

A FIZIKAI AKTIVITÁS HATÁSA A NŐI EGÉSZSÉGRE

Gitta Stefánia

PTE-ETK Fizioerápia mesterképzési szak, II. évfolyam, levelező munkarend Pécs

Célkitűzés: A fizikai aktivitás és az életminőség kapcsolatáról, valamint az inkontinencia és az életminőség összefüggéséről már több kutatás is született. Célunk e változók szexuális funkciókkal való viszonyának vizsgálata.

Adatok és módszerek: A kutatáshoz egy összetett kérdőív került kiküldésre, mely több részből állt: egy saját készítésű kérdőívből, a Female Sexual Function Indexből, az International Consultation on Incontinence Modular Questionnaire – Urinary Incontinence Short Formból, az International Physical Activity Questionnaire-ből és a Short Form 36-ból. Célcsoportunk a magyar felnőtt női lakosság volt. A statisztikai elemzéshez SPSS v22 programot használtunk.

Eredmények: 370 db kitöltött kérdőív érkezett vissza. A fizikai aktivitás és az életkor minden vizsgált változóval, így a szexuális funkciókkal ($p_r=0,022$; $p_\epsilon=0,007$), az inkontinenciával ($p_r<0,001$; $p_\epsilon<0,001$) és az életminőséggel ($p_r=0,007$; $p_\epsilon=0,047$) is szignifikáns összefüggésben állt. A fizikai aktivitás mértékét az életkor ($p=0,035$), a BMI ($p=0,014$), a foglalkozás ($p<0,001$), a terhességek száma ($p=0,012$), valamint a szülések száma ($p=0,012$) negatívan határozta meg. A vizelet inkontinencia és a szexuális funkciók között negatív kapcsolatot találtunk ($p<0,001$; $r=-0,185$). A szexuális funkciók és az életminőség között is szignifikáns, negatív kapcsolat állt fenn ($p<0,05$). Az inkontinencia és az életminőség között fordított arányosságot találtunk ($p<0,001$). Az inkontinencia mintegy 11%-ban határozta meg az fizikai egészséget ($r^2=0,108$) és 6%-ban a mentális egészséget ($r^2=0,058$).

Következtetések: Eredményeink alapján a fizikai aktivitás jelentősen befolyásolta a szexuális funkciókat, az inkontinenciát és az életminőséget. Az idősebb, több terhességek átesett és magasabb BMI-vel rendelkező nők nagyobb arányban vannak kitéve az inkontinenciának, ezáltal az alacsonyabb életminőségnek. Mindennapi mozgással azonban kivédhetőek ezek a veszélyek.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, női szexuális funkció, inkontinencia, életminőség

Témavezető: dr. Hock Márta adjunktus