

Сединина Н.С.

Зав. кафедрой психиатрии, наркологии и медицинской психологии ПГМУ,
доктор медицинских наук.

Киценко Е.В.

Студентка 5 курса лечебного факультета Пермского Государственного
Медицинского Университета им. ак. Е. А. Вагнера

ОСОБЕННОСТИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Аннотация

Целью работы явилось использование опросника SF-36 для изучения КЖ и факторов, определяющих уровень основных показателей КЖ у людей, занимающихся фитнесом.

Задачи исследования:

1. Установить особенности качества жизни у людей, занимающихся фитнесом.
2. Выяснить характер изменения физического и психического компонента здоровья.
3. Выявить целесообразность использования опросника SF-36 для оценки эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова: качество жизни, психическое, физическое здоровье

Keywords: quality of life, psychical, physical health

Движение может заменить множество лекарств,
но ни одно лекарство мира не заменит движения.

Ибн Сина (Авиценна)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы

Переживание чувства здоровья соотносится с оценкой своего психического, физического и социального здоровья как частью самосознания, сопровождающегося своеобразным эмоциональным фоном.

В настоящее время здоровье, в том числе и психологическое чаще трактуется как способность организма к адаптации в различных условиях. Здоровый организм обладает достаточным запасом функциональных возможностей для ответа на воздействие стрессогенных факторов за счет напряжения регуляторных систем. При достаточной и высокой степени внутренней и внешней адаптированности личность сможет полноценно самореализоваться, максимально проявить и развивать творческие возможности и способности. Правильная мотивация человека может превратить тренировочный процесс в процесс созидания здоровой личности.

Изучение качества жизни (КЖ) приобретает в последние десятилетия все большую актуальность. Опросник SF-36 («SF-36 Health Status Survey») является наиболее распространенным общим опросником для изучения КЖ в популяции.

Материалы и методы.

В исследование методом случайной выборки были включены 40 человек, занимающихся фитнесом в сети клубов Bodyboom.

Качество жизни изучено при помощи опросника MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36), сертифицированного для детей 14 лет и старше, рекомендуемого для проведения популяционных исследований как здоровых лиц, так и имеющих хронические заболевания. [4,140]

Опросник SF-36, примененный для изучения КЖ у исследуемых, включает 36 пунктов, сгруппированных в 8 шкал:

1. Физическое функционирование (Physical Functioning - PF), отражающее степень, в которой физическое состояние ограничивает выполнение физических нагрузок (самообслуживание, ходьба, подъем по лестнице, переноска тяжестей и т.п.).
2. Рольное функционирование, обусловленное физическим состоянием (Role-Physical Functioning - RP) – влияние физического состояния на повседневную рольную деятельность (работу, выполнение повседневных обязанностей).
3. Интенсивность боли (Bodily pain - BP) и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью, включая работу по дому и вне дома.
4. Общее состояние здоровья (General Health - GH) - оценка больным своего состояния здоровья в настоящий момент и перспектив лечения
5. Жизненная активность (Vitality - VT) подразумевает ощущение себя полным сил и энергии или, напротив, обессиленным.

6. Социальное функционирование (Social Functioning - SF), определяется степенью, в которой физическое или эмоциональное состояние ограничивает социальную активность(общение

7. Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (RoleEmotional- RE) предполагает оценку степени, в которой эмоциональное состояние мешает выполнению работы или другой повседневной деятельности (включая большие затраты времени, уменьшение объема работы, снижение ее качества и т.п.).

8. Психическое здоровье (Mental Health - MH), характеризует настроение наличие депрессии, тревоги, общий показатель положительных эмоций.

Шкалы с 1 по 4 характеризуют оценку пациентами своего физического здоровья, в шкалах с 5 по 8 отражаются основные параметры психического здоровья. Самооценка соответствующих показателей проводилась каждым респондентом после ознакомления с информированным согласием. Респонденты оценивали свое состояние в баллах (от 0 до 100). Соответственно, чем меньше ограничений, относящихся к каждой из указанных шкал, тем выше показатель.

Статистическая обработка материала осуществлялась с помощью компьютерной системы SF36. exe for Windows. Исследование зависимости между переменными проводилось с помощью корреляционного анализа, путем нахождения коэффициента Спирмена. По шкале Чеддока выявлялась связь между признаками и ее сила.

Результаты исследования

Полученные результаты свидетельствуют о высоком уровне качества жизни людей, занимающихся фитнесом. Более высокие показатели наблюдаются по шкалам, связанным с физическим здоровьем:

В зависимости от возраста у мужчин наблюдается слабая, у женщин умеренная обратная зависимость по 8 шкалам, наиболее выраженная по шкале психического здоровья. Данная корреляция свидетельствует о том, что чем старше респондент, тем ниже показатель качества жизни.

Выводы

1. Тест SF-36 показал высокое качество жизни у людей, занимающихся фитнесом
2. Занятия фитнесом оказывают положительное влияние на качество жизни
3. Физически активные люди более стрессоустойчивы к психоэмоциональным и физическим нагрузкам.
4. Эффективность тренировочного процесса целесообразно оценивать не только по широко применяемым критериям, но и по специальным показателям качества жизни

Список литературы

1. В.Н. Амирджанова – Популяционные показатели качества жизни по опроснику SF-36 (результаты многоцентрового исследования качества жизни «МИРАЖ»)
2. Н.В. Москаленко – Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние – 2012. – № 3. – С. 83–86.
3. А. А. Новик, Т. И. Ионова, П. А. Кайнд – Концепция исследования качества жизни в медицине. - СПб.: Элби, 1999. – С. 120-140.