

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ  
«ХОРТИЦЬКА НАЦІОНАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА  
АКАДЕМІЯ» ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ  
ФАКУЛЬТЕТ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІКИ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ

Допускається до захисту  
Протокол від \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
засідання кафедри фізичної терапії,  
ерготерапії  
Завідувач кафедри д. фіз. вих.,  
проф. \_\_\_\_\_ Т.Є. Одинець  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Сучасні тенденції у фізичній терапії жінок із зайвою вагою

Виконавець:

студентка групи ФТм-2  
спеціальності: 227 Фізична  
терапія, ерготерапія

Моторна Ганна Віталіївна

Керівник:

к.н. з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри  
фізичної терапії, ерготерапії

Бандуріна К. В.

Нормоконтроль \_\_\_\_\_

## РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 67 с, 11 таблиць, 4 рисунки, 75 джерел, 6 додатків.

Об'єкт дослідження: процес корекції зайвої ваги у жінок.

Мета роботи: вивчення та оцінка ефективності сучасних методів фізичної терапії з корекції зайвої ваги у жінок.

Методи дослідження: теоретичні, емпіричні, логіко-аналітичні, математико-статистичні.

Кожна друга жінка другого репродуктивного віку від 35 до 50 років зустрічається з проблемою зайвої ваги через велику кількість причин, і досить часто поодинокі методи схуднення не забезпечують тривалої дії. Виникає необхідність в розробці та застосуванні ефективного комплексу заходів з корекції ваги, від фітнес-тренувань і дієтичного втручання, до дихальних вправ, питного режиму та поведінкової психотерапії, який буде мінімізувати недоліки невдалого досвіду схуднення та враховувати всі сучасні запити жінок щодо усунення зайвої ваги.

**ЗАЙВА ВАГА, ОЖИРІННЯ, ІНДЕКС МАСИ ТІЛА, ІМТ, ЗДОРОВЕ СХУДНЕННЯ, КЕТО-ДІЄТА, ІНТЕРВАЛЬНЕ ГОЛОДУВАННЯ, ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ЗДОРОВА ВАГА, ЯКІСТЬ ЖИТТЯ**

## ВСТУП

Актуальність теми. У ХХІ ст. надлишкова маса тіла стала однією з найбільш серйозних проблем охорони здоров'я в Європейському регіоні ВООЗ. Серед жінок зайва вага зустрічається частіше, ніж серед чоловіків. В Україні від зайвої маси страждає кожна четверта жінка й кожен шостий чоловік. Усього ожиріння має близько 15–20 % населення нашої країни. [12, 15]

Здорове життя жінки через виконання нею основної виховної ролі для зростаючого покоління має величезне соціальне, економічне, культурне та духовне значення. Надмірна вага супроводжується гіподінамією, викликає проблеми із репродуктивними функціями організму жінки, спричиняє серцево-судинні захворювання та цукровий діабет.[14]

Попередження, лікування й реабілітація хворих на зайву вагу та ожиріння є важливими завданнями охорони здоров'я, реальним заходом профілактики низки захворювань. Зайва вага несприятливо впливає на організм, призводить до зниження працездатності, до скорочення тривалості життя та періоду активної творчої діяльності. Смерть від серцево-судинних захворювань при ожирінні буває удвічі, а від інсульту - утричі частіше, ніж в осіб із нормальною вагою тіла.

Головними факторами, які впливають на виникнення та накопичення зайвої ваги, є недостатня фізична активність, переїдання, дихальна недостатність та відсутність культури корисного харчування. Тому досить актуальним є заохочення жінок до підвищення фізичної активності з допомогою спеціально розроблених фітнес-програм, дієтотерапії, питного режиму та дихальних вправ для тренування діафрагми - головного насосного м'яза тіла, який відповідає за достатність сили імпульсу для перекачування рідких середовищ, разом із чим сприяє прискоренню обміну речовин в організмі. [34]

На допомогу в розробці комплексу найсучасніших заходів з корекції ваги нам стають такі джерела, як дані офіційні ВООЗ про ожиріння та надлишкову вагу, Стандарт України з медичної допомоги «Ожиріння у дорослих» та інформація з офіційного сайту Міністерства охорони здоров'я України, а також науково-доказова база медичних знань PubMed та Pedro. [13, 16, 20]

Реабілітація жінок із зайвою вагою є важливими завданнями охорони здоров'я, реальним заходом профілактики низки захворювань.

Вдосконалення реабілітаційної системи для жінок із зайвою вагою вимагає наукового обґрунтування, що і обумовило вибір теми даної магістерської роботи. Необхідний розгляд та оцінка ефективності сучасних тенденцій фізичної терапії для жінок із зайвою вагою.

Об'єкт дослідження: процес корекції зайвої ваги у жінок.

Предмет дослідження: сучасні засоби фізичної терапії для корекції зайвої ваги та покращення стану здоров'я у жінок.

Мета дослідження: вивчення та оцінка ефективності сучасних методів фізичної терапії з корекції зайвої ваги у жінок.

Завдання дослідження:

1. Зробити аналіз наукових та науково-методичних джерел на тему корекції зайвої ваги у жінок за допомогою сучасних методів фізичної терапії.
2. Зробити оцінку фізичного та функціонального стану жінок із зайвою вагою.
3. Розробити та апробувати комплексну програму з корекції зайвої ваги у жінок за допомогою сучасних методів фізичної терапії.
4. Обґрунтувати та оцінити ефективність розробленої комплексної програми з корекції зайвої ваги у жінок за допомогою сучасних методів фізичної терапії.

З метою виконання поставлених завдань були застосовані наступні методи:

1. Теоретичні методи: аналіз та узагальнення даних наукової, теоретичної та методичної літератури
2. Емпіричні: педагогічне спостереження, констатуючий природний педагогічний експеримент, формуючий природний педагогічний експеримент, бесіди, анкетування, інтерв'ювання, діагностичні медико-біологічні методи дослідження: оцінка функціональних змін: вимірювання ЧСС, АТ, в спокої та при навантаженні з пробою Мартіне-Кушелевського, гіпоксичні дихальні проби Штанге, Генчі, антропометричні вимірювання об'ємів тіла, ваги та зросту, функціональні тестування з активних рухових функцій, тестування на якість життя з опитувальником SF-36, суб'єктивне тестування на рівень втомлюваності, енергії та життєвої мотивації за умовною шкалою 0-3.
3. Математичний та статистичний методи.

Структура магістерської роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку використаних джерел. Містить 11 таблиць, 4 рисунки, 6 додатків, загальний обсяг роботи - 68 сторінок, з якого 46 сторінок складає основний текст.

## ВИСНОВКИ

Виконаний аналіз наукових та літературних джерел демонструє серйозність медичного та соціального аспекту проблеми зайвої ваги у жінок, та висвітлює значущість розгляду цієї проблеми з економічної точки зору. Актуальність розгляду питання усунення надмірної ваги серед жінок зумовлене значним рівнем її розповсюдження – більше ніж 50% жінок в Україні мають проблеми із зайвою вагою. Хвороби, які виникають внаслідок накопичення зайвих жирових відкладень, такі, як серцево-судинні, діабет, порушення кровообігу, різноманітні застійні та запальні процеси в ШКТ, захворювання репродуктивної сфери. Існує багато достовірних методик з корекції зайвої ваги, але використання їх в моно-режимі нажаль, окремо від інших ефективних заходів не дає сталих та вичерпних результатів.

Після обробки первинних антропометричних даних було встановлено, що учасниці дослідження мали до початку корекції значення індексу маси тіла в середньому  $26,77 \pm 1,95$  кг/м<sup>2</sup> в ЕГ та  $27,62 \pm 1,59$  кг/м<sup>2</sup> в КГ, при цьому вісоток жирової маси становив  $38,41 \pm 4,09$  ум. од. в ЕГ та  $39,46 \pm 2,14$  ум. од. в КГ.

Виявлено, що у жінок другого репродуктивного віку від 35 до 50 років, які працюють щоденно в офісі від 8 годин, та займаються сидячою роботою, діагностується зниження функціонального стану ССС та дихальної системи. Встановлено, що в ЕГ 67% жінок мають нормотонічний тип реакції ССС, 33% - гіпертонічний, в контрольній групі 83% жінок мають нормотонічний тип реакції ССС, 17% - гіпертонічний, Реакція ССС на вимірювання ЧСС, АТ та проведення гіпоксичних дихальних проб Генчі та Штанге в спокої та при навантаженні з допомогою проби Мартине-Кушелевського свідчить про нижчий за середній рівень стійкості кардіо-распіраторної системи учасниць дослідження до умов гіпоксії. По результатам вимірювань, середній час затримки дихання на вдиху (Штанге) складає  $32,33 \pm 11,99$  с у жінок ЕГ та  $35,83 \pm 10,91$  с - КГ. Результати вимірювань проби Генчі (затримки на видошу)

складають в середньому  $16,33 \pm 2,94$  с в ЕГ та  $21,67 \pm 4,37$  с в КГ. Отримані дані свідчать про значення показника функціонального стану нижче норми у всіх без виключення учасниць дослідження, що враховується при призначенні видів навантаження, інтенсивності та швидкості його нарощування.

Всі учасниці ЕГ після проходження комплексу з сімох заходів розробленої програми з корекції зайвої ваги відмітили суттєві позитивні результати. Ставився наголос саме на дотриманні комплексного підходу для появи якісних та кількісних змін та сталих результатів. В програму входять фітнес-тренування з аеробними та анаеробними навантаженнями, питний режим, дотримання кетогенної дієти та інтервального голодування 8/16, приємної рухової активності щодня, дихальних вправ, потогінних процедур або масажу на вибір, а також групової поведінкової психотерапії.

Зафіксовано, що в результаті проходження програми корекції у учасниць ЕГ відбулося зниження ваги в середньому по групі на 12,17 кг ( $p < 0,05$ ). Індекс жирової маси також суттєво знизився – в середньому по ЕГ відбулось зниження показника на 13% в порівнянні з початковим значенням ( $p > 0,05$ ), охватні розміри тіла жінок ЕГ також знизились – на 10 см зменшився середній показник охвату талії в ЕГ в порівнянні з початковим показником. Індекс маси тіла теж знизився на протязі дослідження в ЕГ в середньому на  $4,56 \text{ кг/м}^2$  ( $p < 0,01$ ). Виявлена динаміка свідчить про зниження ризику виникнення обмінних ускладнень та ризиків розвитку хвороб ССС.

За підсумками проведення програми встановлено, що функціональний стан жінок-учасниць експерименту частково покращився – деякі тести на активні рухові функції показали значну позитивну динаміку, наприклад, тест на легкість виконання нахилу тулуба вперед стоячі та в положенні сидячі продемонстрував покращення на 45% та 1,33 бали приросту в середньому по ЕГ ( $p > 0,05$ ). Крім того, спостерігається хоча і статистично незначуще ( $p > 0,05$ ), але покращення на 10 балів вище від попереднього показника індексу рівня якості життя, який обчислюється за нормами опитувальника SF-36. Також за період дослідження учасниці ЕГ відмітили підвищення рівня життєвої

мотивації на 2 одиниці по групі в середньому, і тепер середній показник рівня життєвої мотивації показує  $8,17 \pm 1,6$  балів з 10 максимально можливих.

Виконані майже всі заявлені на 12 тижнів SMART-цілі. За умов наявності зайвої ваги пропонується продовження дотримання правил комплексу до моменту настання ідеальної ваги, розрахованої в цій роботі індивідуально за допомогою усереднення результатів за чотирьма формулами розрахунку ідеальної ваги – за індексом Соловйова, по формулам Брока, Лоренца та Купера. В цілому розроблена програма реабілітації жінок із зайвою вагою працює ефективно, демонструє позитивну динаміку та суттєві статистично значущі зміни, а в тих розрахунках, де зміни не виявляють статистичної достовірності, виявляють позитивні тенденції.