
POVEZANOST HIPOTIREOZE I TJELESNE AKTIVNOSTI

THE CONNECTION BETWEEN HYPOTHYROIDISM AND PHYSICAL ACTIVITY

NIKOLINA LAZIĆ (nlazic@fdmz.hr)¹

Lana Barbir (lana.barbir2@gmail.com)¹

Karla Rožac (krozac@fdmz.hr)¹

Robert Mujkić (rmujkic@fdmz.hr)¹

Anđela Grgić (agrgic@mefos.hr)²

¹ Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek

² Medicinski fakultet Osijek

CILJ

Cilj istraživanja bio je ispitati stavove osoba s hipotireozom o povezanosti hipotireoze i tjelesne aktivnosti, te samog utjecaja na tjelesnu aktivnost, prehrambene navike i raspoloženje. Istraživanje je prevedeno po principu presječnog istraživanja.

METODE

Istraživanje je provedeno na uzorku od 720 ispitanika, od čega je 704 ispitanika bilo ženskoga spola te 16 ispitanika muškoga spola. Uključni kriterij za sudjelovanje u istraživanju su osobe oboljele od hipotireoze i osobe oboljele od drugih stanja štitnjače. Istraživanje je provedeno uz pomoć anonimnog on-line anketnog upitnika. Anketni upitnik se sastojao od četiri odjeljka. Prvi odjeljak odnosio se na sociodemografske podatke, a drugi odjeljak omogućio je podjelu ispitanika u dvije grupe: ispitanike s dijagnosticiranom hipotireozom i ispitanike koji nemaju dijagnosticiranu hipotireozu. Treći i četvrti odjeljak sadržavao je pitanja vezana uz na mišljenja o povezanosti tjelesne aktivnosti i prehrambenim navikama po prethodno navedenoj podijeli ispitanika.

REZULTAT

95,14 % ispitanika ima dijagnosticiranu hipotireozu. 86,72 % ispitanika smatra da hipotireoza ima negativan utjecaj na raspoloženje. 72 % ispitanika se

bavi tjelesnom aktivnošću, najviše brzim hodom, planinarenjem, vježbama snage i vožnjom bicikla, što je ujedno i pokazalo statistički značajnu razliku usporedno s dobi ispitanika. Statistički značajna razlika ($P=0,09$) utvrđena je kod ispitanika koji smatraju da je pravilna, prilagođena prehrana vrlo važna kod hipotireoze. Redovitim vježbanjem i prilagođenom prehranom može se utjecati na poboljšanje raspoloženja kod hipotireoze smatra 86,13 % ispitanika. Statistički značajna razlika utvrđena je u stavovima o utjecaju tjelesne aktivnosti na hipotireozu između osoba koje imaju postavljenu dijagnozu osvrćući se na provođenje tjelesne aktivnosti.

ZAKLJUČAK

Redovita tjelesna aktivnost djeluje pozitivno na osobe s hipotireozom. Redovita tjelesna aktivnost i pravilna prilagođena prehrana doprinosi poboljšanju kvalitete života, dovodi do smanjenja simptoma, te psihičkom i fizičkom blagostanju osoba s hipotireozom.