



Klaipėdos
universitetas

Sveikatos
mokslų fakultetas



Klaipėdos
universitetas

30
metų

**XXI-OJI NACIONALINĖ MOKSLINĖ
KONFERENCIJA
„Į SVEIKĄ GYVENSENĄ IR SKAIDRIĄ BŪTĮ
VYDŪNO KELIU“**

Konferencijos pranešimų medžiaga



Klaipėda, 2021

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės
Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

Mokslinis komitetas:

Pirmininkas: prof. dr. Artūras Razbadauskas,
Klaipėdos universiteto rektorius

Nariai:

prof. habil. dr. Algimantas Kirkutis
prof. dr. Elvyra Acienė
prof. habil. dr. Ingrida Baranauskienė
prof. dr. (hp) Leta Dromantienė
prof. dr. Arvydas Martinkėnas
prof. dr. Daiva Mockevičienė
prof. dr. Sigutė Norkienė
doc. dr. Aelita Skarbaliene
prof. habil.(hp) dr. Dalia Marija Stančienė
prof. dr. Asta Šarkauskienė
doc. dr. Marija Truš

Organizacinis komitetas:

Pirmininkė: Goda Sakalauskaitė

Nariai:

prof. dr. Birutė Anužienė
Dainius Aponkus
Erika Butkutė
lekt. dr. Sigita Derkintienė
lekt. Rita Gikariene
Juozas Ivanauskas
doc. dr. Asta Kiaunytė
lekt. Viktorija Lukminaitė
lekt. Jurgita Raišutienė
Tatjana Žuravlioiva

Leidinio sudarytoja:

prof. dr. Birutė Anužienė

© Klaipėdos universitetas, 2021

ISBN 978-609-481-100-5

VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ KŪNO SUDĖJIMO ANALIZĖ

Viltė Narbutaitytė, dr. Sigita Derkintienė

Klaipėdos Universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Sporto, rekreacijos ir turizmo katedra

Laikui bėgant pasikeičia beveik visi fiziologiniai procesai vykstantys žmogaus organizme, tačiau labiausiai pastebimi kūno sudėjimo pakitimai. Ilgą laiką žodis *senėjimas* visuomenėje buvo siejamas su kažkuo pasenusiu, mažėjančiu ar pavargusiu. Tik neseniai į senėjimą pradėta žiūrėti kaip į normalų, teigiamą žmogaus gyvenimo etapą. Vyresnio amžiaus žmogaus kūnas atspindi visus pokyčius, kurie vyksta jo gyvenimo eigoje (JafariNasabian, Inglis, Reilly, Kelly, 2017).

Pasaulio gyventojų senėjimo kontekste ypatingas dėmesys turi būti skiriamas kompleksinei vyresnio amžiaus žmonių kūno sudėjimo analizei. Užsienio mokslininkų (Gill, Bartels, Batsis, 2015; Chrysoula, Mantzoros, 2017) darbai atskleidė, jog vyresnio amžiaus žmonių kūno sudėjimas turi kitokius, nei jaunesnių žmonių, rodiklių standartus.

Tikslas – įvertinti vyresnio amžiaus žmonių kūno sudėjimą.

Metodika. 2020 m. sausio – vasario mėnesiais apgalvotas tyrimo tikslas, uždaviniai, parengta teorinė mokslinės literatūros analizė apie vyresnio amžiaus žmonių sampratą ir klasifikavimą, kūno sudėjimo problematiką.

Išvados. Išanalizavus vyresnio amžiaus žmonių sampratą ir klasifikavimą nustatyta, jog pastaruoju metu sampratos reikšmė įgauna naują esmę: vyresnio amžiaus žmogus nebelaikomas silpnu, nereikšmingu, pasyviu gyvenimo dalyviu. Mokslinių šaltinių analizė atskleidė, kad egzistuoja keli skirtingi požiūriai į žmogaus amžiaus klasifikavimą, tačiau visuotinai pripažįstama, jog vyresnis amžius – tai žmogaus amžius nuo 60 metų.

Atskleidžiant vyresnio amžiaus žmonių kūno sudėjimo problematiką pavyko išsiaiškinti, jog sendami žmonės vis labiau susiduria su įvairiais kognityviniais, biologiniais ir psichosocialiniais pokyčiais. Jų kūnas – ne išimtis. Mokslininkai teigia, kad su amžiumi žmogaus kūne mažėja gebėjimas palaikyti vidaus fiziologinių sistemų pastovumą. Mokslinių šaltinių analizė leidžia teigti, jog egzistuoja dviejų rūšių veiksniai, suponuojantys vyresnio amžiaus žmonių kūno sudėjimo pakitimus: kontroliuojami veiksniai (pvz., fizinė ir psichinė sveikata, gyvenimo kokybė, gyvenamoji aplinka ir pan.) bei nekontroliuojami veiksniai (pvz., genetinės prielaidos, lytis ir pan.). Tuo tarpu kiti mokslininkai, analizuodami vyresnio amžiaus žmonių kūno sudėjimo pakitimą sąlygojančius veiksnius, pabrėžia vyresnio amžiaus žmogaus kūno pajėgumų pokyčių svarbą jo kūno sudėjimui.

Reikšminiai žodžiai: kūno sudėjimo samprata ir klasifikavimas, vyresnio amžiaus žmonės

Literatūra:

- JafariNasabian P., Inglis J., Reilly W., Kelly O. 2017. Aging human body: changes in bone, muscle and body fat with consequent changes in nutrient intake. *Journal of Endocrinology*, vol. 234, p. 37-51.
- Gill L. E., Bartels S. J., Batsis, J. A. 2015. Weight Management in Older Adults. *Current Obesity Reports*, vol. 4, No. 3, p. 379-388.
- Chrysoula B., Mantzoros C. S. 2017. Decreasing Lean Body Mass with Age: Challenges and Opportunities for Novel Therapies. *Endocrinology and Metabolism*, vol. 32, No. 4, p. 412-425.