo fizisko aktivitāti visas dzīves garumā, ņemot vērā ne tikai mērķtiecīgu fizisko aktivitāšu veikšanu, bet jebkādu fizisko aktivitāti, tostarp aktivitāti darbā, mācībās, pašaprūpē, mājas darbos, bērnu audzināšanā u. tml.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Mērķis ir izstrādāt instrumentu, lai retrospektīvi mērītu fizisko aktivitāti visas dzīves garumā un noteiktu vidējo metabolā ekvivalenta patēriņu vienā dienā. Aptaujas izstrādē piedalījās 46 eksperti (38 – sievietes, 8 – vīrieši) vecumā no 65 gadiem, bez būtiskām veselības problēmām, latvieši. Sākotnēji tika veikta literatūras analīze, izmantojot *EBSCO*, *Pubmed*, *Science Direct*. Pēc literatūras analīzes tika izveidota pirmās aptaujas struktūra un uzaicināts pirmais eksperts, pēc kura ieteikumiem aptaujā tika veikta pirmā modifikācija. Turpmāk notika sadarbība ar 12 ekspertiem un, ņemot vērā viņu rekomendācijas, tika veikta nākamā modifikācija. Trešās aptaujas izmaiņas tika veiktas pēc 20 ekspertu komentāriem, un ceturtā – pēdējā – modifikācija tika veikta vēl pēc 11 ekspertu rekomendācijām. Tika izstrādāta strukturēta intervija un protokola lapa atbilžu fiksēšanai. Aptaujas izstrāde ilga vienu gadu. Paralēli aptaujas izstrādes procesam tiek veidota izpētes instrumenta rokasgrāmata.

Rezultāti. Pēc četrām aptaujas modifikācijām, sadarbojoties ar ekspertiem, ņemot vērā viņu ieteikumus un komentārus, ir izstrādāts instruments, kurš ļauj mērīt kumulatīvo fizisko aktivitāti dzīves garumā. Izstrādātajā aptaujā ir septiņas sadaļas – “darbs / izglītība”, “miegs”, “pārvietošanās”, “pašaprūpe”, “brīvais laiks”, “mājas darbi” un “sports” –, kurās tiek iegūta informācija par aktivitātes veidu un intensitāti. Šīs sadaļas tiek apskatītas trīs blokos – “darba diena”, “brīvdienas” un “atvaļinājums”. Tiek arī noskaidrots ķermeņa svars un augums konkrētā posmā. Izveidotā aptauja sniedz pēc iespējas precīzākus datus, lai aprēķinātu vidējo metabolā ekvivalenta rādītāju, kurš atspoguļo patēriņu vienas dienas ietvaros dzīves laikā, kā arī atsevišķos vecuma posmos.

Secinājumi. Ir izstrādāts instrumentārijs, kas palīdz retrospektīvi noteikt aerobo un fizisko aktivitāti visas dzīves garumā.

Biomedicīna sabiedrības veselībai (BIOMEDICINE) apakšprojekta “Kognitīvā biomedicīna sabiedrības veselībai (BIOMEDICINE)” apakšprojekta “Kognitīvās disfunkcijas radīto veselības problēmu izpēte un sloga samazināšana” VPP 5.8.2.