

Psihičko zdravlje tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih žena u menopauzi

The mental health of physically active and physically inactive menopausal women

Renata Andrašek, univ. mag. physioth.

FIZIO Beauty, Centar fizioterapije
Zagreb

Izvorni znanstveni rad
Original scientific paper

Sažetak

Uvod: Menopauza je prirodni biološki proces reprodukcije koji se najčešće javlja u dobi između 41. do 58. godine života. Simptomi menopauze su raznoliki, a najčešće su to promjene ciklusa, noćno znojenje, smetnje spavanja i drugo.

Cilj: Prikazati povezanost tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja žena.

Materijali i metode: U istraživanju je sudjelovalo 55 žena u dobi od 60 do 70 godina. Ispitanice su podijeljene u dvije skupine, skupinu tjelesno aktivnih (N=38) i tjelesno neaktivnih žena (N=17). Sve ispitanice su ispunile upitnik o provođenju tjelesne aktivnosti i simptomima menopauze.

Rezultati: Rezultati istraživanja su pokazali statistički značajne razlike u osjećaju umora i iscrpljenosti između dviju ispitivanih skupina ($p=0,0332$). Za pitanja o ocjeni psihičkog i fizičkog zdravlja, poremećajima spavanja, poteškoćama koncentracije i pamćenja i ocjeni socijalizacije nije utvrđena statistički značajna razlika među skupinama ($p>0,05$).

Zaključak: Tjelesna aktivnost dovodi do smanjenja pojave umora, iscrpljenosti, nemira i napetosti u skupini tjelesno aktivnih žena. Isto tako, tjelesno aktivne žene su pokazale veće zadovoljstvo samom sobom za razliku od tjelesno neaktivnih žena.

Ključne riječi: postmenopauza, psihičko zdravlje, tjelesna aktivnost, simptomi

Abstract

Introduction: Menopause is a natural biological process during the reproductive life of women that most often occurs between the ages of 41 and 58. The symptoms of menopause are diverse, and the most common are cycle changes, night sweats, sleep disturbances and other

Aim: investigate the connection between physical activity and the mental health of women during postmenopausal stage.

Materials and methods: Fifty-five participants aged 60 to 70 years participated in this study. The participants were divided into two groups: the group of physically active (N = 38) and physically inactive women (N = 17). All participants completed a questionnaire on physical activity and menopausal symptoms.

Results: The results of the study showed statistically significant differences in the feeling of fatigue and exhaustion between the two examined groups ($p = 0.0332$). For the questions on the assessment of mental and physical health, sleep disorders, difficulty concentrating and memory and the assessment of socialization, no statistically significant difference was found between the two investigated groups ($p > 0.05$).

Conclusion: Physical activity leads to a reduction of fatigue, exhaustion, restlessness and tension in the group of physically active women. Moreover, physically active women showed greater self-satisfaction compared to the group of physically inactive women.

Key words: postmenopause, mental health, physical activity, symptoms

Uvod

Menopauza je prirodni biološki proces reprodukcije kada ženski menstrualni ciklus trajno prestaje, a razina estrogena opada kao rezultat progresivnog smanjenja funkcije jajnika. Klinički se menopauza dijagnosticira nakon 12 mjeseci amenoreje, odnosno prestanka menstruacije. Prirodna menopauza javlja se u prosječnoj dobi od 51 godine, a varira od 40 do 58 godina. Osim pojma menopauze, važno je razlikovati pojmove perimenopauze i postmenopauze. Razdoblje menopauze započinje završetkom perimenopauze te traje godinu dana, nakon čega slijedi period postmenopauze¹⁻⁴.

Prvi simptomi menopauze uključuju promjene menstrualnog ciklusa koji može postati kraći ili duži od uobiajenog, noćno znojenje, smetnje spavanja, vaginalnu suhoću te promjene raspoloženja. Najzastupljeniji simptom menopauze je iznenadni val vrućine, vazomotorni simptom koji se javlja kod 80% žena. Žene u menopauzi imaju povećan rizik od gubitka kvalitete spavanja, a vazomotorni simptomi mogu dodatno poremetiti san^{4,5}. U razdoblju menopauze dolazi do hormonskih promjena koje dugoročno mogu utjecati na povećanje tjelesne težine, porast visceralnog i supkutanog trbušnog tkiva, smanjene tolerancije na glukozu, hiperinzulinemiju i hipertenziju.^{1,3,6} Žene u menopauzi imaju veći rizik za nastanak različitih oboljenja. Najčešće su to srčane bolesti koje se mogu pronaći kod 45 % žena, slijede osteoporotični prijelomi kostiju (40-50 % žena), te na samom kraju karcinom dojke (10 % žena) te karcinom endometrija (2-3% žena)⁷⁻¹⁰. Prelazak u menopauzu može biti karakteriziran i pojavom psiholoških tegoba ili nestabilnosti. Negativne promjene tjelesnog i mentalnog zdravlja zajedno mogu dovesti do smanjenja kvalitete života žena u menopauzi⁵. Kvalitetu života i mentalnu komponentu blagostanja, Svjetska zdravstvena organizacija (eng. *World Health Organization - WHO*), već dugo smatra indeksom zdravlja. Većina studija pokazuje da menopauza ima negativne učinke na kvalitetu života žena.⁶ Prijelaz u menopauzu često se opisuje kao razdoblje povećane pojave simptoma depresije.⁸⁻¹⁰ Tjelesna aktivnost ima vrlo važnu ulogu kao jedna od perspektivnijih, nefarmakoloških metoda za smanjenje ili potpuno uklanjanje simptoma menopauze.¹¹⁻¹⁴ Ženama s izraženim simptomima menopauze savjetuje se da prvo razmisle o mogućim promjenama u načinu života, poput uključivanja u fizičke aktivnosti umjerenog

intenziteta, nego da odmah započinj s hormonalnom terapijom 15-20. Vrlo je važno naglasiti da promjena razine tjelesne aktivnosti, čak i kod prethodno neaktivnih žena mogu spriječiti ili umanjiti štetne posljedice starenja (npr. kardiovaskularne bolesti, osteoporoza, povećanje raspodjele masnog tkiva u području trbuha) koje se javljaju paralelno s menopauzom.^{15, 21-24}

Važnost ovog istraživanja proizlazi iz činjenice da žene u menopauzi prolaze kroz razne psihičke i fizičke promjene. Upravo im tjelesna aktivnost može pomoći u ublažavanju simptoma menopauze. Stoga je glavni cilj ovog rada prikazati povezanost fizičke aktivnosti i mentalnog zdravlja kod žena u menopauzi te utvrditi jesu li žene koje provode redovitu fizičku aktivnost mentalno zadovoljnije od onih koje ju ne provode.

Materijali i metode

Istraživanje je provedeno na 55 ispitanica u dobi od 60 do 70 godina. Ispitanice su podijeljene u dvije skupine, skupinu tjelesno aktivnih (N=38) i skupinu tjelesno neaktivnih žena (N=17).

Za potrebe istraživanja ispitanice su ispunile upitnik koji se sastoji od 33 pitanja o tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju. Upitnik je osmišljen po uzoru na druge poznate upitnike o tjelesnoj aktivnosti i depresiji. Ispitanice su odgovarale na pitanja gdje su bili ponuđeni odgovori "da" i "ne", također na neka pitanja ponuđeno je četiri do pet odgovora. Na zadnje pitanje ispitanice su odgovarale upisujući ocjenu od 1 do 5. Prije samog ispunjenja ankete ispitanice su upoznate sa svrhom upitnika te potpisale suglasnost za sudjelovanje u istraživanju. Istraživanje je odobrilo Etičko povjerenstvo Fakulteta za zdravstvene studije u Rijeci. Podaci su obrađeni u računalnom programu Statistica 1.3. Rezultati su obrađeni deskriptivnom statistikom, t- testom za velike nezavisne uzorke za brojčane vrijednosti te Fisher egzaktnim testom za nominalne rezultate. Rezultati su se smatrali statistički značajnima ukoliko je vrijednost $p < 0,05$.

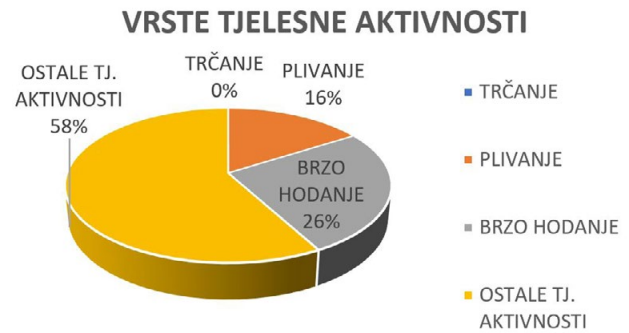
Rezultati

Rezultati su pokazali da je najveći broj žena uključenih u istraživanje u dobi od 60 do 70 godina, pri čemu je prosječna dob bila 65,34 godine.

Analizom dobivenih podataka uočeno je da tjelesno aktivne žene u manjem postotku (42,1%) boluju od kroničnih bolesti u usporedbi sa neaktivnim ženama (57,9%).

U Grafikonima 1. - 3. prikazani su podaci o vrsti, učestalosti, trajanju tjelesne aktivnosti, a u Grafikonu 4. samoprocjena psihičkog zdravlja.

Grafikon 1. Prikaz vrste tjelesne aktivnosti



Grafikon 2. Prikaz učestalosti tjelesne aktivnosti



Grafikon 3. Prikaz trajanja tjelesne aktivnosti



Grafikon 4. Prikaz samoprocjene psihičkog zdravlja



Statističkom obradom podataka nije pronađena statistički značajna razlika između dviju skupina ni u ocjeni fizičkog ($p=0,55$) ni psihičkog zdravlja ($p=0,88$).

Najveći postotak ispitanica koje su tjelesno aktivne je potvrdno odgovorio na pitanje "Smatrate li se sretnom osobom?", čak 94,7% ispitanica se osjećaju sretno. U skupini tjelesno neaktivnih žena 70,6% njih je na isto pitanje odgovorili potvrdno'.

Analizirajući rezultate istraživanja, utvrđeno je da 58,8% tjelesno neaktivnih žena svakodnevno osjeća umor i iscrpljenost, dok samo 41,2% ne osjeća te simptome. Nasuprot tome, u skupini tjelesno aktivnih žena, samo 26,3% osjeća svakodnevno umor i iscrpljenost, dok njih 73,7% ne osjeća te simptome. Nadalje, rezultati ocjene osjećaja umora pokazali su da veći postotak tjelesno neaktivnih žena (29,4%) u potpunosti se slaže s tvrdnjom "Umaram se lako", dok samo 10,5% tjelesno aktivnih žena izražava potpuno slaganje s tom tvrdnjom. Analiza statističke obrade potvrdila je da postoji značajna razlika u osjećaju umora i iscrpljenosti između tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih žena ($p=0,0332$).

Analiza rezultata istraživanja pokazuje da postoji značajna razlika u poteškoćama sa spavanjem između tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih žena. Čak 52,9% tjelesno neaktivnih žena ima poteškoća sa spavanjem, dok samo 23,7% tjelesno aktivnih žena ima iste poteškoće. Međutim, razlika nije statistički značajna ($p>0,05$). Nadalje, analiza socijalizacije pokazuje da nema značajne razlike u želji za druženjem između tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih žena. Oba skupa ispitanica izražavaju slične stavove u vezi s društvenom interakcijom.

Rasprava

Rezultati istraživanja provedenog na ženama u postmenopauzi pokazuju značajnu razliku u doživljavanju umora i iscrpljenosti te ocjeni sreće između tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih žena. Tjelesno aktivne žene manje su sklone osjećaju umora i iscrpljenosti te se percipiraju kao sretnije u usporedbi s tjelesno neaktivnim ženama.

Usporedba s prethodnim istraživanjima pokazuje da naši rezultati dijelom odražavaju nalaze drugih studija. Na primjer, istraživanje Aibar-Almazan i suradnika iz 2019. godine potvrdilo je smanjenje simptoma depresije kod tjelesno aktivnih žena starijih od šezdeset godina, što je slično našem nalazu o ocjeni sreće²³. Nadalje, Dugan i suradnici su u skladu s našim rezultatima potvrdili povezanost visoke razine tjelesne aktivnosti s nižom razinom depresivnih simptoma.²⁶

Rezultati istraživanja pokazuju da postoji statistička značajna razlika u doživljavanju umora i iscrpljenosti tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih žena u razdoblju postmenopauze. Navedeno je u skladu s rezultatima Aibar Almazan i sur.

Rezultati provedenog istraživanja su pokazali da postoji statistički značajna razlika kod samoprocjene osjećaja sreće između tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih žena. Jafari i sur. su u svom istraživanju zaključili da žene u razdoblju postmenopauze imaju veću stopu depresije, anksioznosti te smanjenu kvalitetu života od žena u predmenopauzi 5. Također, radovi Jafary, Bernarda, Dugana i Aibar-Almazana su pokazali da tjelesna aktivnost utječe na smanjenje stope depresije i povezana je s boljim psihičkim zdravljem žena u postmenopauzi, kao što je i naše istraživanje pokazalo.^{5,23,25,26}

Ovi nalazi ističu kompleksnost veze između tjelesne aktivnosti i različitih zdravstvenih aspekata tijekom menopauze te naglašavaju potrebu za daljnjim istraživanjem radi boljeg razumijevanja mehanizama djelovanja i identifikacije najučinkovitijih strategija intervencije. Važno je uzeti u obzir da su neka od prethodnih istraživanja koja su navedena obuhvatila manje uzorke ili specifične populacije, što može ograničiti generalizaciju njihovih rezultata na širu populaciju žena u postmenopauzi. Stoga je potrebno da buduća istraživanja obrate pažnju na ove čimbenike kako bi osigurala pouzdanost rezultata i primjenjivost nalaza u kliničkoj praksi.

Zaključno može se reći da tjelesna aktivnost utječe na neke aspekte zdravlja, pri čemu su tjelesno aktivne žene manje sklone osjećaju umora i iscrpljenosti te se percipiraju kao sretnije u usporedbi s tjelesno neaktivnima

Ograničenje istraživanja se odnosi na mali broj sudionika u istraživanju i nejednakom broju ispitanica u skupini tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih žena. Potrebna su daljnja istraživanja koja bi uključila veći broj ispitanica u obje skupine

Zaključak

Tjelesna aktivnost predstavlja jednu od najučinkovitijih metoda u smanjenju i prevenciji fizičkih i psihičkih tegoba žena u predmenopauzi i postmenopauzi, ali su potrebna daljnja istraživanja koja bi pokazala kojim mehanizmima tjelesna aktivnost dovodi do poboljšanja psihičkih i fizičkih tegoba kod žena.

Novčana potpora: Nema

Etičko odobrenje: Etičko povjerenstvo Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci

Sukob interesa: Nema

Literatura

- Marlatt KL, Beyl RA, Redman LM. Maturitas A qualitative assessment of health behaviors and experiences during menopause : A cross-sectional , observational study. *Maturitas*. 2018;116:36–42.
- Greendale GA, Lee NP, Arriola ER. The menopause. *Lancet*. 1999;353:571–580.
- Lurati AR. Menopause and Exercise Intolerance. *Nurs Women's Heal*. 21(2):130–6.
- Bacon JL. *The Menopausal Transition*. *Obstet Gynecol Clin NA*. 2017;44:285–296.
- Jafari F, Hadizadeh MH, Zabihi R, Ganji K. Comparison of depression , anxiety , quality of life , vitality and mental health between premenopausal and postmenopausal women. 2014;660–665.
- Bahri N, Yoshany N, Morowatisharifabad MA, Noghabi AD, Sajjadi M. quality of life during menopause transitional period. 2016;23:183–188.
- JGL. Klimakterij, menopauza i postmenopauza [Internet]. 2015. Available from: <https://www.jgl.hr/kutak-za-strucnjake/klimakterij-menopauza-i-postmenopauza>
- Bromberger JT, Epperson CN. Depression During and After the Perimenopause Impact of Hormones, Genetics, and Environmental Determinants of Disease. *Obstet Gynecol Clin North Am*.2018;45:663–678.
- Barbo DM. The physiology of the menopause. *Med Clin North Am* . 1987;71(1):11–22.
- Osvaldo A, Kylie PA, Karen M, Hickey M, Sim M, Ford A, et al. Reducing Depression During the Menopausal Transition with Health Coaching: Results from the Healthy Menopausal Transition Randomised Controlled Trial. *Maturitas*. 2016; 23:45-49
- Wariso BA, Guerrieri GM, Thompson K, Koziol DE, Haq N, Martinez PE, et al. Depression during the menopause transition : impact on quality of life , social adjustment, and disability. *Arch Womens Ment Health*. 2016; 78:123-128.
- Kim M, Yim G, Park H. Vasomotor and physical menopausal symptoms are associated with sleep quality. *Plos One*. 2018;4:1–10.
- Shaver JL, Woods NF. Sleep and menopause : a narrative review. *Menopause*. 2015;22:899–915.
- Ward-ritacco CL, Adrian AL, Connor PJO, Binkowski JA, Rogers LQ, Johnson MA, et al. Feelings of energy are associated with physical activity and sleep quality, but not adiposity, in middle-aged postmenopausal women. *Menopause*. 2015;22:304–311.
- Kishida M, Elavsky S. Daily Physical Activity Enhances Resilient Resources for Symptom Management in Middle-Aged Women. *Health Physiol*.2015;34:756–764.
- Nelson DB, Sammel MD, Freeman EW, Lin HUI, Gracia CR, Schmitz KH. Effect of Physical Activity on Menopausal Symptoms among Urban Women. *Med Sci Sports Exerc*.2008;40:50–58.
- Menzel J, Angelika G, Anja W, Boeing H, Weikert C. Physical Activity , Bone Health , and Obesity in Peri- / Pre- and Postmenopausal Women : Results from the EPIC-Potsdam Study. *Calcif Tissue Int*. *Calcif Tissue Int*.2015;97:376-384.
- Baker A, Sirois-leclerc H, Tulloch H. The Impact of Long-Term Physical Activity Interventions for Overweight / Obese Postmenopausal Women on Adiposity Indicators , Physical Capacity , and Mental Health Outcomes : A Systematic Review. *J Obes*.2016;201:345-351.
- Grindler NM, Santoro NF. Menopause and exercise. *Menopause*.2015;22:1351–1358.
- Moilanen J, Aalto AM, Hemminki E et al. Prevalence of menopause symptoms and their association with lifestyle among Finnish middle-aged women. *Matur* 2010; 673:68 – 74.
- García-Garro PA, Hita-Contreras F, Martínez-Amat A, Achalandabaso-Ochoa A, Jiménez-García JD, Cruz-Díaz D, et al. Effectiveness of a pilates training program on cognitive and functional abilities in postmenopausal women. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17:33-38.
- Martínez A, Ocón O, Rodríguez L, Vélez M, Sánchez R. Benefits of physical exercise in postmenopausal women. *Maturitas*. 2016;93:83-88.
- Aibar-Almazán A, Hita-Contreras F, Cruz-Díaz D, de la Torre-Cruz M, Jiménez-García JD, Martínez-Amat A. Effects of Pilates training on sleep quality, anxiety, depression and fatigue in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Maturitas*. 2019;124:62–67.
- Moudi A, Dashtgard A, Salehiniya H, Sadat Katebi M, Reza Razmara M, Reza Jani M. The relationship between health-promoting lifestyle and sleep quality in postmenopausal women. *Biomed*. 2018;8:34–40.
- Bernard P, Ninot G, Bernard PL, Picot MC, Jaussent A, Tallon G. Aging & Mental Health Effects of a six-month walking intervention on depression in inactive postmenopausal women : a randomized controlled trial. *Aging Ment Healt*.2015;19:37–41.
- Dugan SA, Bromberger JT, Segawa E, Avery E, Sternfeld B. Association between Physical Activity and Depressive Symptoms: Midlife Women in SWAN. *Med Sci Sports Exerc*. 2015;:335–342.

Primljen rad: 15.02.2024.

Prihvaćen rad: 22.04.2024.

Autor za korespondenciju: renatakristo14@gmail.com