

KAJ MOTIVIRA K VZDRŽEVANJU TELESNE TEŽE?



V nedavno objavljeni raziskavi so analizirali ključne dejavnike, ki vplivajo na motivacijo in lahko služijo kot strategija za dolgoročno vzdrževanje telesne teže pri osebah po redukciji telesne teže.

KAJ JE ŽE ZNANO?

V podatkih iz raziskav, v katerih so spremljali osebe po redukciji telesne teže (registri iz programa Weight Watchers ter kohort iz Nemčije in Portugalske), so že opredeljeni dejavniki, ki so pripomogli k dolgotrajnemu vzdrževanju telesne teže po uspešnem hujšanju. To so:

- nizkokalorična dieta,
- telesna aktivnost visoke intenzivnosti,
- samonadzor,
- reševanje problemov,
- postavljanje dnevnih ciljev prehrane,
- omejevanje časa sedenja
- dostopnost nizkoenergetske hrane.

Med psihološkimi strategijami pa sta se izkazala kognitivno obvladovanje in izvajanje tehnik za spoprijemanje z neuspehom.

CILJ RAZISKAVE

V objavljeni raziskavi so želeli odkriti pomembne vsebine iz odgovorov oseb, ki uspešno vzdržujejo telesno težo. V odgovorih na odprta vprašanja so te osebe opisovale svojo motivacijo, strategije in izkušnje.

Vključene so bile osebe, starejše od 18 let, ki so več kot leto dni vzdrževale izgubo telesne teže $\geq 9,1$ kg (od 7.419 povabljenih jih je na vsaj eno odprto vprašanje odgovorilo 6.139 – vsi, ki so odgovorili na vsaj eno vprašanje, so bili zajeti v končne rezultate). V povprečju so te osebe izgubile 24,3 kg (telesna teža ob začetku programa je bila v povprečju 101,3 kg) in težo vzdrževale v povprečju 3,4 leta, v povprečju so bile stare 53,6 leta, 91 % je bilo žensk.

V anketi so bili poleg demografskih vprašanj in podatkov o hujšanju, trenutni telesni teži in višini povprašani še o dejavnikih, ki so pripomogli k uspešnemu hujšanju, vzpostavitvi motivacije za vzdrževanje telesne teže in ohranjanju uspeha ter o posledicah izgube telesne teže.

REZULTATI

Po analizi odgovorov na vprašanja so rezultate predstavili po vsebinskih sklopih.



MOTIVACIJA ZA ZAČETEK HUJŠANJA

Prepoznanih 5 tematskih sklopov: zdravstveni sprožilci, videz, mobilnost (težave, povezane s hojo, sklepi), socialni vpliv (vloga drugih oseb pri odločitvi, na primer partnerja), potreba po spremembi



MOTIVACIJA ZA VZDRŽEVANJE

Prepoznana 2 tematska sklopa: pogled nazaj (želja izogniti se negativnim izkušnjam iz preteklosti ob vsem delu, ki je bilo vloženo za doseg cilja), zdravje in videz



STRATEGIJE ZA USPEH

Prepoznana 2 tematska sklopa: vztrajnost, nadzor (predvsem nad vnosom hrane) in življenjski slog



POSLEDICE IZGUBE TELESNE TEŽE

Prepoznanih 5 tematskih sklopov: samozavest, zmanjšana bolečina, fitnes in telesna podoba, medicinski status, pozitiven vpliv



NEGATIVNE POSLEDICE IZGUBE TELESNE TEŽE

Prepoznana 2 tematska sklopa: oblačila in kritika (stroški nakupa novih oblačil, nepričakovana kritika), koža in potreben napor (odvečna koža)

Osebe, ki so uspešno vzdrževale telesno težo, so svetovale vztrajanje kljub soočanju z ovirami, konsistenco pri spremljanju (beleženju) vnosa hrane in spodbujanje na podlagi negativnih izkušenj z večjo telesno težo iz preteklosti ter opisale izboljšanje zdravja in videza kot motivacijska dejavnika na poti izgube telesne teže.