



**ԲՆԱԿՉՈՒԹՅԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ
ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՄԵՏՐԵՐԻ ԻՆՏԵԳՐԱԼ
ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԳԻՏԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ**

**ԺԴ.00.17 <<Հանրային առողջություն և առողջապահության կազմակերպում>>
մասնագիտությամբ բ.գ.թ. գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսություն**

**Գիտական ղեկավար՝ բ.գ.դ., պրոֆեսոր Մ.Ա.Մարդիյան
Հայցորդ՝ Ա.Ե Մուրադյան**

ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ /1/

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը (ԱՀԿ), Քրոնիկական հիվանդությունների կանխարգելման և առողջության խթանման կենտրոնը, ինչպես նաև Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնները կենսակերպի հետ կապված հիվանդություններն անվանել են համաճարակ, իսկ որոշ չափանիշներով՝ նաև համավարակ: Այդ կառույցները նշում են, որ անհրաժեշտ է մշակել հիմնախնդրի պայքարի և կանխարգելման նոր լուծումներ:

Առողջության առաջնային պահպանման օղակներում առողջության չափման ստանդարտացված գործիքների կիրառումը հնարավորություն կտա բարելավել կանխարգելիչ ծառայությունների որակը, բնակչության առողջական վարքագիծը և պացիենտի ընդհանուր խնամքը: Այդպիսի մոտեցումը թույլ է տալիս երկարաժամկետ հետևել պացիենտի ընդհանուր առողջությանը, ինչպես նաև՝ արդյունքների էքստրապոլյացիային:

Նախորդ հետազոտությունները հիմնավորում են ֆիզիկական ակտիվությունը և առողջությունը գնահատող ցուցանիշների միջև կապի առկայությունը և խորհուրդ տալիս ներառել ֆիզիկական ակտիվությունը՝ որպես բարեկեցության բարձրացման և ախտանիշների նվազեցման հոգեթերապիայի օժանդակ միջոց:

ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ /2/

Միջազգային ուղեցույցները և զեկույցները ընդգծում են հոգեւոցիալական կարիքների գնահատման գործիքների բացահայտման կարևորությունը և ֆիզիկական վարժությունների դերը շրջակա միջավայրին ավելի լավ հարմարվելուն, բարեկեցությանը և կյանքի որակի բարձրացմանը:

Հիմնախնդրի արդիականությունն առավել նկատելի դարձավ COVID-19 համավարակի պայմաններում, որը վտանգում է ոչ միայն բնակչության ֆիզիկական առողջությունը, այլ նաև ազդում հոգեւոցիալական ադապտացիայի և կյանքի որակի վրա:

Ելնելով վերոնշյալից՝ արդիական է ներդնել ֆիզիկական առողջության վիճակի հսկողության արդյունավետ համակարգ, ինչպես նաև՝ ունենալ գործիքներ, որոնք հնարավորություն կտան գնահատել միջոցառումների արդյունավետությունը: Այս տեսակետից կարևորվում է բնակչության տարբեր խմբերում առողջության ցուցանիշների վրա դրական ազդեցություն ունեցող գործիքների կիրառումը, ինչպիսիք են առօրյա ֆիզիկական ակտիվությունը և մարզումների համապատասխան համալիրները՝ հիմնված միջազգային հեղինակավոր գիտագործնական փորձի և ԱՀԿ-ի կողմից առաջարկվող ուղեցույցների մեթոդաբանության վրա:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ

Հիմնավորել բնակչության շրջանում ֆիզիկական առողջության գնահատման հիմնական պարամետրերի ինտեգրալ ցուցանիշների կիրառման անհրաժեշտությունը:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

1. Ուսումնասիրել և գնահատել պոպուլյացիայի տարբեր սեռատարիքային խմբերում ֆիզիկական առողջությունը գնահատող վելնեսի, սթրեսակայունության, մարմնի կազմի, էնդոթելի և ողնաշարի վիճակի ինտեգրալ ցուցանիշների փոփոխության առանձնահատկությունները:
2. Ուսումնասիրվող խմբերում գնահատել ֆիզիկական ակտիվության տարբեր մակարդակների ազդեցությունը ֆիզիկական առողջության, հոգեւոցիալական ադապտացիայի և կյանքի որակի վրա:
3. Ուսումնասիրել և գնահատել COVID-19 համավարակի պայմաններում ֆիզիկական առողջության ինտեգրալ ցուցանիշների փոփոխության առանձնահատկությունները:
4. Հիմնավորել տարբեր սեռատարիքային և ռիսկային խմբերում ֆիզիկական ակտիվության ազգային ուղեցույցների մշակման անհրաժեշտությունը:
5. Ադապտացնել և գնահատել մեջքի ստորին հատվածում ցավի պատճառով կենսագործունեության սահմանափակման ինդեքսի՝ Օսվեստրի միջազգային հարցաթերթի (ODI- Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire) 2.1b ձևի հուսալիությունը և վավերականությունը:

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ՆՈՐՈՒՅԹԸ

1. Պարզվել է ֆիզիկական առողջության ինտեգրալ ցուցանիշների առանձնահատկությունները տարբեր սեռատարիքային և ֆիզիկական ակտիվություն ունեցող խմբերում:
2. Բացահայտվել են հայկական պոպուլյացիայի տարբեր սեռատարիքային խմբերում ֆիզիկական ակտիվության ազդեցության առանձնահատկությունները կյանքի որակի հիմնական պարամետրերի վրա՝ ըստ SF-36 միջազգային թեստի տվյալների:
3. Սպիլբերգերի միջազգային հարցաթերթի օգնությամբ պարզվել է ֆիզիկական ակտիվության տարբեր մակարդակների ազդեցությունը անձնային և իրավիճակային տագնապայնության ցուցանիշների մակարդակի վրա:
4. Պարզվել է COVID-19 համավարակի պայմաններում ֆիզիկական առողջության ինտեգրալ ցուցանիշների փոփոխության առանձնահատկությունները:
5. Գնահատվել է ODI միջազգային հարցաթերթի վավերականացումը և հիմնավորվել է հարցաթերթի կիրառումը հայկական պոպուլյացիայում:
6. Հիմնավորվել է ֆիզիկական առողջության գնահատման ինտեգրալ ցուցանիշների կիրառման անհրաժեշտությունը:

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԳԻՏԱԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

1. Բնակչության շրջանում ֆիզիկական առողջության գնահատման համար սպորտային ակումբներում և մարզաառողջարարական կենտրոններում կիրառել ֆիզիկական առողջության ինտեգրալ ցուցանիշների գնահատման նոր գործիքներ:
2. Տարբեր սեռատարիքային խմբերում կիրառել ֆիզիկական ակտիվության համապատասխան ծրագրեր, որոնք կապահովեն կյանքի որակի պարամետրերի և տագնապայնության ցուցանիշների բարելավում:
3. Հիմնավորվել է ԱՀԿ-ի կողմից առաջադրված <<Ֆիզիկական ակտիվության գլոբալ ուղեցույցները առողջության համար>> ուղեցույցի տեղայնացման գիտագործնական նշանակությունը:
4. Հայկական պոպուլյացիայում ֆիզիկական ակտիվության և ֆիթնեսի ծրագրերի մշակում՝ հաշվի առնելով սեռատարիքային և որոշ ռիսկային խմբերի առանձնահատկությունները:
5. Մեր կողմից մշակված ODI (Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire) հարցաթերթի հայերեն տարբերակի վավերականացում հայկական պոպուլյացիայում, որը հնարավորություն կտա կիրառել այն որպես օբյեկտիվ գործիք բնակչության ֆիզիկական առողջական վիճակի համալիր գնահատման համար:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՅՈՒԹԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ /1/

Աղյուսակ 1.

<p>1 Տարբեր սեռատարիքային խմբերում ֆիզիկական առողջության հիմնական պարամետրերի գնահատումը:</p>	<p>n=2000 (10-80 տարեկան)</p>
<p>✓ Ֆիզիկական ակտիվության կենսամարկերների ազդեցությունը ֆիզիկական առողջության պարամետրերի վրա:</p>	<p>n=105 (16-71 տարեկան)</p>
<p>2 COVID-19 համավարակից առաջ և համավարակի պայմաններում ֆիզիկական առողջության ցուցանիշների կապը և ենթակառուցվածքը, սեռատարիքային առանձնահատկությունները:</p>	<p>n=778 (ընդհանուր ընտրանքից)</p>
<p>3 Բնակչության տարբեր գենդերային և ֆիզիկական ակտիվության խմբերում կյանքի որակի պարամետրերի առանձնահատկությունները (SF-36 հարցաթերթի կիրառմամբ):</p>	<p>n=400 (18-80 տարեկան) (ընդհանուր ընտրանքից)</p>
<p>4 Տարբեր սեռատարիքային և ֆիզիկական ակտիվության խմբերում հոգեւոցիալական ադապտացիայի ուսումնասիրությունը (Սպիլբերգերի հարցաթերթի կիրառմամբ):</p>	<p>n=400 (18-80 տարեկան) (ընդհանուր ընտրանքից)</p>
<p>✓ Ֆիթնես ծրագրերի ազդեցությունը հոգեւոցիալական ադապտացիայի վրա:</p>	<p>n=101 (նույն ընտրանքից)</p>
<p>5 Մեջքի ստորին հատվածում ցավի պատճառով կենսագործունեության սահմանափակման ինդեքսի գնահատումը՝ Օսվեստրի (ODI) հարցաթերթիկի, 2.1b ձևի հայերեն տարբերակի կիրառմամբ:</p>	<p>n=104 (21-63 տարեկան)</p>
<p>✓ Պրենատալ-միքս մարզումների մշակման և կիրառման արդյունավետության գնահատումը Օսվեստրի (ODI) հարցաթերթի օգնությամբ:</p>	<p>n=42 (21-40 տարեկան)</p>

ԸՆդ. 2251 մասնակից

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՅՈՒԹԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ /2/

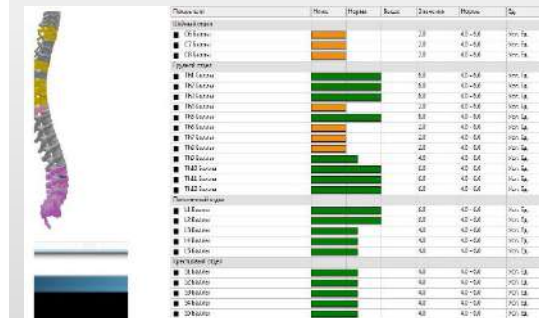
➤ **Վելնեսը գնահատող ինտեգրալ ցուցանիշի** (սթրեսակայունություն, հոգնածություն, դիմացկունություն, աշխատունակություն, զարկերակների կոշտություն, արյան ճնշում, միկրոցիրկուլյացիա, մարմնի ջուր, մարմնակազմություն և ողնաշարի վիճակ) հետազոտություն՝ **Multiscan BC-OXI** մոնիտորինգի համակարգի կիրառմամբ: Մեթոդը ներառում է՝

- ✓ բիոիմպեդանս վերլուծություն (Bio impedance analysis),
- ✓ մաշկի գալվանական արձագանք (Galvanic Skin Response),
- ✓ սրտի ռիթմի փոփոխականություն (Heart Rate Variability)
- ✓ զարկերակային ալիքի թվային վերլուծություն (Digital Pulse Wave Analysis) վրա:

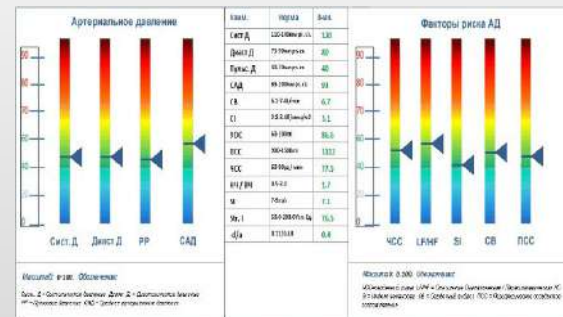
Վելնես



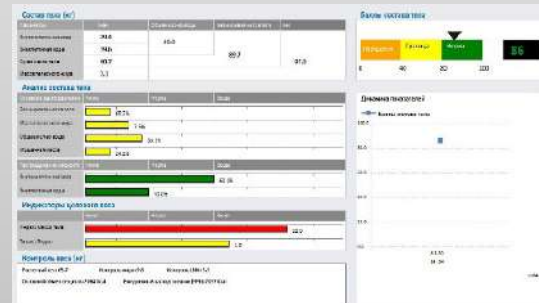
Ողնաշար



Զարկերակային ճնշում



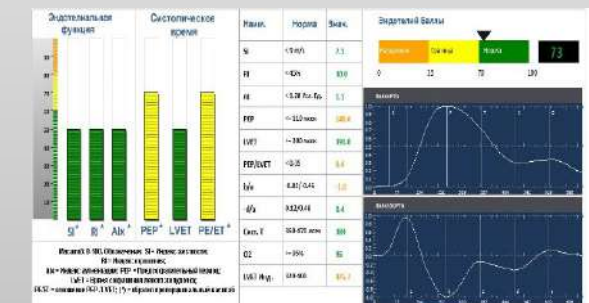
Մարմնակազմություն



Սթրեսակայունություն



Էնդոթել



Աղյուսակ 2.

➤ Ֆիզիկական ակտիվության ազդեցության ուսումնասիրման նպատակով կիրառվել են ԱՀԿ-ի կողմից հաստատված որոշակի տարիքային խմբերի համար նախատեսված <<Ֆիզիկական ակտիվության գլոբալ ուղեցույցները առողջության համար>> ուղեցույցի չափանիշերին համապատասխան ֆիթնես մարզումներ:

➤ Ֆիթնես թեստավորման բնագավառում կիրառվող մոնիթորինգային ծրագրերին համապատասխան ՖԱ մակարդակների ազդեցության համեմատական գնահատում, որն իրականացվել է նաև COVID-19 համավարակի պայմաններում:

Ֆիզիկական ակտիվության մակարդակի որոշում.

- ✓ ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը՝ գրասենյակային գործունեություն
- ✓ միջին ֆիզիկական ակտիվությունը՝ քայլք 20 րոպե/օրը, սպորտ շաբաթը 1-2 ժամ
- ✓ բարձր ֆիզիկական ակտիվություն՝ սպորտ շաբաթը 2-4 ժամ

SF-36 հարցաթերթի կառուցվածքը
(The Short Form-36)

Առողջական վիճակի ֆիզիկական բաղադրիչներ	Առողջական վիճակի հոգեբանական բաղադրիչներ
Ֆիզիկական գործունեություն (FF)	Դերային էմոցիոնալ գործունեություն (RE)
Դերային ֆիզիկական գործունեություն (RP)	Կենսունակություն (VT)
Ցավի ինտենսիվություն (BP)	Հոգեկան առողջություն (MH)
Ընդհանուր առողջություն (GH)	Սոցիալական գործունեություն (SF)

Սպիլբերգեր հարցաթերթի կառուցվածքը
Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI)

Իրավիճակային տազնապայնություն	N 1-20 հարցեր Ուղիղ հարցեր՝ 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18 Հակադարձ հարցեր՝ 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20
Անձնային տազնապայնություն	N21-40 հարցեր Ուղիղ հարցեր՝ 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40 Հակադարձ հարցեր՝ 21,26,27,30,33,36,39

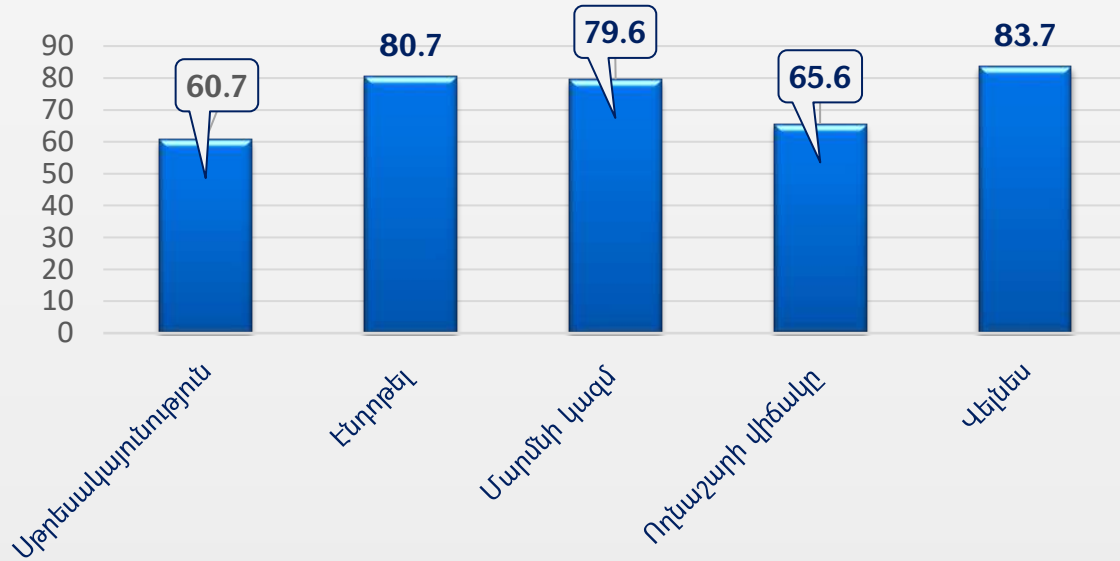
Ֆրանսիայի MAPI RESEARCH INSTITUTE-ի և հեղինակի կողմից ստացել ենք թույլտվություն՝ իրենց կողմից մշակված և տարբեր պոպուլյացիաներում կիրառվող մեջքի ստորին հատվածում ցավի պատճառով կենսագործունեության սահմանափակման ինդեքսի՝ Օսվեստրի (ODI -Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire) հարցաթերթի 2.1b տարբերակը հայկական պոպուլյացիայում կիրառելու համար: ODI հարցաթերթը կիրառվել է մեջքի շրջանում ցավեր ունեցող անձանց և հղիների շրջանում:

Կիրառվել է նաև մեր կողմից մշակված <<Պրենատալ-միքս>> մարզումների հեղինակային ծրագիրը՝ հղիության 2-րդ և 3-րդ եռամսյակների ընթացքում և, դինամիկ վերլուծության ընթացքում, գնահատվել ծրագրի արդյունավետությունը:

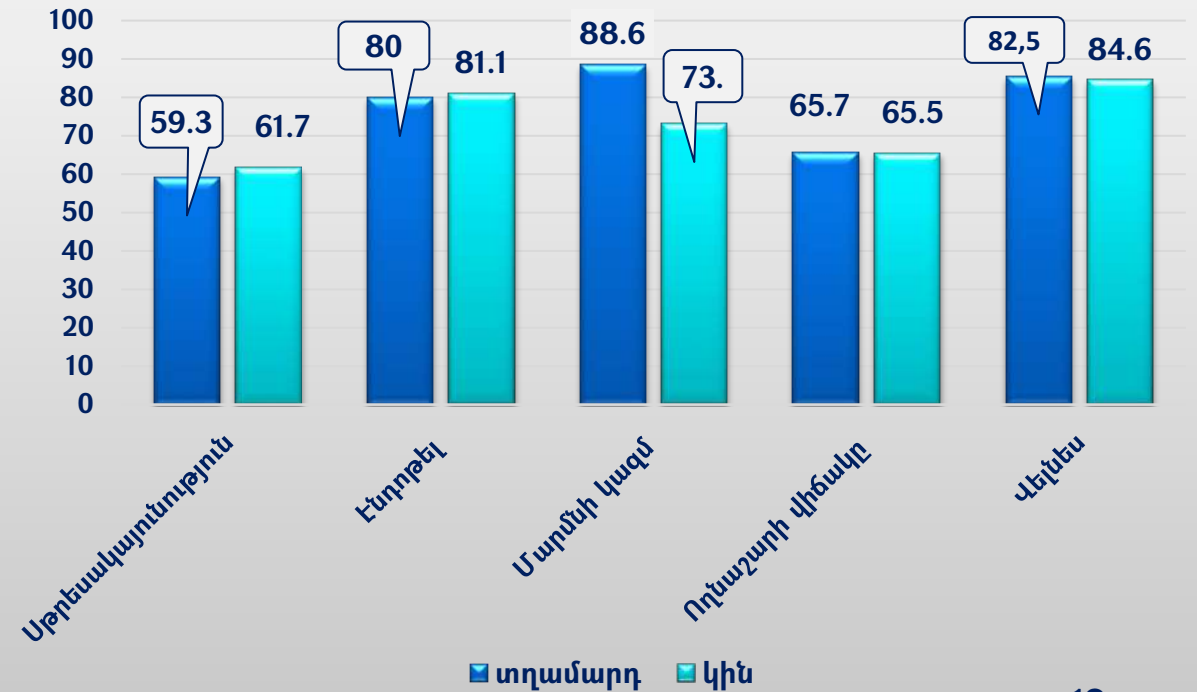
Աղյուսակ 3. Օսվեստրի հարցաթերթի միավորների մեկնաբանումը

0%-20%.	Պացիենտը կարող է հաղթահարել իր կենսագործունեության մեծ մասը:
21%-40%.	Միջին հաշմանդամություն. Պացիենտը զգում է նշանակալի ցավ և դժվարություններ նստելիս, կանգնելիս, առարկաներ բարձրացնելիս, դժվարանում է առօրյա գործունեության մեջ և ճանապարհորդելիս:
41%-60%	Ծանր հաշմանդամություն. Ցավն այս խմբի հիմնական խնդիրն է, դժվարացած է առօրյա կենսագործունեությունը:
61% -80%	Կենսագործունեության ոլորտի զգալի խանգարումներ:
81% -100%.	Այս հիվանդները կամ գամված են անկողնում կամ չափազանցնում են իրենց ախտանիշները:

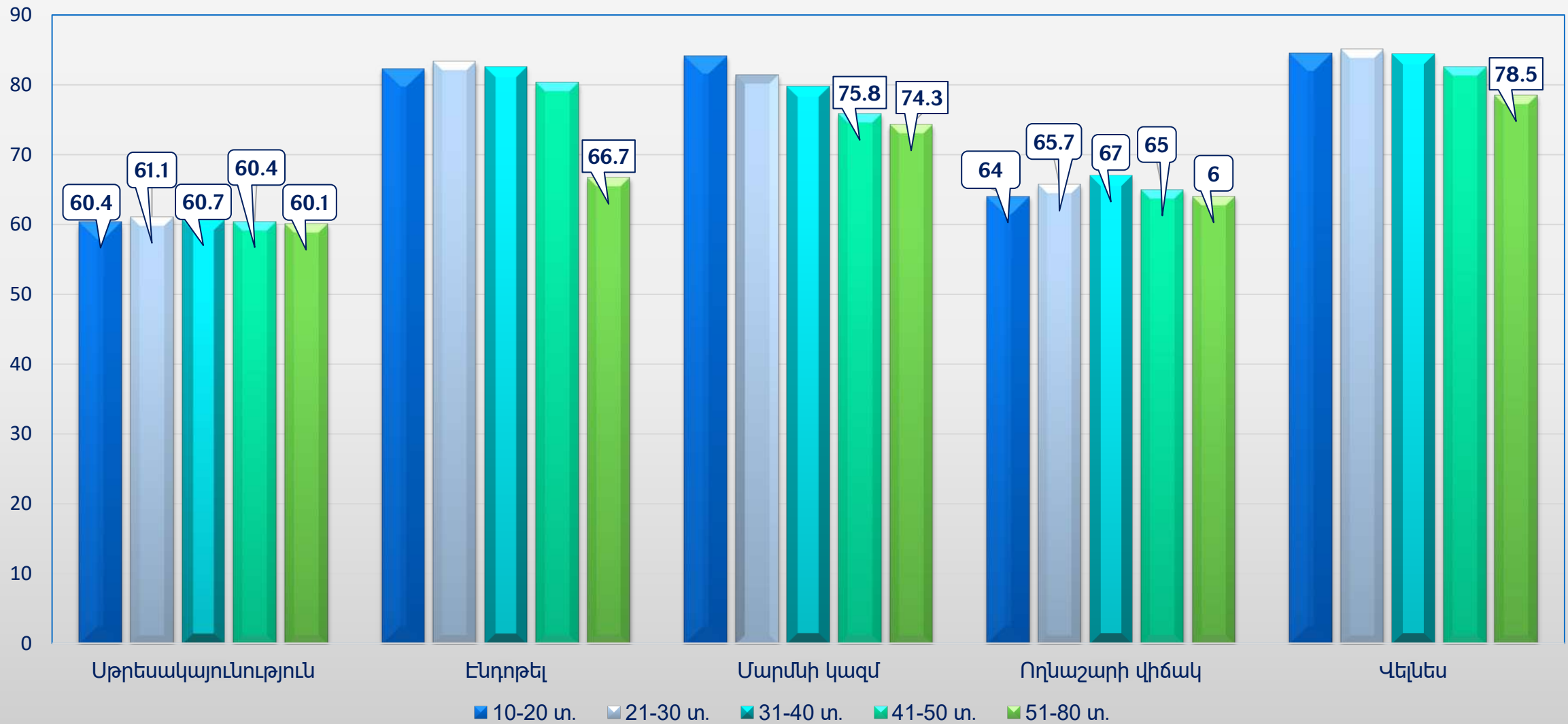
Գծապատկեր 1. Ֆիզիկական առողջության հիմնական պարամետրերի ինտեգրալ ցուցանիշների փոփոխությունների միջին մակարդակը



Գծապատկեր 2. Ֆիզիկական առողջությունը գնահատող ինտեգրալ ցուցանիշների գենդերային առանձնահատկությունները

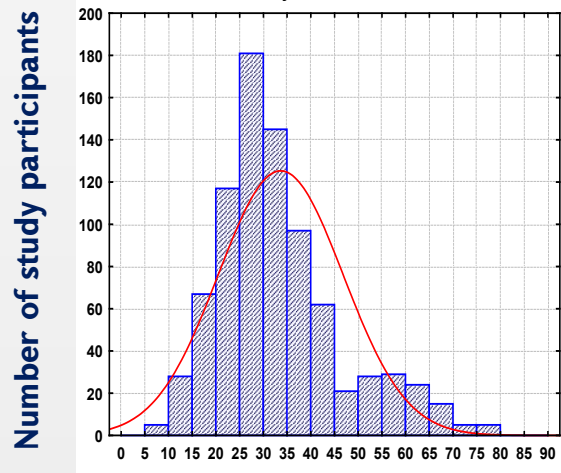


Գծապատկեր 3. Ֆիզիկական առողջությունը գնահատող ինտեգրալ ցուցանիշների տարիքային առանձնահատկությունները

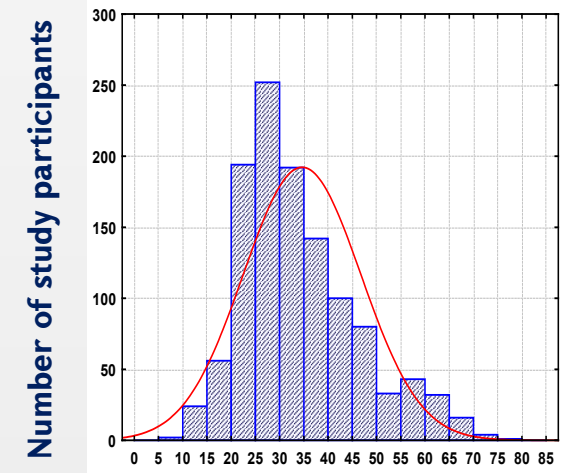


Գծապատկեր 4. Հետազոտության ընտրանքի ցուցանիշների հաճախականության բաշխումն ըստ սեռի և տարիքի

Variable:Var3, Distribution: Normal Kolmogorov-Smirnov d = 0,11510, p < 0,01
Chi-Square test = 198,53081, df=11 (adjusted), p = 0,00000 **male**



Variable:Var3, Distribution: Normal Kolmogorov-Smirnov d = 0,10272, p < 0,01
Chi-Square test = 236,74564, df=11 (adjusted), p = 0,00000 **female**



Աղյուսակ 4. Ընդհանուր ընտրանքում ֆիզիկական առողջությունը գնահատող ինտեգրալ ցուցանիշների փոխկապակցված ենթակառուցվածքը (ըստ Սփիրմանի)

	Sp.	p-value
Սթրեսակայունություն - մարմնի կազմ	-0,103	<0,001
Սթեսակայունություն - վելնես	0,388	<0,0001
Էնդոթել - մարմնի կազմ	0,060	>0,05
Էնդոթել-վելնես	0,374	<0,0001
Մարմնի կազմ - վելնես	0,110	<0,001

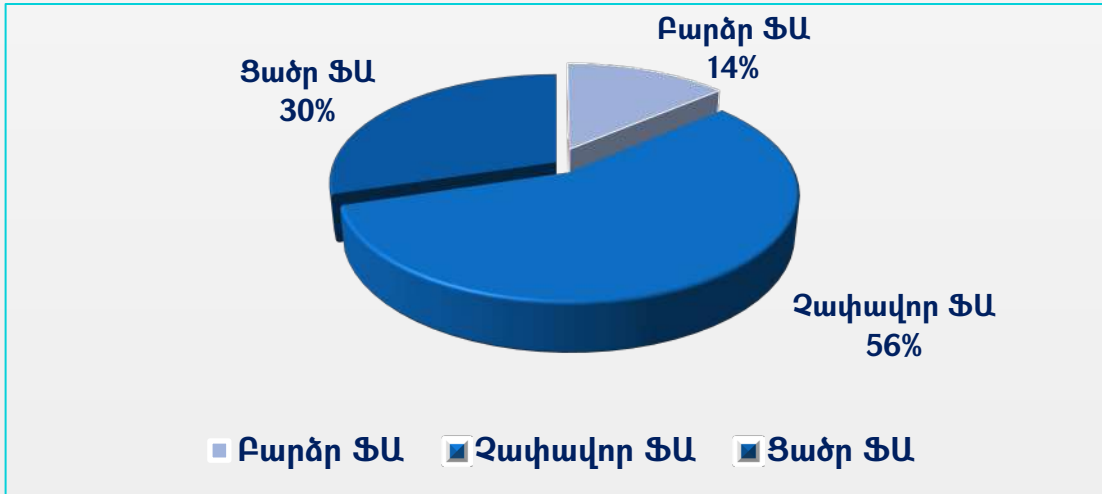
Աղյուսակ 5. ֆիզիկական առողջությունը գնահատող ինտեգրալ ցուցանիշների հարաբերական ենթակառուցվածքի առանձնահատկությունները ըստ սեռի (ըստ Սփիրմանի)

	Sp.	p-value	Sp.	P-value
	արական		իգական	
Սթրեսակայունություն - էնդոթել	0,231	>0,05	0,233	<0,0001
Սթրեսակայունություն - մարմնի կազմ	-0,026	<0,001	-0,025	>0,05
Սթրեսակայունություն - վելնես	0,406	<,0001	0,348	<0,0001
Էնդոթել - մարմնի կազմ	0,162	<0,0001	0,171	<0,0001
Էնդոթել - վելնես	0,390	<0,0001	0,358	<0,0001
Մարմնի կազմ - վելնես	0,362	<0,0001	0,413	<0,0001

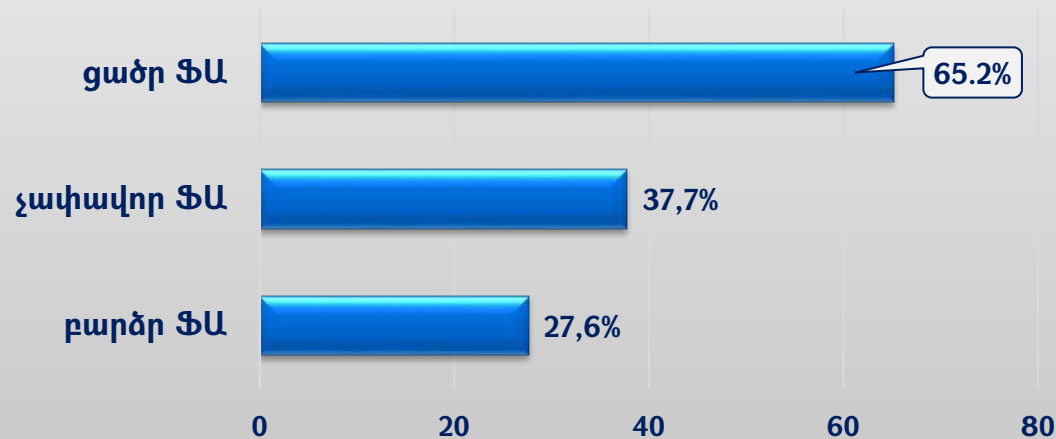
Աղյուսակ 6. ֆիզիկական առողջությունը գնահատող ինտեգրալ ցուցանիշների հարաբերական ենթակառուցվածքի առանձնահատկություններն ըստ տարիքի (ըստ Սփիրմանի)

	Spearman	p-level	Spearman	p-level	Spearman	p-level	Spearman	p-level	Spearman	p-level
	10-20տ		21-30տ		31-40տ		41-50տ		51-80տ	
Սթրեսակայունություն – էնդոթել	0,246**	0,001	0,314**	0,000	0,267**	0,000	0,105	0,088	0,163*	0,012
Սթրեսակայունություն - մարմնի կազմ	-0,002	0,976	-0,130**	0,000	-0,176**	0,000	-0,102	0,100	0,017	0,792
Սթրեսակայունություն – վելնես	0,427**	0,000	0,392**	0,000	0,434**	0,000	0,409**	0,000	0,341**	0,000
Էնդոթել - մարմնի կազմ	-0,012	0,868	-0,059	0,107	-0,052	0,214	0,036	0,558	-0,002	0,981
Էնդոթել – վելնես	0,137	0,064	0,221**	0,000	0,253**	0,000	0,361**	0,000	0,474**	0,000
Մարմնի կազմ – վելնես	0,182*	0,014	-0,003	0,929	-0,027	0,520	0,154*	0,012	0,153*	0,019

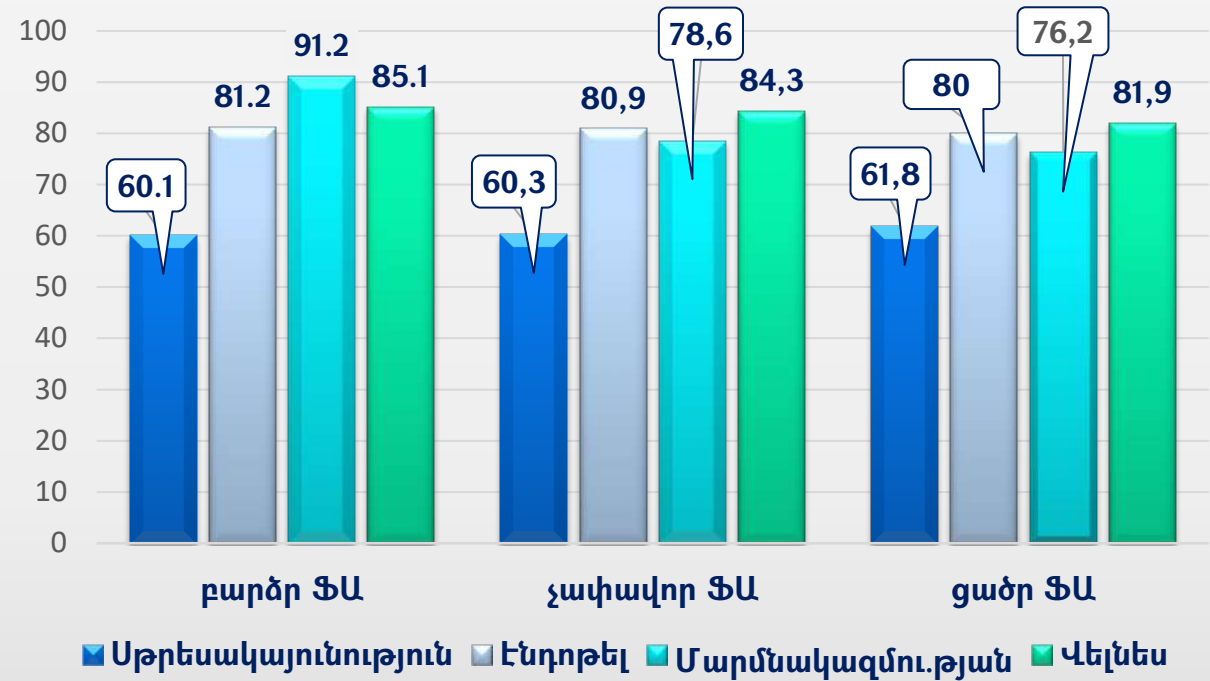
Գծապատկեր 5. Հետազոտության մասնակիցների բաշխումն ըստ ֆիզիկական ակտիվության մակարդակի



Գծապատկեր 7. Անամնեզում COVID-19 դրական թեստի առկայությունը տարբեր ֆիզիկական ակտիվության խմբերում



Գծապատկեր 6. Տարբեր ֆիզիկական ակտիվության խմբերում ֆիզիկական առողջությունը գնահատող ինտեգրալ ցուցանիշների փոփոխության միջին մակարդակը



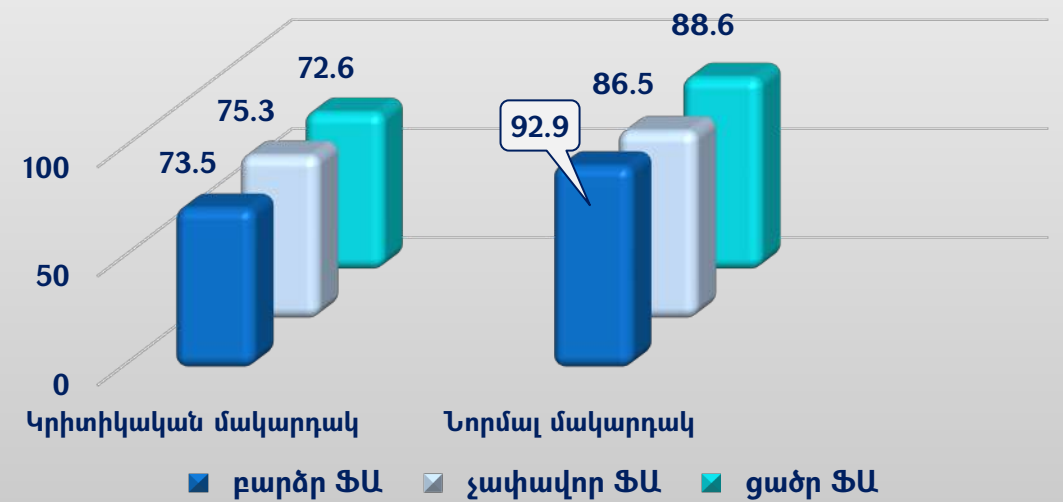
Գծապատկեր 8. Հետազոտության մասնակիցների բաշխումն ըստ մարմնի կազմը գնահատող ինտեգրալ միավորի



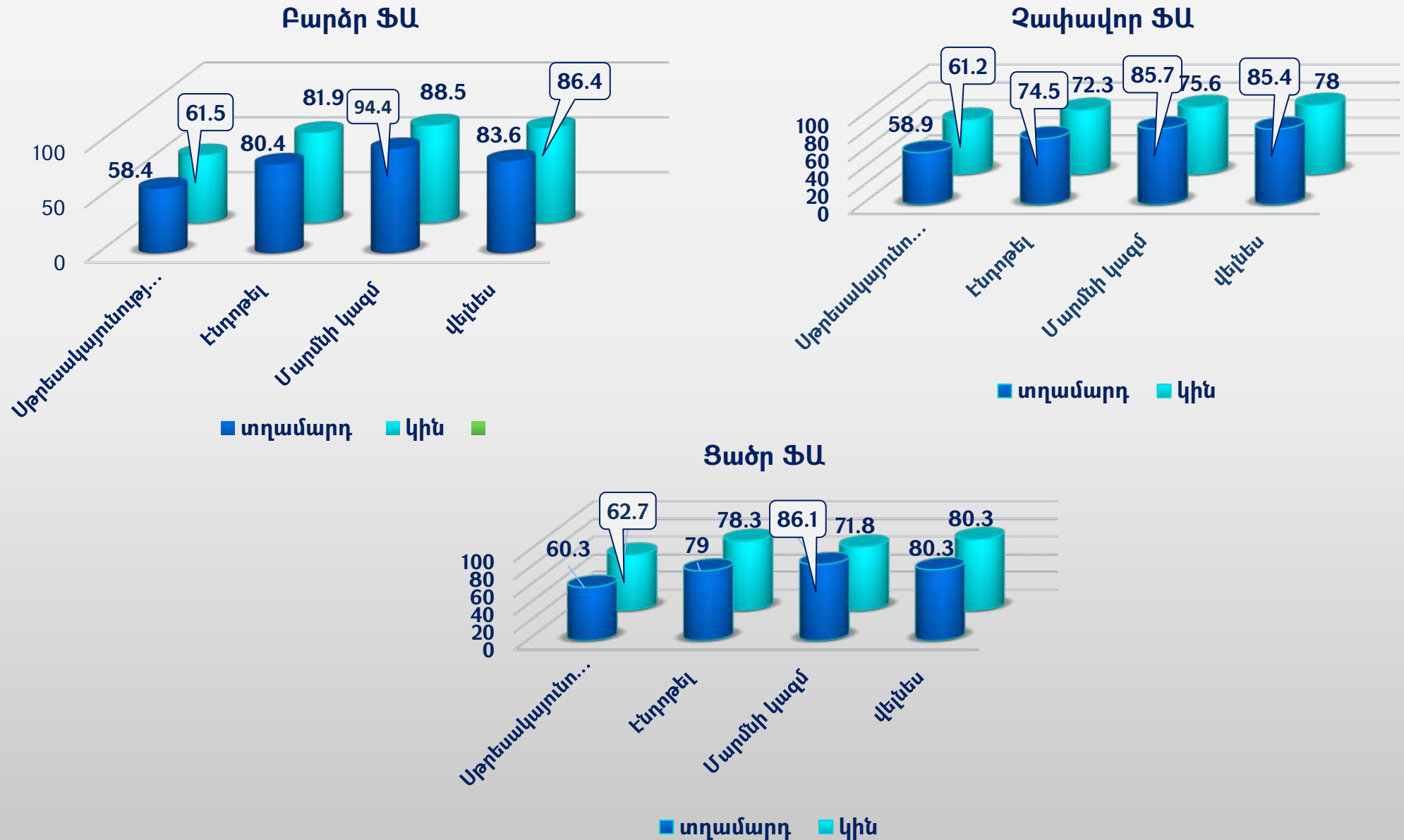
Գծապատկեր 9. Սթրեսակայունությունը, էնդոթելը և վելնետը գնահատող միավորների գնահատումը՝ կախված մարմնի կազմը գնահատել ինտեգրալ ցուցանիշի միջակայքից



Գծապատկեր 10. Մարմնի կազմի տարբեր միջակայքերի հանդիպման հաճախականությունը՝ կախված ֆիզիկական ակտիվության մակարդակից



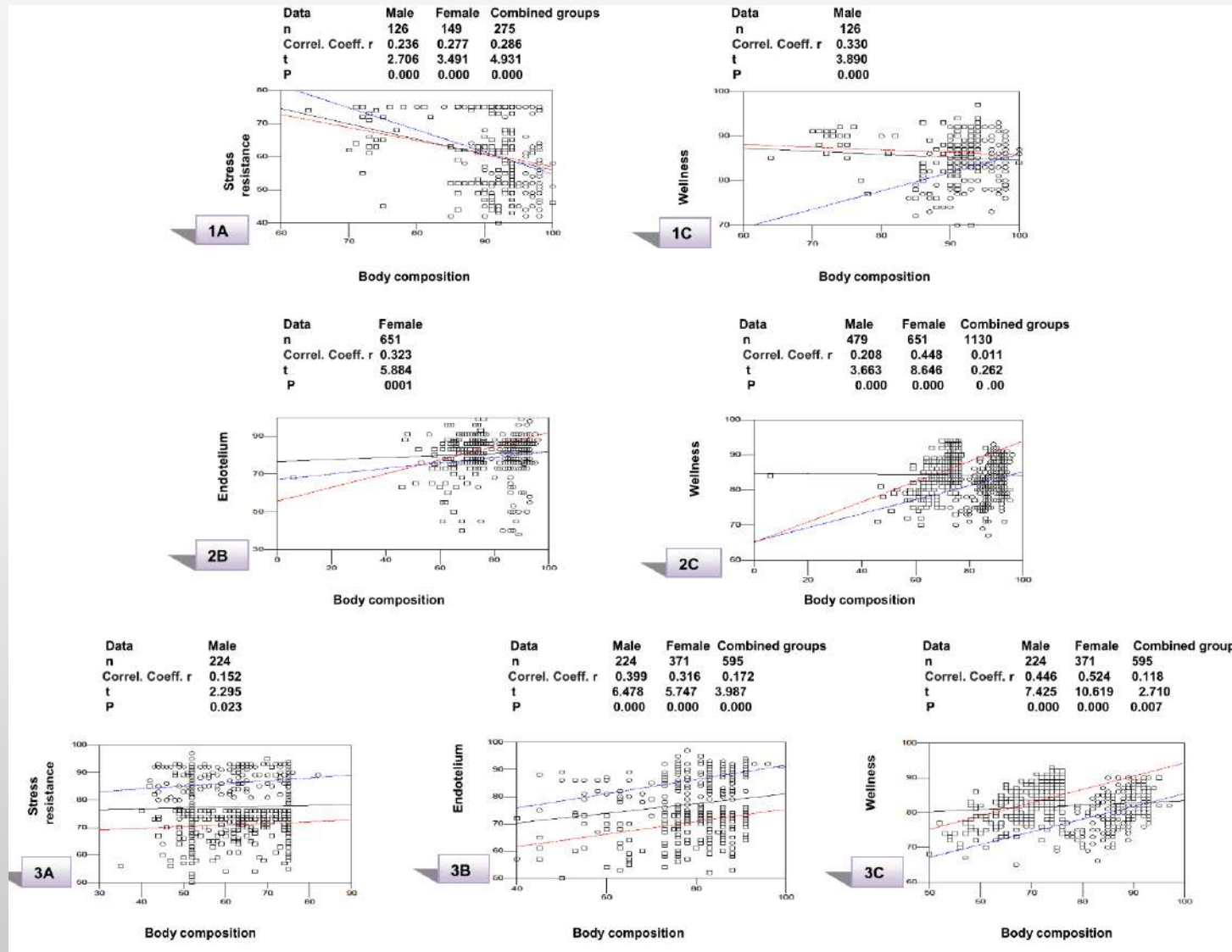
Գծապատկեր 11. Տարբեր գենդերային խմբերում ֆիզիկական ատոդջությունը գնահատող ինտեգրալ միջին ցուցանիշները՝ կախված ֆիզիկական ակտիվության մակարդակից



Գծապատկեր 12. Տղամարդկանց և կանանց խմբերում մարմնի կազմի, սթրեսակայունության, էնդոթելի և վելնեսի փոխկապակցվածության բնույթն ու ինտենսիվությունը (ըստ ֆիզիկական ակտիվության մակարդակի)

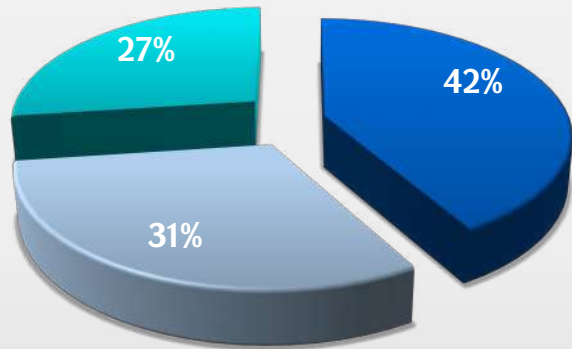
1. Բարձր ՖԱ, 2. Չափավոր ՖԱ 3. Ցածր ՖԱ

A. մարմնի կազմ և սթրեսակայունություն B. մարմնի կազմ և էնդոթել C. մարմնի կազմ և վելնես



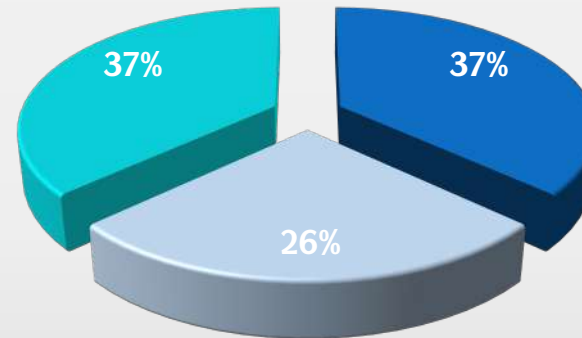
Գծապատկեր 13. Ընտրանքի բաշխումն ըստ խմբերի

արական



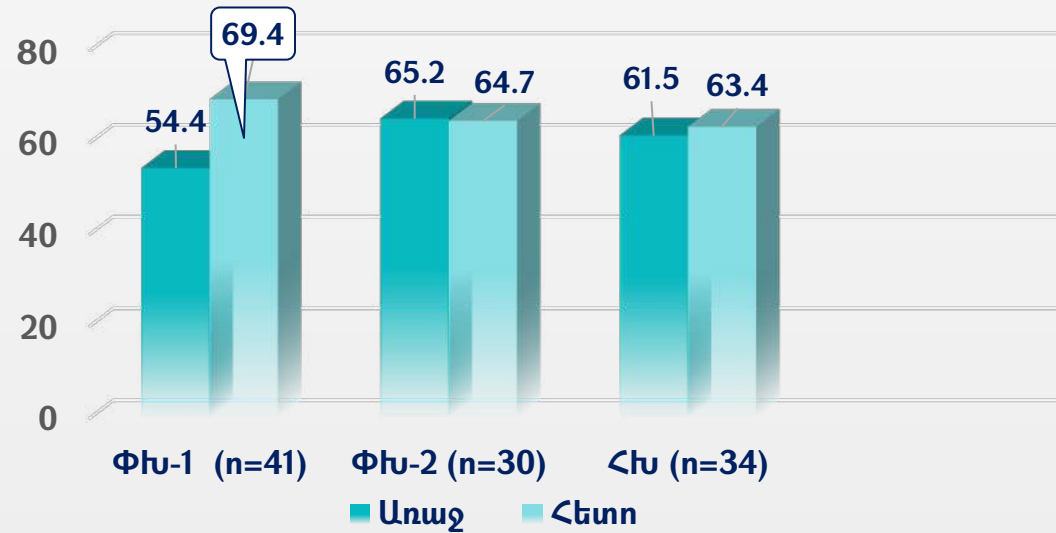
- Պորժարարական խումբ 1 (ՓԽ-1)
- Պորժարարական խումբ 2 (ՓԽ-2)
- Հսկիչ խումբ (ՀԽ)

իգական

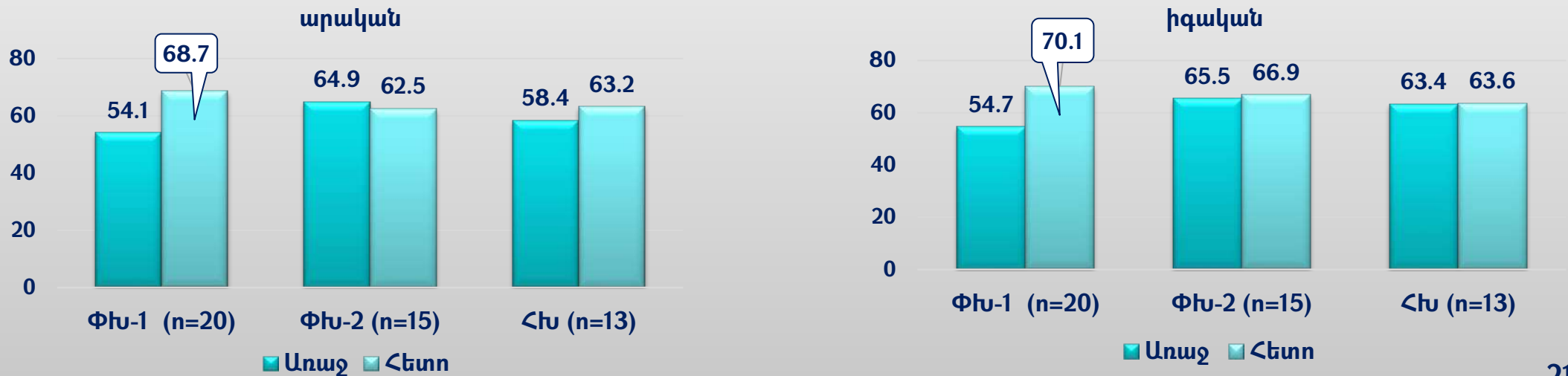


- Պորժարարական խումբ 1 (ՓԽ-1)
- Պորժարարական խումբ 2 (ՓԽ-2)
- Հսկիչ խումբ (ՀԽ)

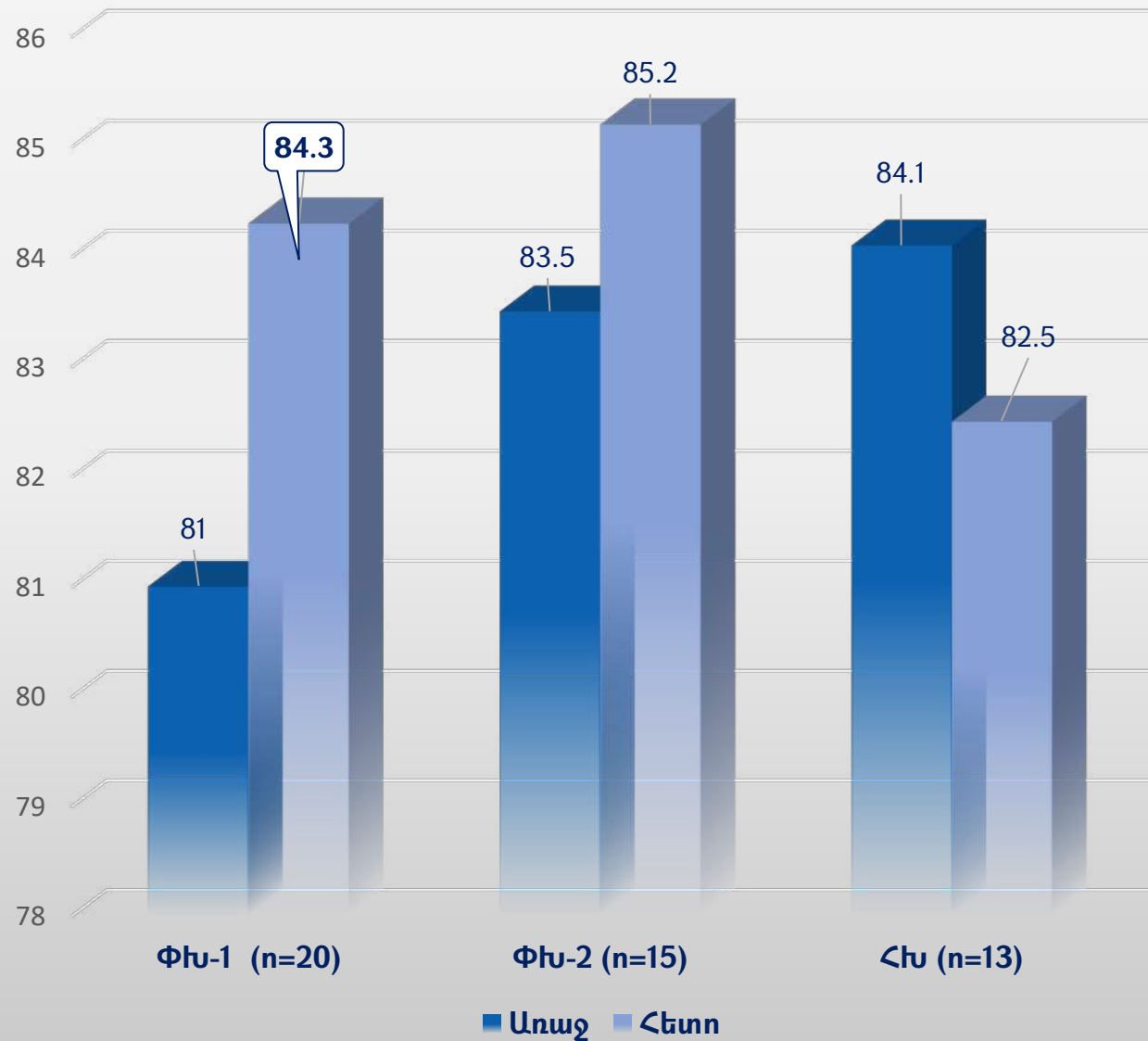
Գծապատկեր 14. Համեմատվող խմբերում սթրեսակայունությունը գնահատող ինտեգրալ ցուցանիշի փոփոխության գնահատումը



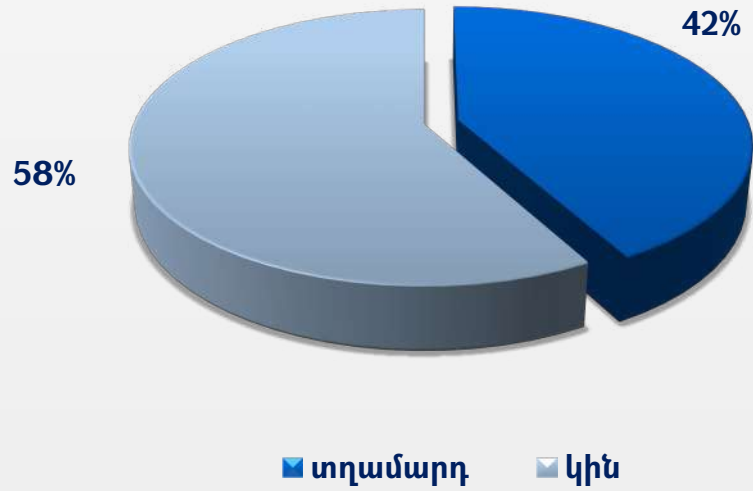
Գծապատկեր 15. Ֆիզիկական ակտիվության տարբեր ծրագրերում ընդգրկված մասնակիցների սթրեսակայունության մակարդակի փոփոխության առանձնահատկություններն ըստ սեռի



Գծապատկեր 16. Ֆիզիկական ակտիվության տարբեր ծրագրերում ընդգրկվածների վելնեսը գնահատող ցուցանիշի փոփոխության առանձնահատկությունները



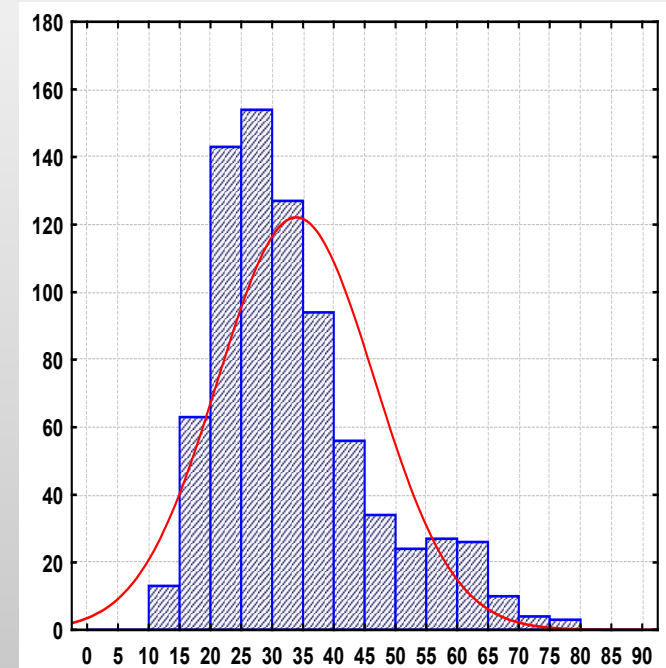
Գծապատկեր 17. Հետազոտության մասնակիցների բաշխումն ըստ սեռի



Գծապատկեր 18. Հետազոտված ամբողջ ընտրանքի տարիքային ցուցանիշների հաճախականության բաշխումը (ըստ Կոլմոգորով-Սմիրնովի):

Variable:Var3, Distribution: Normal, Kolmogorov-Smirnov d=0,10861, p < 0,01, Chi-Square test = 199,16595, df=11 (adjusted), p = 0,00000

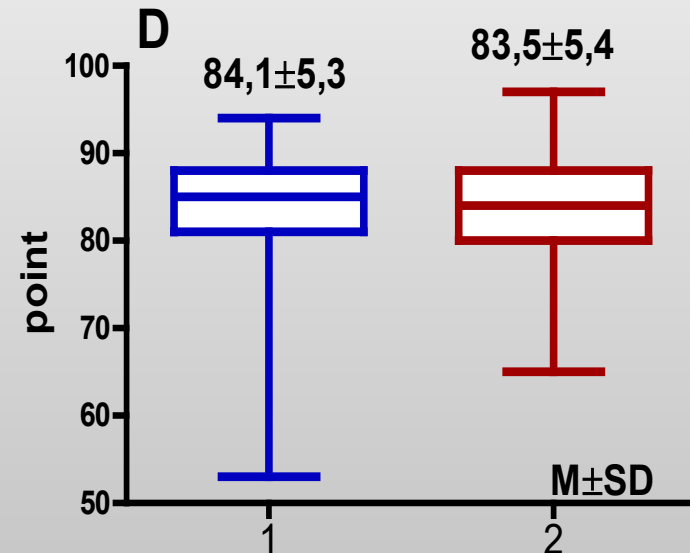
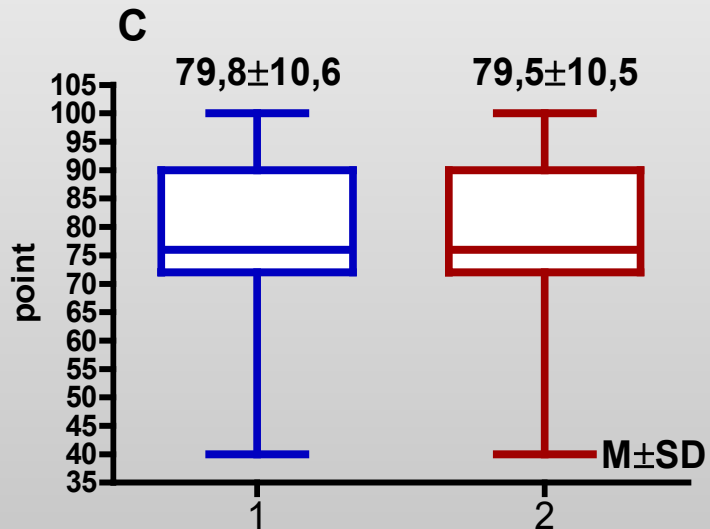
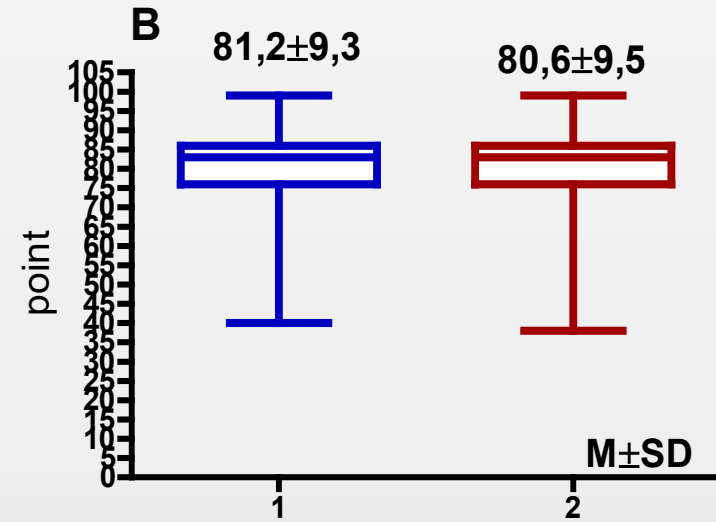
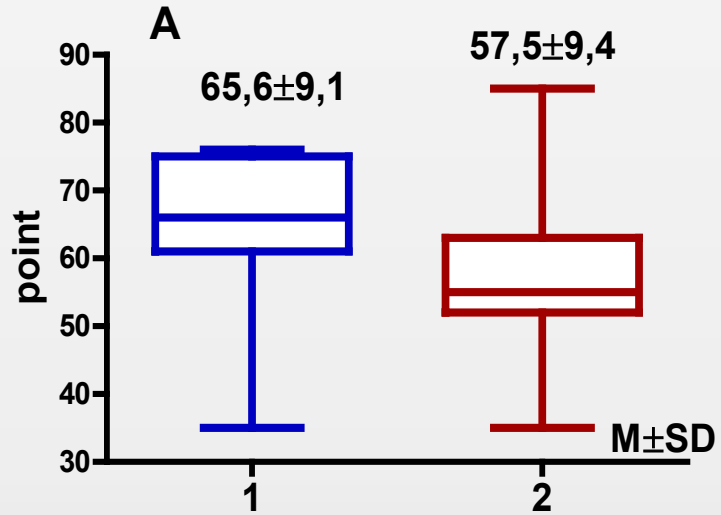
Number of study participants



Գծապատկեր 19. Ֆիզիկական առողջության գնահատման ինտեգրալ ցուցանիշների մակարդակը

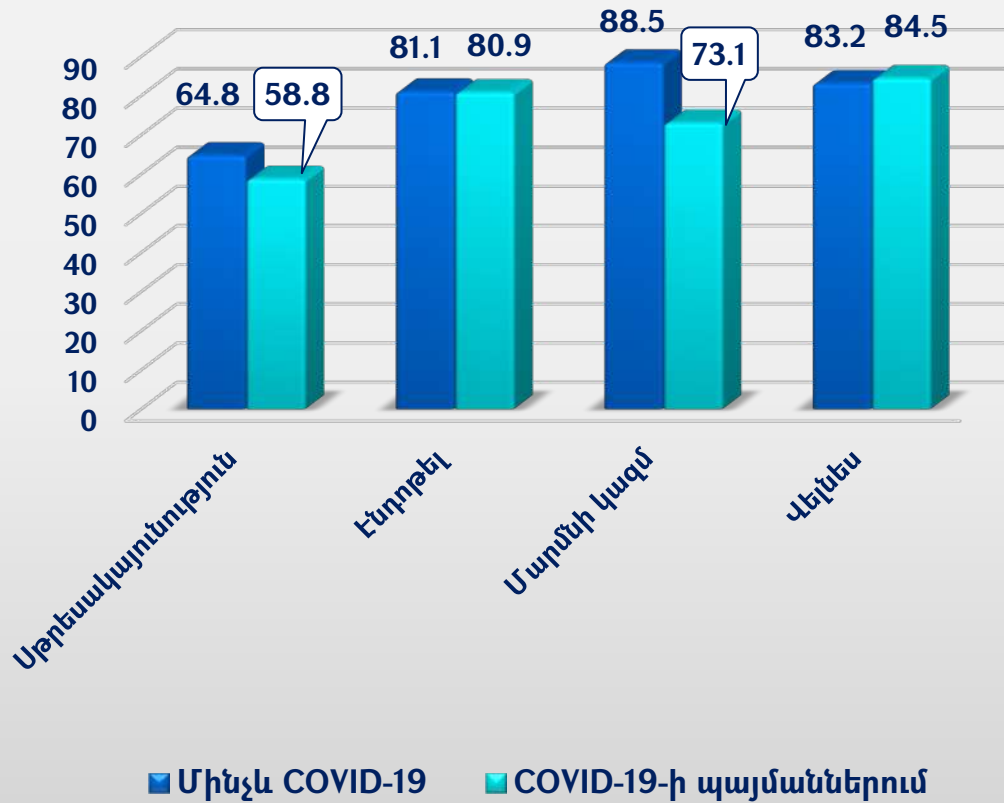
1. մինչև COVID-19 2. COVID-19-ի պայմաններում

A - սրբեսակայունություն, B - էներգիա, C -,մարմնակազմություն, D - վելլես

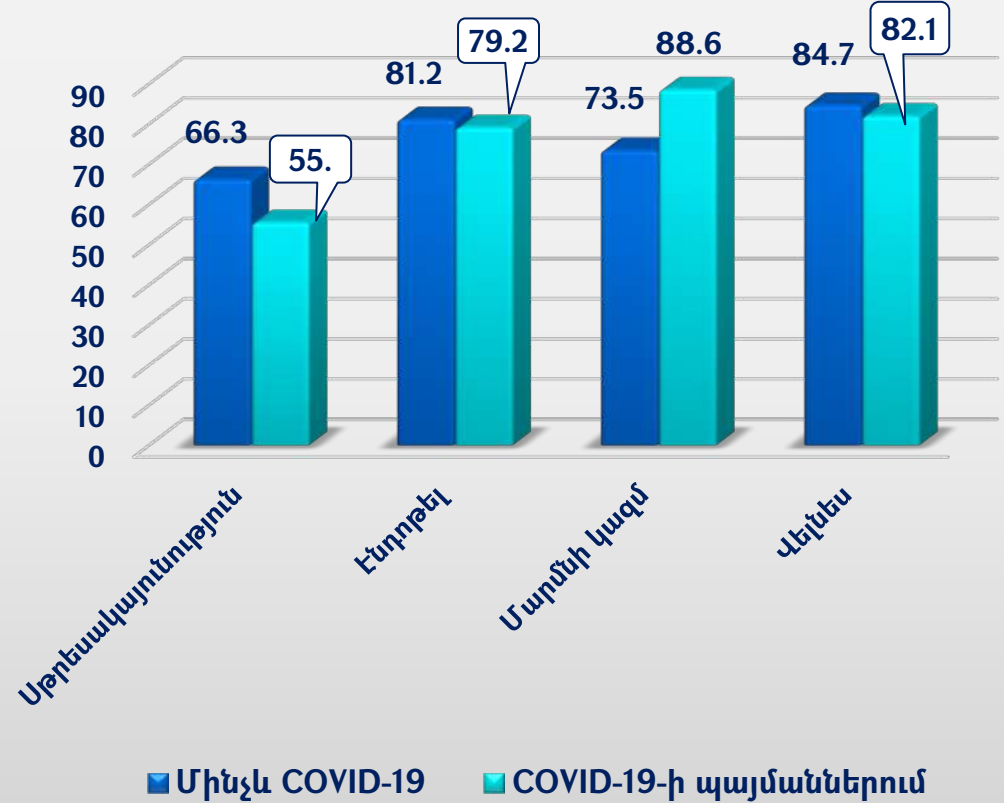


Գծապատկեր 20. COVID-19 համավարակից առաջ և համավարակի պայմաններում ֆիզիկական առողջությունը գնահատող ինտեգրալ ցուցանիշների համեմատական բնութագիրը տղամարդկանց և կանանց շրջանում

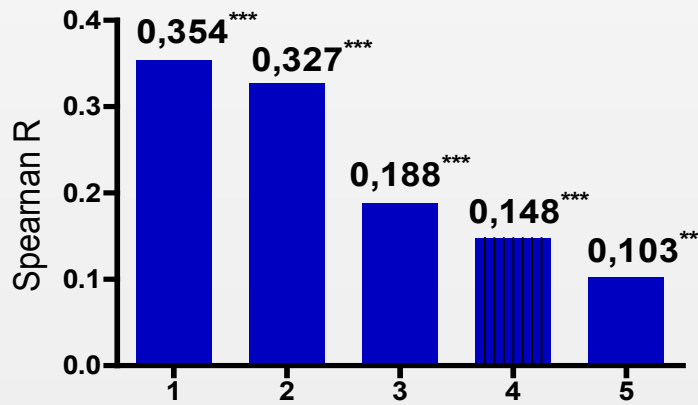
արական



իգական

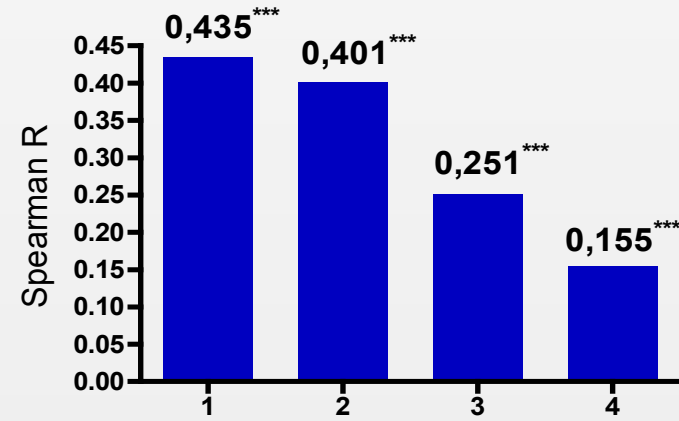


Գծապատկեր 21. Ֆիզիկական առողջությունը գնահատող ինտեգրալ ցուցանիշների միջև կորելյացիոն կապի առկայությունը 1, սթրեսակայունություն-վելնես, 2, էնդոթել-վելնես, 3, սթրեսակայունություն-էնդոթել, 4-մարմնի կազմ-վելնես, 5-էնդոթել-մարմնի կազմ



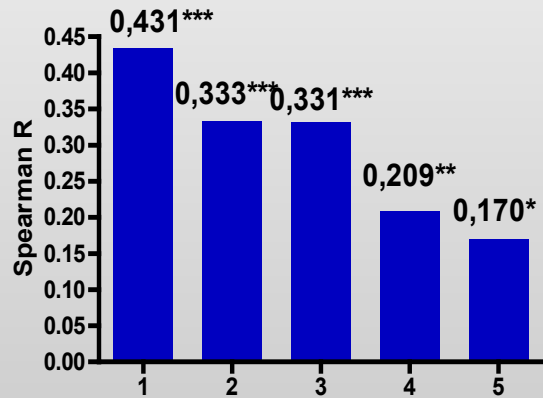
A. COVID-19 համավարակից առաջ

Արական

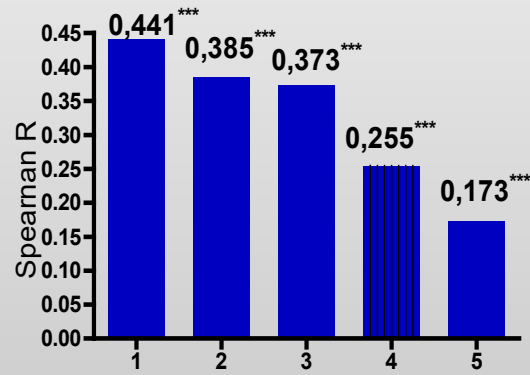


B. COVID-19 համավարակի ժամանակ

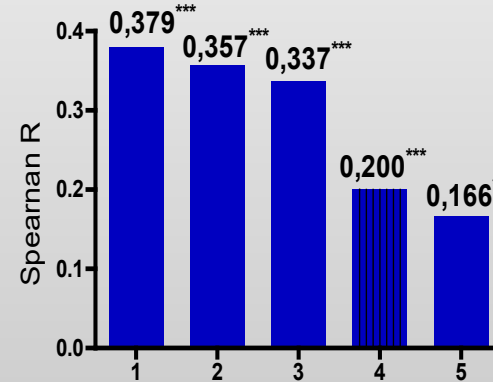
Իգական



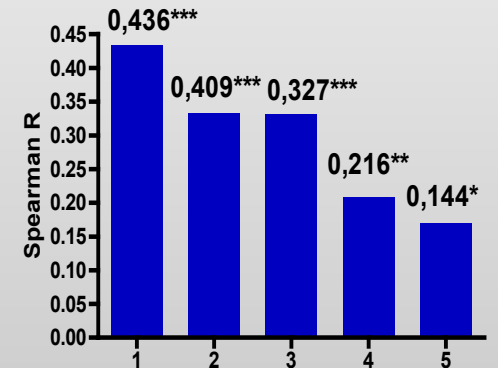
A. COVID-19 համավարակից առաջ



B. COVID-19 համավարակի ժամանակ



A. COVID-19 համավարակից առաջ ժամանակ



B. COVID-19 համավարակի ժամանակ

Աղյուսակ 7. COVID-19 համավարակից առաջ և համավարակի պայմաններում ֆիզիկական առողջությունը գնահատող ինտեգրալ ցուցանիշների կապերի ենթակառուցվածքի համեմատական բնութագիրը (ըստ Սփիրմանի)

	Սթրեսակայունություն - էնդոթել		Սթրեսակայունություն - մարմնի կազմ		Սթրեսակայունություն - վելնես		Էնդոթել - մարմնի կազմ		Էնդոթել -վելնես		Մարմնի կազմ - վելնես	
	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p
Մինչև COVID-19	0,188	<0,0001	-0,050	>0,05	0,354	<0,0001	0,103	<0,01	0,327	<0,0001	0,148	<0,0001
COVID-19-ի պայմաններում	0,251	<0,0001	-0,155	<0,0001	0,435	<0,0001	0,031	>0,05	0,401	<0,0001	0,088	>0,05

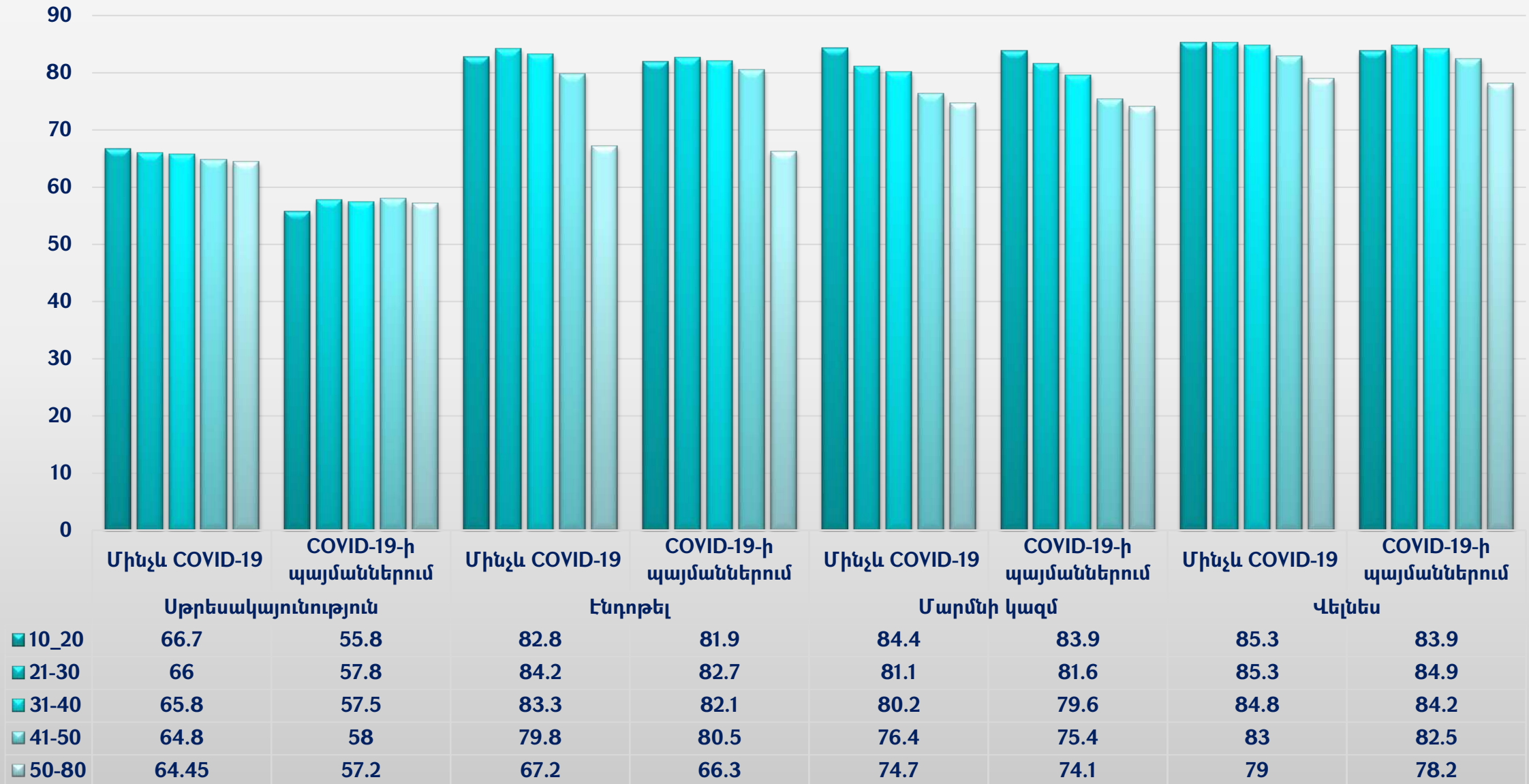
Արական սեռ

	Սթրեսակայունություն - էնդոթել		Սթրեսակայունություն - մարմնի կազմ		Սթրեսակայունություն - վելնես		Էնդոթել - մարմնի կազմ		Էնդոթել -վելնես		Մարմնի կազմ - վելնես	
	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p
Մինչև COVID-19	0,170	<0,01	0,019	>0,05	0,333	<0,0001	0,300	<0,001	0,331	<0,0001	0,431	<0,0001
COVID-19-ի պայմաններում	0,255	<0,0001	-0,041	>0,05	0,385	<0,0001	0,173	<0,0001	0,373	<0,0001	0,441	<0,0001

Իգական սեռ

	Սթրեսակայունություն - էնդոթել		Սթրեսակայունություն - մարմնի կազմ		Սթրեսակայունություն - վելնես		Էնդոթել - մարմնի կազմ		Էնդոթել -վելնես		Մարմնի կազմ - վելնես	
	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p
Մինչև COVID-19	0,200	<0,0001	-0,016	>0,05	0,357	<0,0001	0,166	<0,0001	0,337	<0,0001	0,379	<0,0001
COVID-19-ի պայմաններում	0,216	<0,0001	-0,052	<0,05	0,436	<0,0001	0,144	<0,01	0,409	<0,0001	0,327	<0,0001

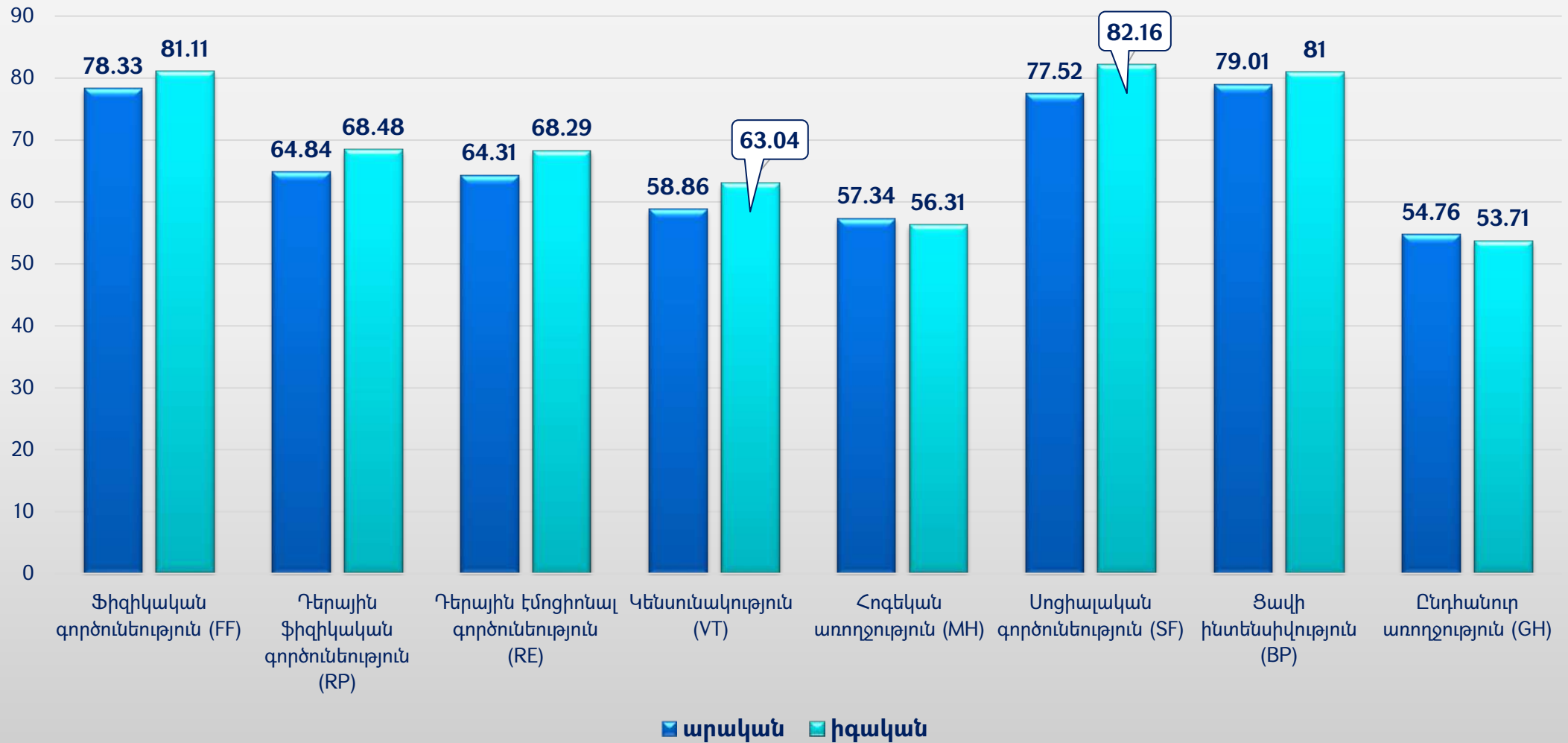
Գծապատկեր 22. COVID-19 համավարակից առաջ և համավարակի պայմաններում ֆիզիկական առողջությունը գնահատող ինտեգրալ ցուցանիշների տարիքային առանձնահատկությունները



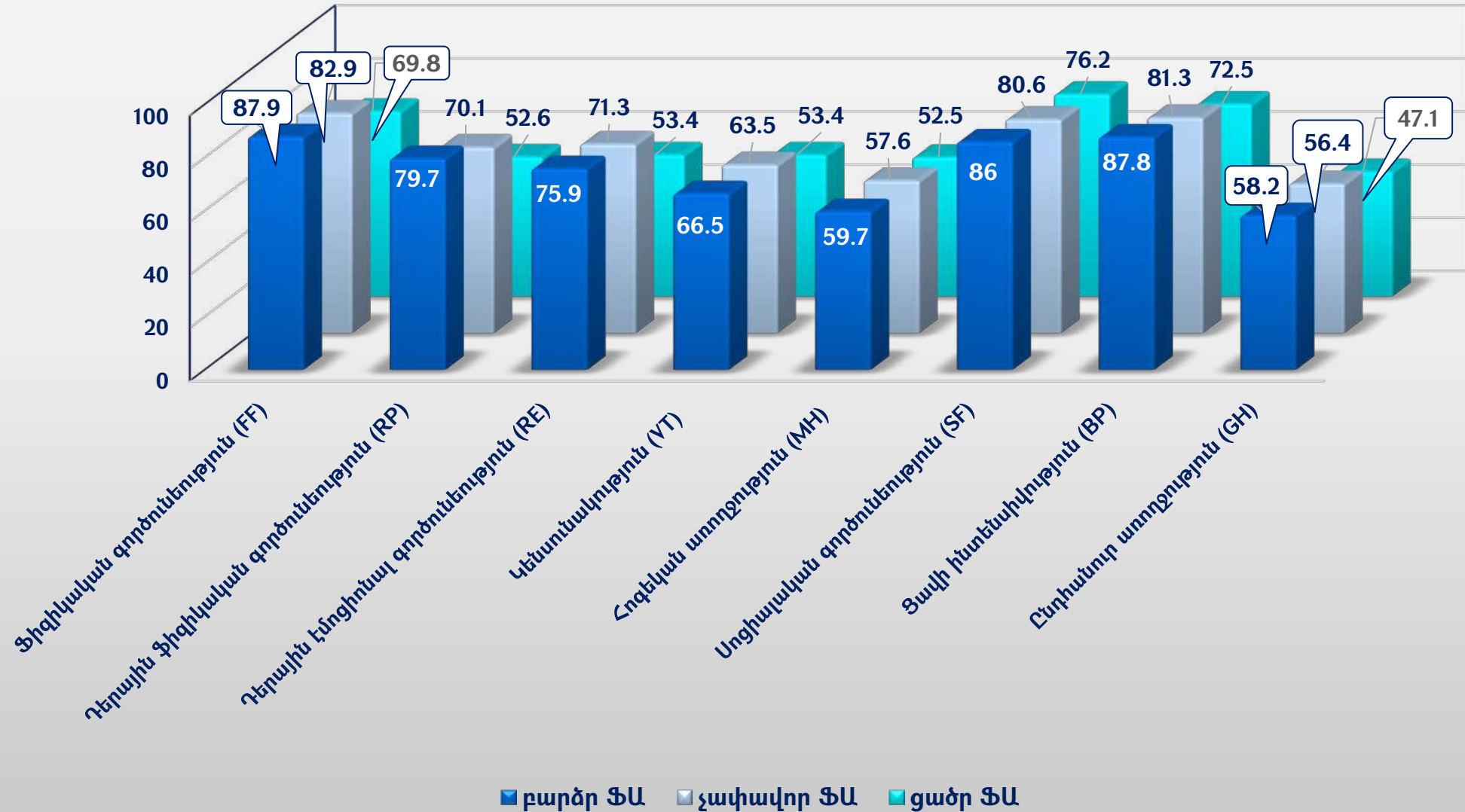
Աղյուսակ 8. COVID-19 համավարակից առաջ և համավարակի պայմաններում տարբեր տարիքային խմբերում ֆիզիկական առողջության ցուցանիշի հիմնական պարամետրերի կորելյացիոն կապերի քանակական գնահատումը (ըստ Սփիրմանի)

		Սթրեսակայունություն - էնդոթել		Սթրեսակայունություն - մարմնի կազմ		Սթրեսակայունություն - վելնես		Էնդոթել - մարմնի կազմ		Էնդոթել -վելնես		Մարմնի կազմ - վելնես	
		Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p	Sp.	p
10-20	Մինչև COVID-19	0,238	0,038	-0,093	0,426	0,365	0,001	0,057	0,627	0,073	0,533	0,185	0,109
	COVID-19-ի պայմաններում	0,191	0,050	0,038	0,702	0,424	0,000	-0,072	0,460	0,137	0,161	0,165	0,092
21-30	Մինչև COVID-19	0,232	0,000	-0,020	0,728	0,389	0,000	-0,013	0,824	0,141	0,015	0,027	0,640
	COVID-19-ի պայմաններում	0,318	0,000	-0,186	0,000	0,447	0,000	-0,080	0,091	0,269	0,000	-0,022	0,636
31-40	Մինչև COVID-19	0,187	0,005	-0,110	0,104	0,388	0,000	-0,052	0,438	0,161	0,017	0,058	0,390
	COVID-19-ի պայմաններում	0,300	0,000	-0,252	0,000	0,488	0,000	-0,054	0,310	0,302	0,000	-0,076	0,153
41-50	Մինչև COVID-19	0,071	0,507	-0,176	0,096	0,282	0,007	0,128	0,229	0,298	0,004	0,150	0,158
	COVID-19-ի պայմաններում	0,135	0,076	-0,090	0,242	0,484	0,000	-0,004	0,963	0,398	0,000	0,147	0,053
51-80	Մինչև COVID-19	0,086	0,407	0,065	0,534	0,197	0,057	0,102	0,329	0,490	0,000	0,180	0,083
	COVID-19-ի պայմաններում	0,214	0,011	-0,012	0,884	0,434	0,000	-0,056	0,513	0,464	0,000	0,144	0,088

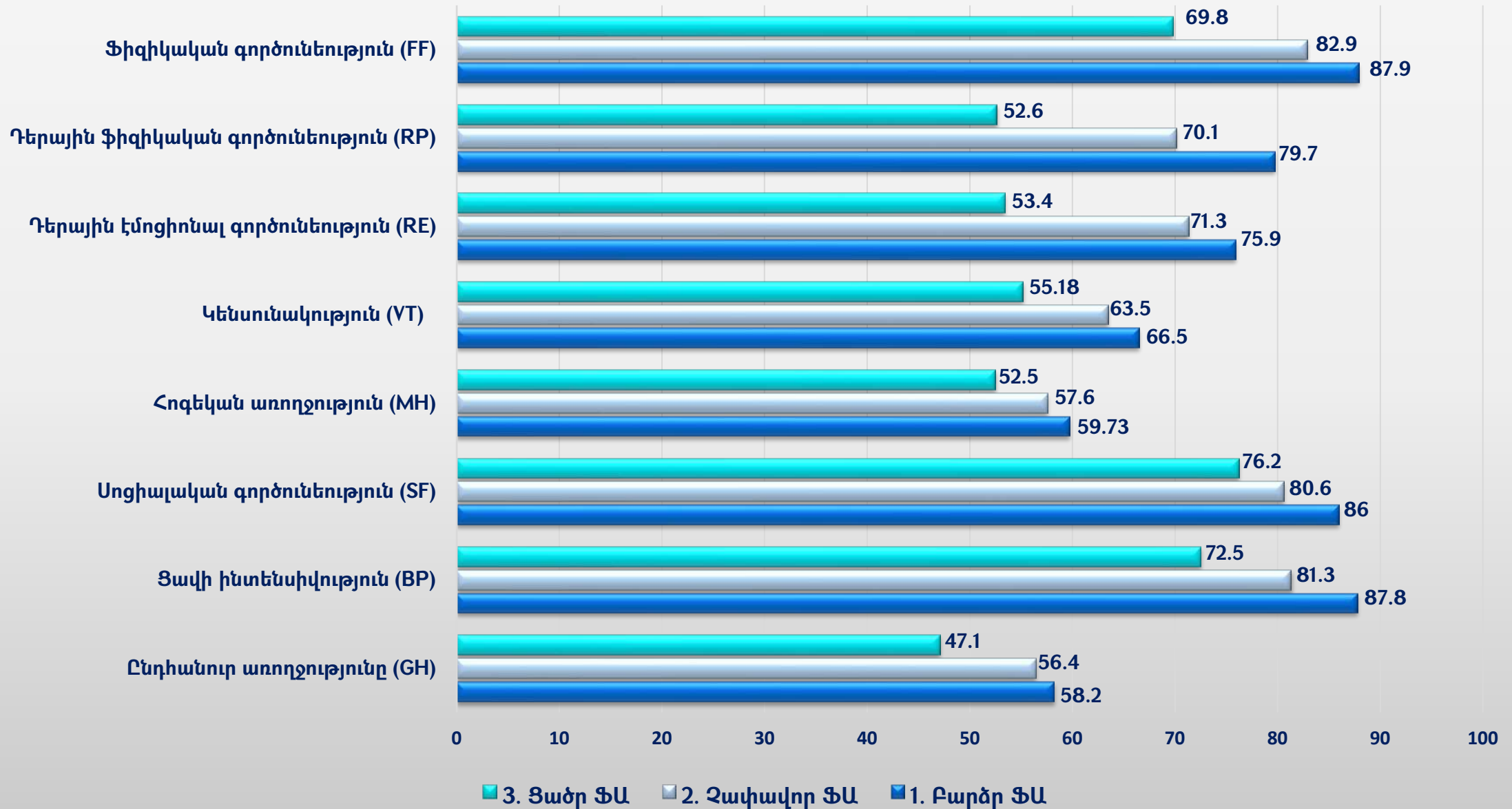
Գծապատկեր 23. Ընդհանուր բնակչության շրջանում ըստ սեռի կյանքի որակի ցուցանիշի պարամետրերի համեմատական բնութագիրը



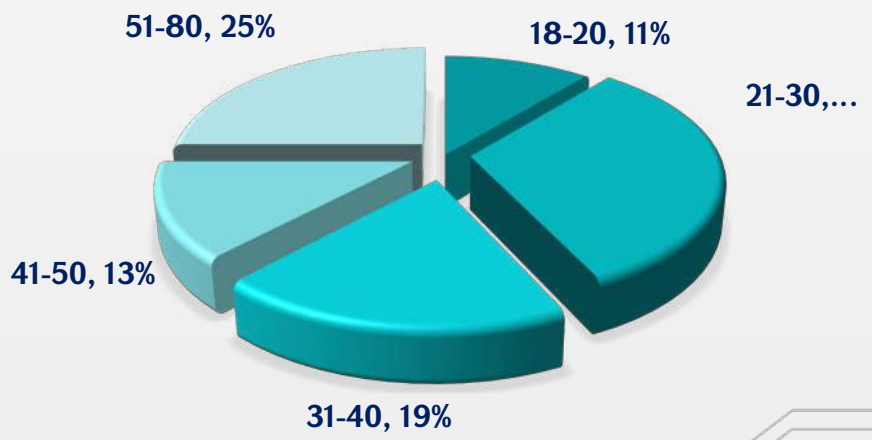
Գծապատկեր 24. Տարբեր ֆիզիկական ակտիվության խմբերում կյանքի որակի ցուցանիշի հիմնական պարամետրերի միջին մակարդակը



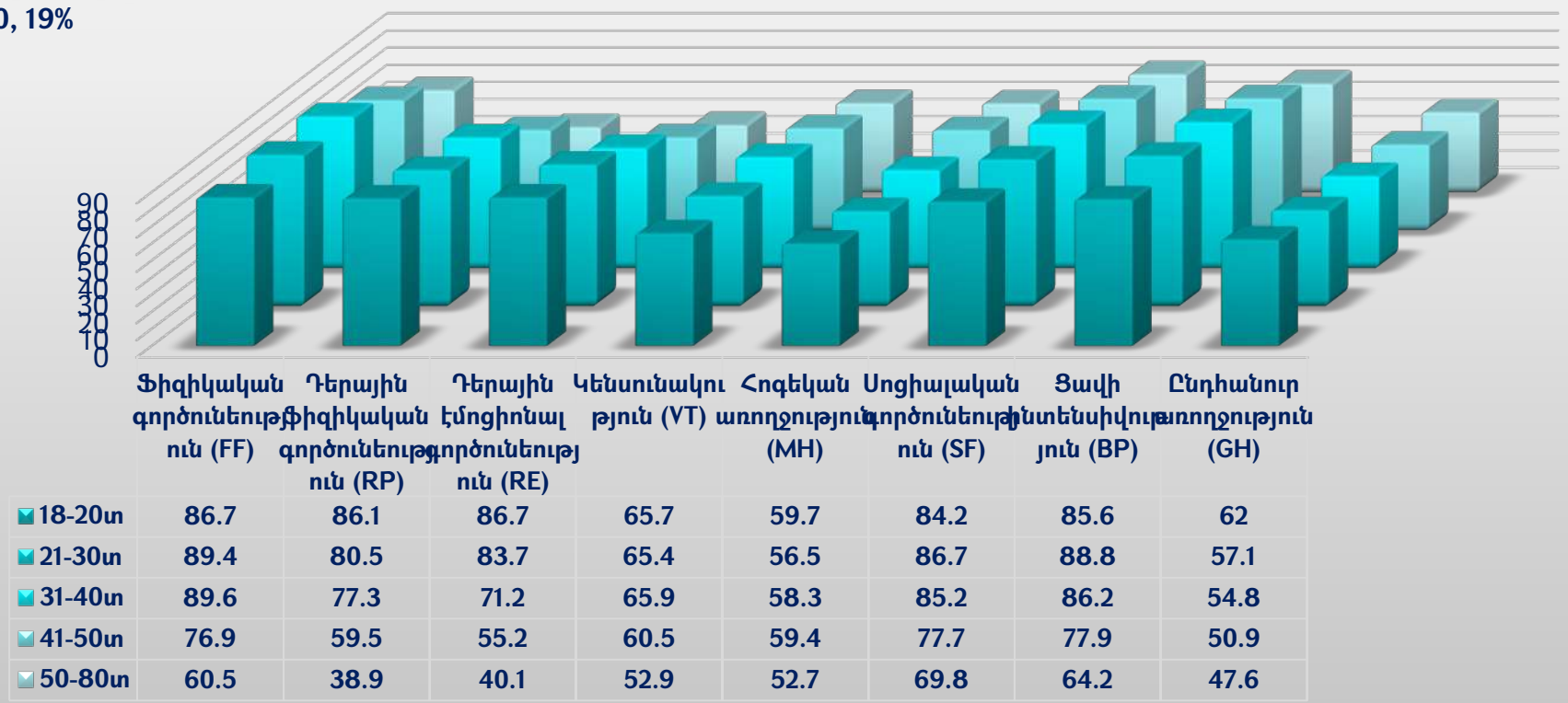
Գծապատկեր 25. Տարբեր ֆիզիկական ակտիվության խմբերում կյանքի որակի ցուցանիշի հիմնական պարամետրերի միջին մակարդակը



Գծապատկեր 26. Հետազոտության մասնակիցների բաշխումն ըստ տարիքային խմբերի



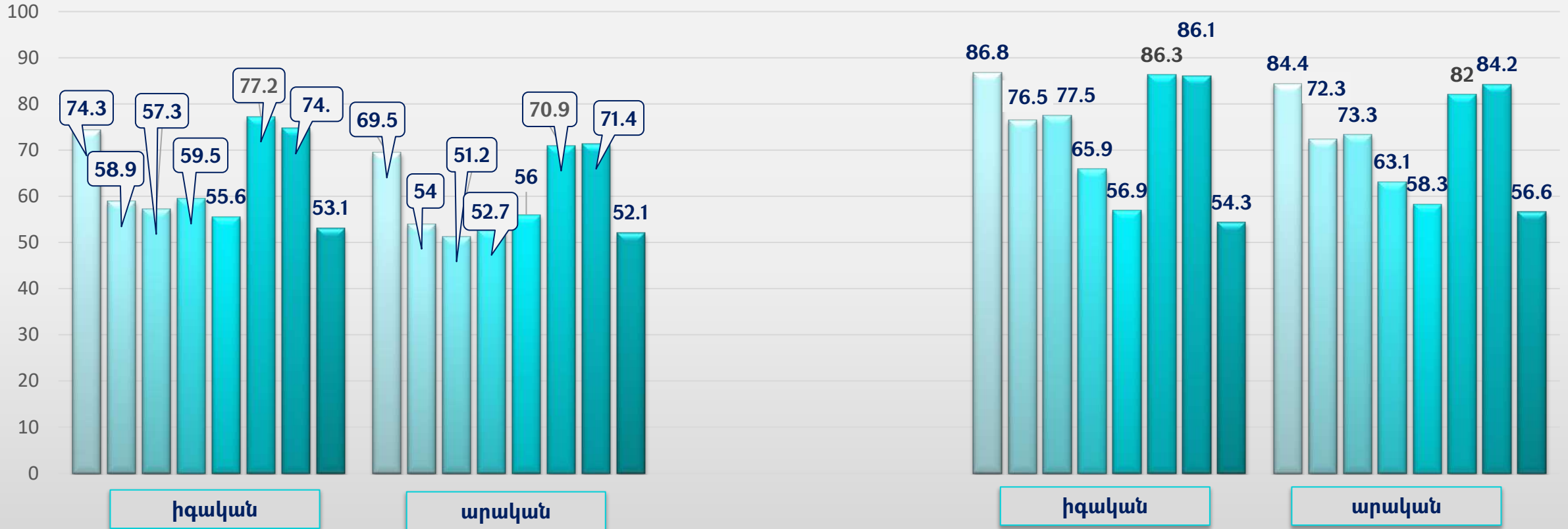
Գծապատկեր 27. Տարբեր տարիքային խմբերում կյանքի որակի ցուցանիշի հիմնական պարամետրերի համեմատական գնահատումը



Գծապատկեր 28. Ըստ COVID-19 թեստի արդյունքների տարբեր գենդերային խմբերում կյանքի որակի պարամետրերի գնահատումը

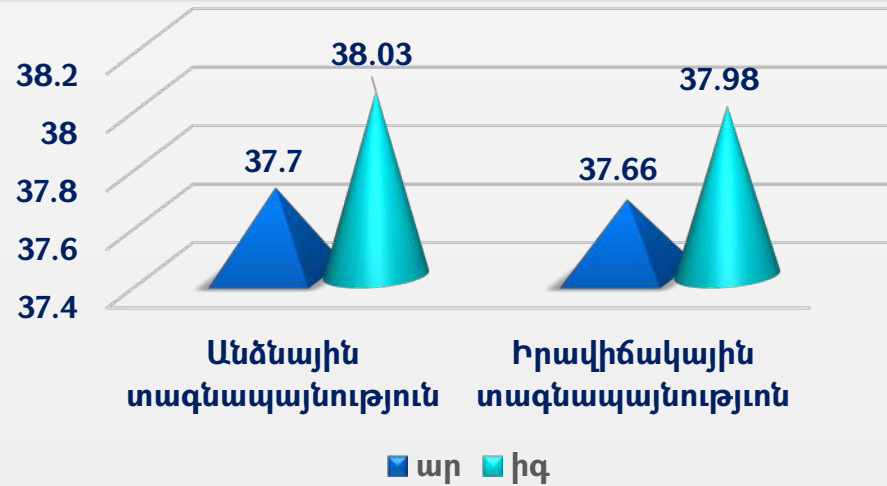
COVID-19 դրական

COVID-19 բացասական

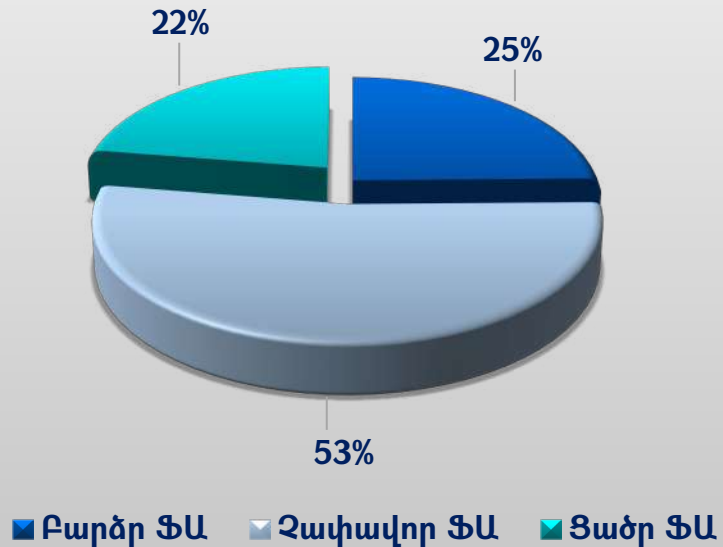


- Ֆիզիկական գործունեություն (FF)
- Կենսունակություն (VT)
- Ցավի ինտենսիվություն (BP)
- Դերային ֆիզիկական գործունեություն (RP)
- Հոգեկան առողջություն (MH)
- Ընդհանուր առողջություն (GH)
- Դերային էմոցիոնալ գործունեություն (RE)
- Սոցիալական գործունեություն (SF)

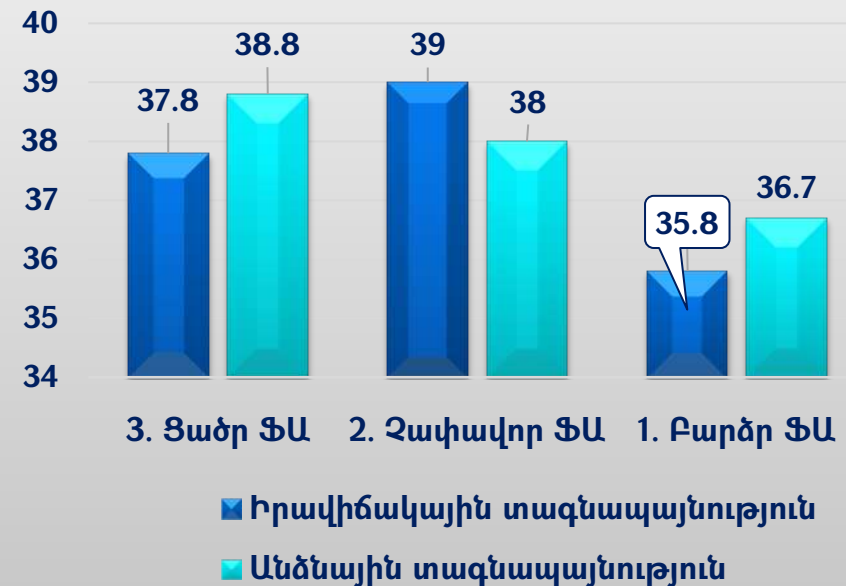
Գծապատկեր 29. Անձնային և իրավիճակային տազնապայնության միջին մակարդակների համեմատական բնութագիրը համեմատվող խմբերում



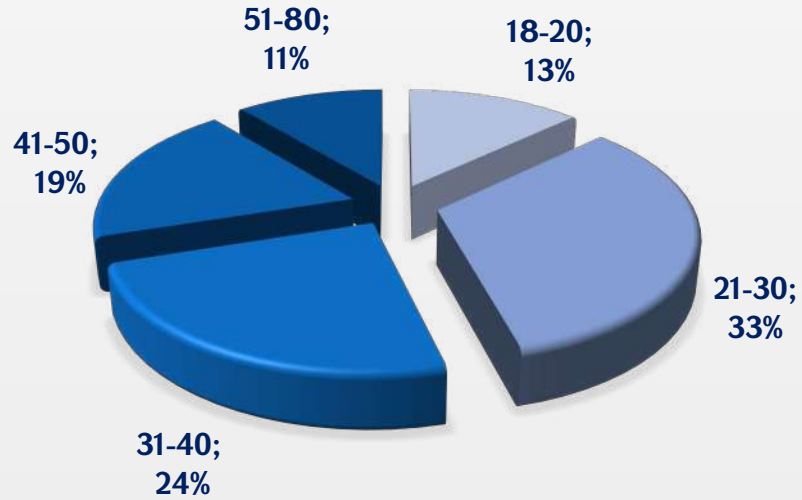
Գծապատկեր 30. Հետազոտության մասնակիցների բաշխումն ըստ ֆիզիկական ակտիվության մակարդակի



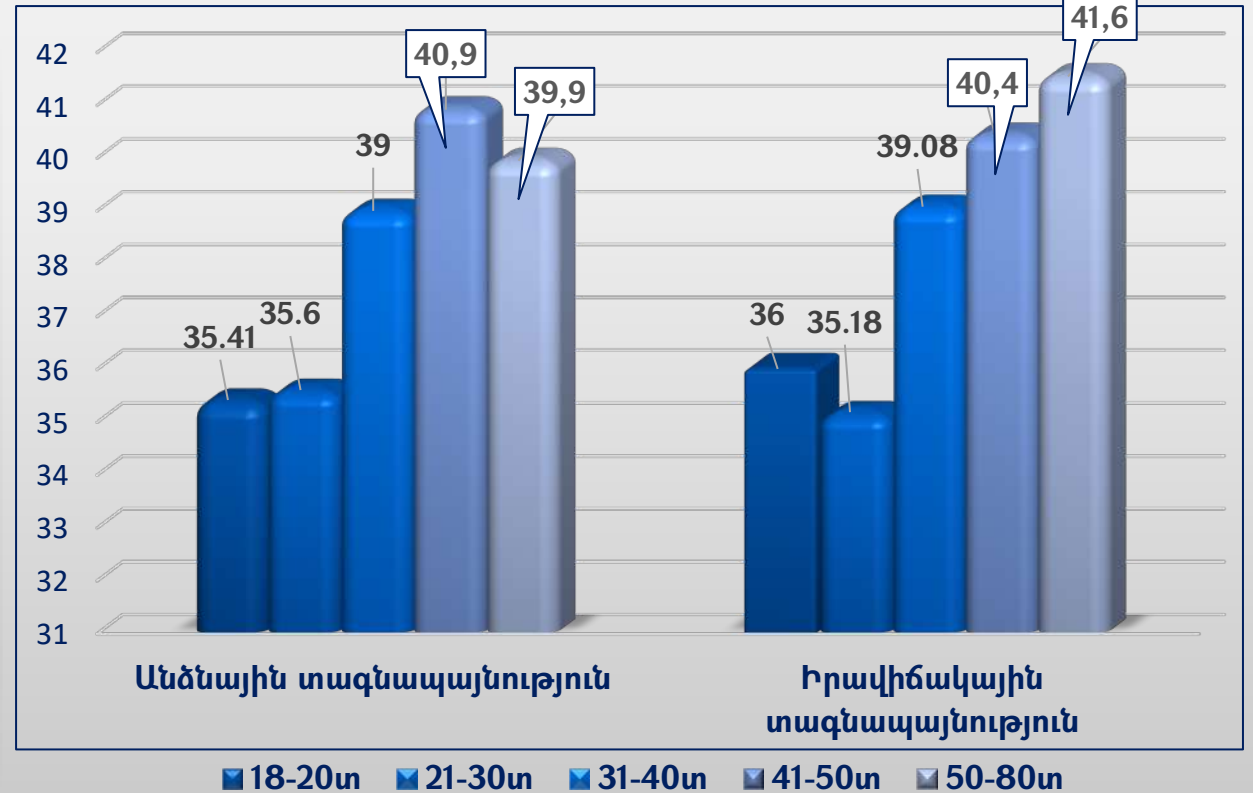
Գծապատկեր 31. Անձնային և իրավիճակային տազնապայնության միջին մակարդակների համեմատական բնութագիրը ֆիզիկական ակտիվության տարբեր մակարդակներ ունեցող խմբերում



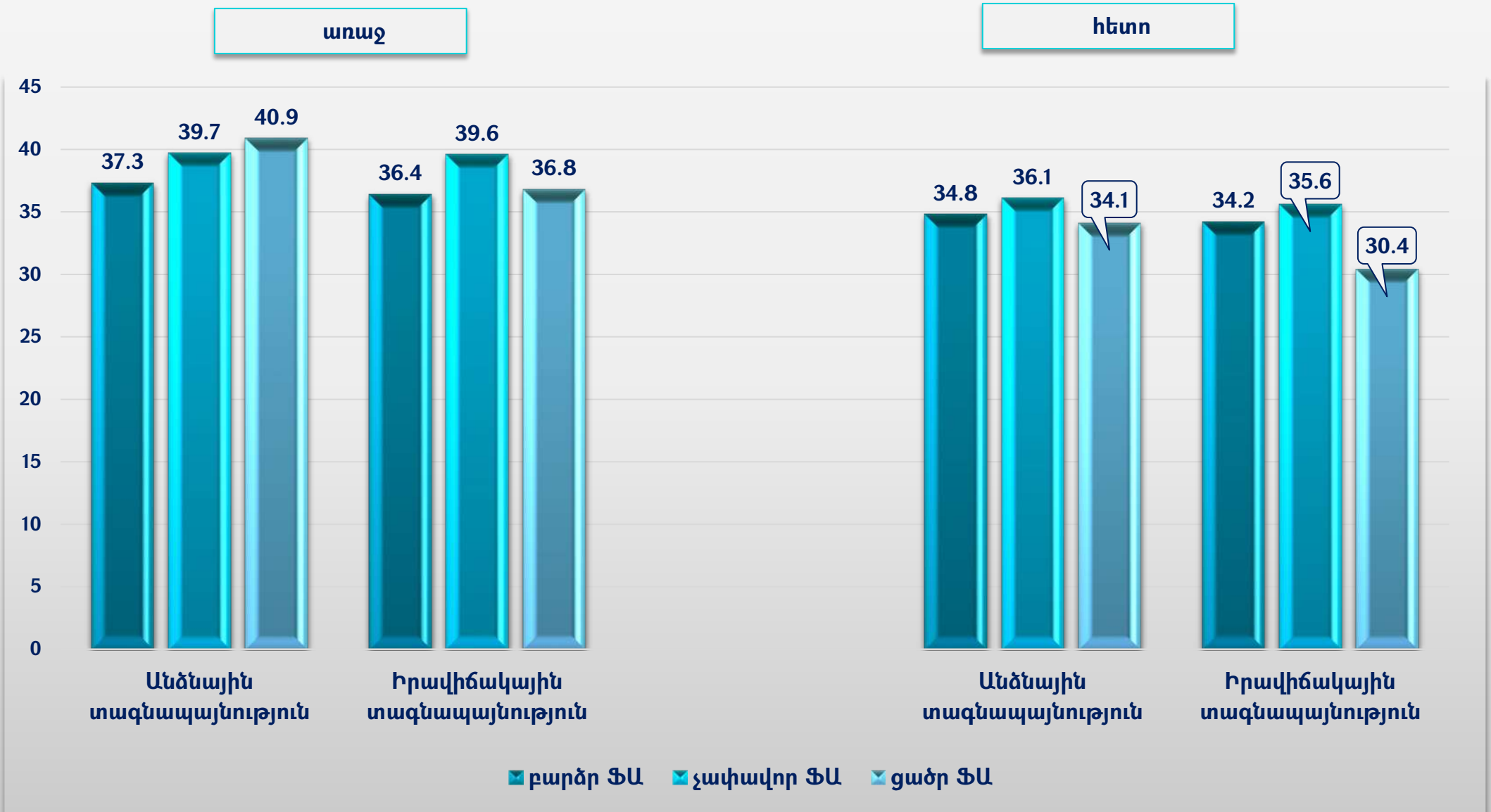
Գծապատկեր 32. Հետազոտության մասնակիցների բաշխումն ըստ տարիքային խմբերի



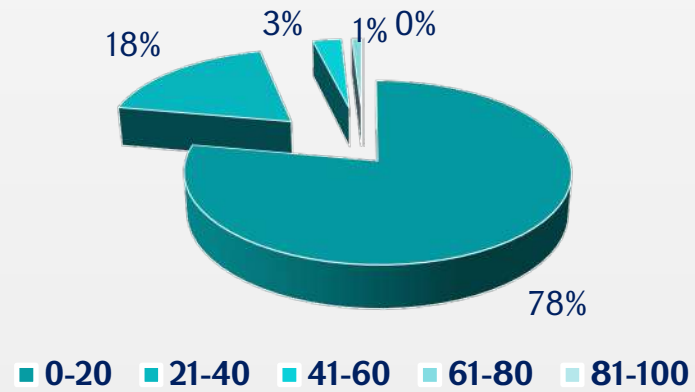
Գծապատկեր 33. Տարբեր տարիքային խմբերում անձնային և իրավիճակային տազնապայնության մակարդակների համեմատական գնահատումը



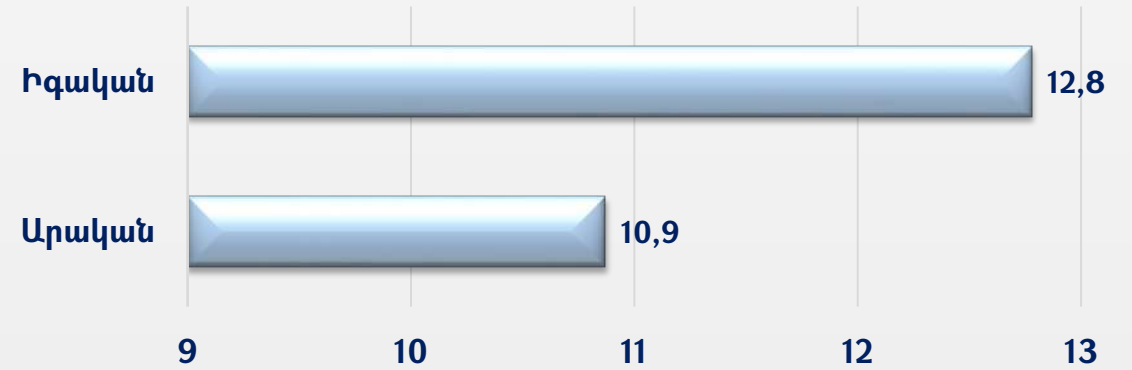
Գծապատկեր 34. Անձնային և իրավիճակային տազնապայնության գնահատումը ֆիթնես ծրագրից առաջ և հետո



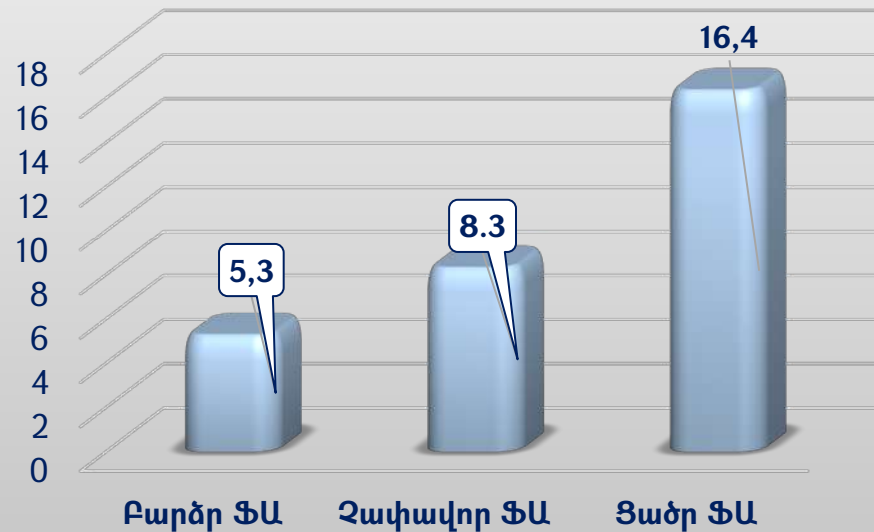
Գծապատկեր 35. Հետազոտության մասնակիցների բաշխումն ըստ ODI հարցաթերթի միավորների միջակայքի



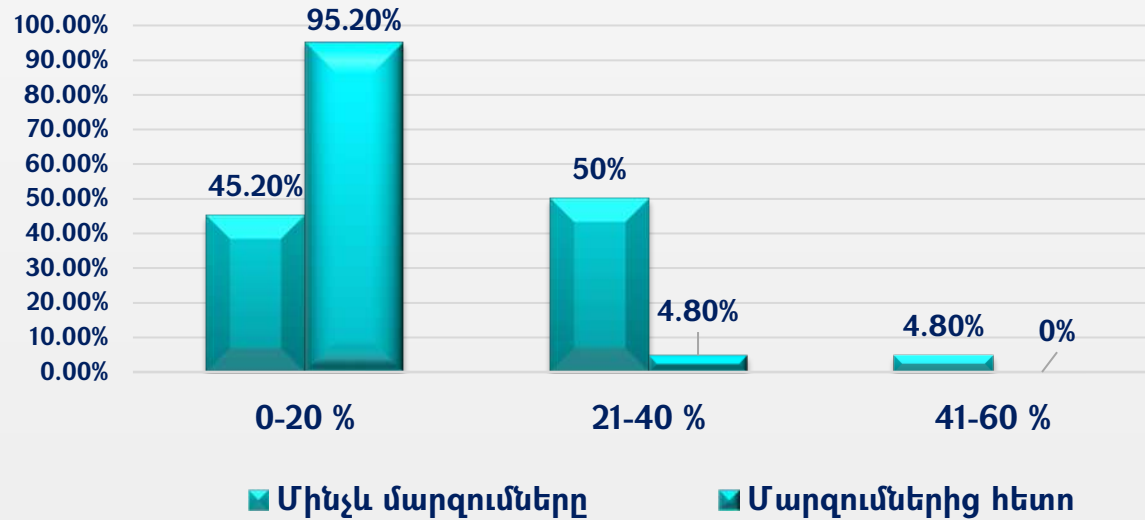
Գծապատկեր 36. ODI հարցաթերթի միավորների համեմատական բնութագիրն ըստ սեռի



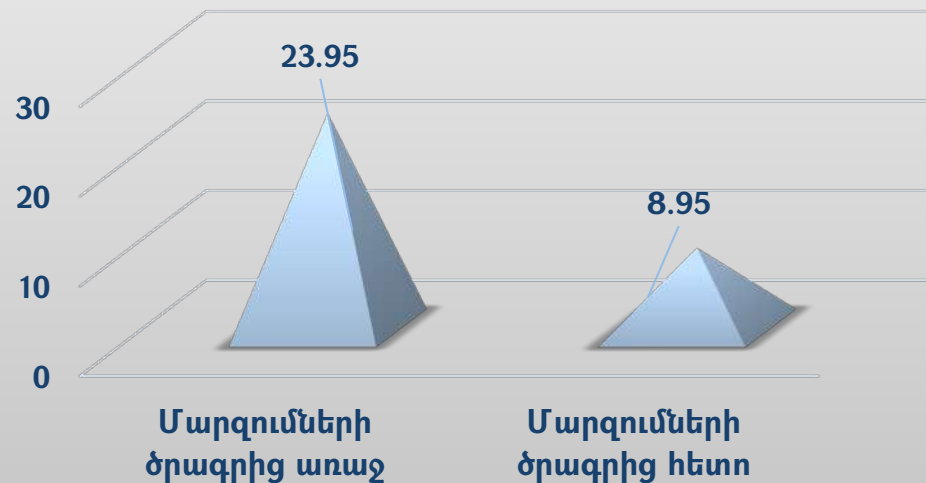
Գծապատկեր 37. Օսվեստրի կենսագործունեության սահմանափակման ինդեքսի համեմատական բնութագիրն ըստ ֆիզիկական ակտիվության խմբերի



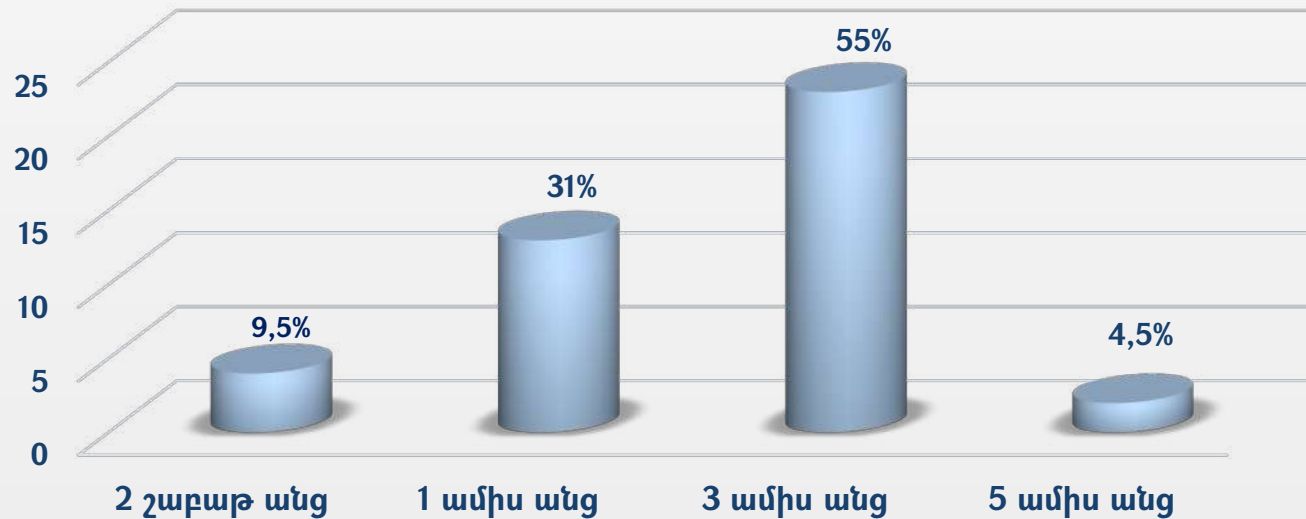
Գծապատկեր 38. Օսվեստրի հարցաթերթի տվյալները (10 հարց) Պրենատալ-Միքս մարզումների կիրառումից առաջ և հետո



Գծապատկեր 39. Օսվեստրի կենսագործունեության սահմանափակման ինդեքսի համեմատական բնութագիրը մարզումներից առաջ և հետո



Գծապատկեր 40. Հետազոտության մասնակիցների բաշխումն ըստ ցավի ինտենսիվության սուբյեկտիվ զգացողության նվազման



Աղյուսակ 9. Պրենատալ-միքս մարզումների կիրառումից առաջ և հետո ցավի ինտենսիվությունն ըստ Օսվեստրի հարցաթերթի տվյալները

	0 միավոր Ներկա պահին ես ցավ չունեմ		1 միավոր Ներկա պահին ցավը շատ թույլ է		2 միավոր Ներկա պահին ցավը չափավոր է	
	n	%	n	%	n	%
Մինչև հետազոտությունը	0	0	27	64,3	15	35,7
Հետազոտությունից հետո	29	69	13	31,0	0	0

ՇՆՈՐՀԱԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ

