



VILNIAUS UNIVERSITETAS MEDICINOS FAKULTETAS

Visuomenės sveikata

Visuomenės sveikatos katedra

Aistė Gudauskaitė, II kursas, II grupė

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamų iššūkių įtaka požiūriui ir sveikatai

***The impact of initiatives organized by the Lithuanian Healthy Lifestyle Union
on perspective and health***

Darbo vadovas

Asist., Dr. Aušra Beržanskytė

Katedros ar klinikos vadovas

Prof., Dr. Rimantas Stukas

Vilnius, 2025.

Studento elektroninio pašto adresas: aiste.gudauskaite@mf.stud.vu.lt

Turinys

SANTRAUKA	3
SUMMARY	5
1. ĮVADAS	7
2.2. HOLISTINĖ SVEIKATOS SAMPRATA	9
2.3. GRŪDINIMOSI METODŲ ĮTAKA SVEIKATAI	10
2.2.1. GRŪDINIMOSI ŠALTU VANDENIU ĮTAKA PSICHINEI SVEIKATAI	12
2.2.2. ŠALTO VANDENS NEIGIAMAS POVEIKIS ORGANIZMUI.....	13
2.4. CUKRAUS VARTOJIMO ĮTAKA FIZINEI SVEIKATAI	14
2.4.1. CUKRAUS VARTOJIMO ĮTAKA PSICHIKOS SVEIKATA.....	15
2.4.2. CUKRAUS VARTOJIMO MAŽINIMO ĮTAKA SVEIKATAI	16
2.5. POŽIŪRIS	18
3. TYRIMO METODAI	20
3.3. STATISTINĖ DUOMENŲ ANALIZĖ.....	21
4. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS	22
4.1. RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA.....	22
4.2.1. PRIEŽASTYS, SKATINANČIOS RINKTIS LAIKYTIS SVEIKATINIMOSI IŠŠŪKIŲ ...	26
4.2.2. SKIRTINGŲ SVEIKATINIMOSI IŠŠŪKIŲ PASIRINKIMAS IR JŲ TRUKMĖ	29
4.2.4. SKIRTINGŲ SVEIKATINIMOSI IŠŠŪKIŲ TRUKMĖ IR IŠUGDYTI ĮPROČIAI	39
4.2.5. DALYVIŲ PATIRTI SUNKUMAI IR SVEIKATINIMOSI IŠŠŪKIŲ VERTINIMAS	41
5. IŠVADOS.....	45
6. REKOMENDACIJOS	46
7. LITERATŪROS ŠALTINIAI	47
8. PRIEDAI	53
1 priedas.....	53
2 priedas. Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą (n = 137).	61
3 priedas. Skirtingų grūdinimosi praktikų pasiskirstymas lyties grupėse.	63
4 priedas. Skirtingų cukraus detokso praktikų pasiskirstymas lyties grupėse.	63
5 priedas. Respondentų sveikatos vertinimai skirtingais laikotarpiais.	64
6 priedas. Subjektyvaus sveikatos vertinimo sąsajos su amžiumi.....	67
7 priedas. Simptomų pokyčių ir įpročių laikymosi sąsaja po dalyvavimo „ledinės eketės“ iššūkyje.	67
8 priedas. Simptomų pokyčių ir įpročių laikymosi sąsaja po dalyvavimo cukraus detokso iššūkyje.	68
9 priedas. Socialinių-demografinių veiksnių sąsajos su sveikatingumo įpročių pokyčiais po „ledinės eketės“ iššūkio (n=80).	70
10 priedas. Socialinių-demografinių veiksnių sąsajos su sveikatingumo įpročių pokyčiais po cukraus detokso iššūkio (n=61).	70

SANTRAUKA

Sveikatingumo skatinimo iniciatyvos pastaraisiais metais tampa vis populiareesnės, ypač tarp tų, kurie ieško natūralių ir holistinių būdų stiprinti fizinę ir psichinę sveikatą. Lietuvos sveikuolių sąjunga organizuoja įvairius sveikatinimosi iššūkius, kurių tikslas – formuoti sveikos gyvensenos įpročius ir keisti dalyvių požiūrį į sveikatą. Atlikti tyrimai rodo, kad tokie sveikatinimosi iššūkiai, kaip šalto vandens grūdinimas ir cukraus detoksas, gali sustiprinti imuninę sistemą, sumažinti uždegiminius procesus, skausmą, pagerinti subjektyvią savijautą ir paskatinti pozityvesnį požiūrį į sveikatingumo praktikų svarbą kasdieniniame gyvenime.

Tyrimo tikslas - įvertinti Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamų iššūkių įtaką požiūriui ir sveikatai.

Uždaviniai:

1. Įvertinti įvairių sveikatinimosi praktikų ir metodų paplitimą tarp skirtingų sveikatinimosi iššūkių grupių dalyvių;
2. Įvertinti žmonių, dalyvaujančių sveikatinimosi iššūkiuose ir po jų subjektyvios savijautos vertinimą;
3. Įvertinti žmonių, dalyvaujančių sveikatinimosi iššūkiuose ir po jų įtaką požiūriui.

Naudoti tyrimo metodai: Atlikta anoniminė anketinė apklausa. Literatūros paieška atlikta naudojant duomenų bazines PubMed, Google Scholar, ScienceDirect (Elsevier leidykla), Lietuvos akademinę elektroninę biblioteką (eLABa) ir Pasaulio sveikatos organizacijos dokumentus.

Tyrimo rezultatai: Tyrime dalyvavo 137 Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamų iššūkių dalyviai. 40 vyrų (29,2 proc.) ir 97 moterys (70,8 proc.). Didžiąją dalį respondentų sudarė Vilniaus miesto savivaldybės gyventojai. Respondentų subjektyvi sveikata buvo vertinama Likerto skale, kurioje aukštesnis balas reiškė geresnį sveikatos vertinimą. Vidutinis sveikatos vertinimas prieš dalyvavimą sveikatinimosi iššūkiuose buvo 3,54 (SD = 0,72). Po dalyvavimo „ledinės eketės“ iššūkyje sveikatos vertinimo vidurkis padidėjo iki 4,45 (SD = 0,61), o po cukraus detokso – iki 4,28 (SD = 0,61). Grūdinimosi ir cukraus detokso iššūkių dalyviai savo sveikatą po sveikatinimosi iššūkių vertino geriau, ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$). Dalyvavimas sveikatinimosi iššūkiuose prisidėjo prie ilgalaikių gyvensenos pokyčių. Po „ledinės eketės“ iššūkio daugiau nei 40 proc.

respondentų pradėjo naujus sveikatingumo įpročius, o po cukraus detokso - daugiau nei 24 proc.

Išvados: Dalyvavimas Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamuose „ledinė eketė“ ir cukraus detokso iššūkiuose turėjo reikšmingą poveikį dalyvių savijautai. Respondentai nurodė sumažėjusį nuovargį, peršalimo ligas, stresą, nekokybišką miegą. Dalyvavimas sveikatinimosi iššūkiuose paskatino ilgalaikius sveikos gyvensenos pokyčius – sveikesnę mitybą, didesnę fizinę aktyvumą bei sąmoningą sveikatos ugdymą.

Raktažodžiai. Šalto vandens poveikis, cukraus sumažinimas, cukraus neigiamas poveikis, holistinė sveikata.

SUMMARY

In recent years, wellness promotion initiatives have gained increasing popularity, particularly among individuals seeking natural and holistic ways to enhance their physical and mental health. The Lithuanian Health Promotion Association organizes various health-related challenges aimed at fostering healthy lifestyle habits and transforming participants' attitudes toward health. Research indicates that such wellness challenges—such as cold-water immersion and sugar detox programs—can strengthen the immune system, reduce inflammation and pain, improve subjective well-being, and encourage a more positive outlook on the importance of wellness practices in daily life.

Research: The aim of this study is to evaluate the impact of wellness challenges organized by the Lithuanian Health Promotion Association on participants' attitudes and health.

Objectives:

1. To assess the prevalence of different wellness practices and methods among participants of various health challenges.
2. To evaluate the participants' subjective well-being before and after participating in wellness challenges.
3. To determine the influence of wellness challenges on participants' attitudes towards health.

Methods: An anonymous questionnaire survey was conducted. The literature review was conducted using databases such as PubMed, Google Scholar, ScienceDirect (Elsevier), the Lithuanian Academic Electronic Library (eLABa), and World Health Organization (WHO) documents.

Results: The study involved 137 participants of wellness challenges organized by the Lithuanian Health Promotion Association: 40 men (29.2%) and 97 women (70.8%). Most respondents were residents of the Vilnius city municipality. Subjective health was assessed using a Likert scale, where a higher score indicated better health. The average health rating before participation in the wellness challenges was 3.54 (SD = 0.72). After participating in the "ice hole" challenge, the average rating increased to 4.45 (SD = 0.61), and after the sugar detox challenge, it rose to 4.28 (SD = 0.61). Participants in both the cold water and sugar detox challenges rated their health more positively after the challenges, and this improvement was statistically significant ($p < 0.05$). Participation also contributed to long-term lifestyle changes. Following the "ice hole"

challenge, more than 40% of respondents adopted new wellness habits, while over 24% did so after the sugar detox challenge.

Conclusions: Participation in the "ice hole" and sugar detox challenges organized by the Lithuanian Health Promotion Association had a significant impact on participants' well-being. Respondents reported reduced fatigue, fewer colds, decreased stress, and improved sleep quality. These wellness challenges also encouraged long-term healthy lifestyle changes, such as improved diet, increased physical activity, and more conscious health education.

Keywords: Cold water exposure, sugar reduction, negative effects of sugar, holistic health.

1. ĮVADAS

Šiuolaikinėje visuomenėje vis daugiau dėmesio skiriama natūraliems sveikatos stiprinimo metodams, paremtiems senovės medicinos principais ir holistine sveikatos samprata - žmogaus kūno, proto ir dvasios visumos suvokimu [1]. Visuomenėje didėjantis domėjimasis sveika gyvensena, natūraliais sveikatinimosi būdais ir psichoemocinės gerovės puoselėjimu atspindi besikeičiantį požiūrį į sveikatos sampratą.

Tarp populiariausių šiuolaikinių sveikatinimosi praktikų išsiskiria grūdinimasis šaltame vandenyje ir cukraus detoksikacija. Grūdinimasis šaltu vandeniu yra viena iš plačiausiai tyrinėjamų natūralių sveikatinimosi praktikų. Tyrimai rodo, kad jis teigiamai veikia imuninę sistemą – skatina baltųjų kraujo kūnelių aktyvumą ir stiprina organizmo gebėjimą kovoti su virusais bei bakterijomis. Taip pat gerina kraujotaką, mažina streso lygį prisideda prie riebalinio audinio mažinimo, gali reikšmingai sumažinti metabolinių sutrikimų, tokių kaip antro tipo cukrinis diabetas, riziką [2], bei padeda mažinti skausmą [4].

Šiuolaikinė mityba dažnai pasižymi gausiu perdirbtų maisto produktų, sočiųjų riebalų ir pridėtinio cukraus kiekiu, kuris daro neigiamą poveikį žmogaus sveikatai [6]. Naujausi moksliniai tyrimai rodo, kad sumažinus cukraus vartojimą, mažėja uždegiminiai procesai organizme, gerėja gliukozės apykaita bei imuninės sistemos veikla [7].

Atsižvelgiant į tai, kad šaltas vanduo ir cukraus vartojimo mažinimas gali turėti reikšmingą poveikį fizinei ir psichinei sveikatai, tampa aktualu įvertinti šių sveikatinimosi metodų taikymą praktikoje. Viena iš ryškiausių tokių pavyzdžių yra Lietuvos sveikuolių sąjunga, organizuojanti įvairius sveikatinimosi iššūkius, siekiant keisti visuomenės požiūrį į sveiką gyvenimo būdą ir skatinti ilgalaikius sveikos gyvensenos įpročius [8].

Nuo 1988 metų veikianti organizacija aktyviai skleidžia sveikos gyvensenos idėjas, suburia bendruomenes ir plėtoja inovatyvias sveikatinimosi iniciatyvas, siekdama įtraukti visuomenę į sąmoningą sveikatingumo procesą. Vienas iš pagrindinių Lietuvos sveikuolių sąjungos tikslų – ugdyti sveiką, harmoningą žmogų, padedant atskleisti fizines ir dvasines galias bei sąmoningai puoselėti sveikatą [8].

Darbo aktualumą lemia vis plačiau taikomi holistiniai sveikatinimosi metodai bei jų potencialas keisti žmonių elgseną, vertybes ir gyvenimo būdą. Visgi iki šiol mažai tyrinėta, kaip tokie iššūkiai veikia dalyvių sveikatą ir požiūrį. Šio tyrimo naujumas slypi siekyje įvertinti Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamų iššūkių įtaką požiūriui ir sveikatai.

Tyrimo tikslas - įvertinti Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamų iššūkių įtaką požiūriui ir sveikatai.

Uždaviniai:

1. Įvertinti įvairių sveikatinimosi praktikų ir metodų paplitimą tarp skirtingų sveikatinimosi iššūkių grupių dalyvių;
2. Įvertinti žmonių, dalyvaujančių sveikatinimosi iššūkiuose ir po jų subjektyvios savijautos vertinimą;
3. Įvertinti žmonių, dalyvaujančių sveikatinimosi iššūkiuose ir po jų įtaką požiūriui.

2. LITERATŪROS APŽVALGA

2.1. LITERATŪROS PAIEŠKOS STRATEGIJA

Literatūros paieška atlikta naudojant duomenų bazes „PubMed“, Google Scholar, ScienceDirect (Elsevier leidykla), Lietuvos akademinę elektroninę biblioteką (eLABa) ir Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) dokumentus. Paieškai naudoti raktiniai žodžiai lietuvių ir anglų kalbomis: šalto vandens poveikis, cukraus sumažinimas, cukraus neigiamas poveikis, holistinė sveikata, cold water immersion, cold water exposure reduce sugar, reduce added sugar health definition, behavior change, taikant BOOLE'o operatorius (AND ir OR). Įtraukti recenzuoti moksliniai straipsniai, publikuoti 2017-2025 m. laikotarpiu, lietuvių ir anglų kalbomis. Neįtraukti senesni nei 10 metų, populiarios spaudos šaltiniai.

2.2. HOLISTINĖ SVEIKATOS SAMPRATA

Šiuolaikinėje visuomenėje vis daugiau dėmesio skiriama natūraliems sveikatos stiprinimo metodams, kurių ištakos – senovės medicina. Pasaulio sveikatos organizacija sveikatą apibrėžia kaip visiškos fizinės, psichinės ir socialinės gerovės būseną, o ne vien tik ligos ar negalios nebuvimas. Toks požiūris glaudžiai susijęs su holistine sveikatos samprata, kuri remiasi žmogaus visumos – kūno, proto ir dvasios - suvokimu [1].

Holistinė sveikatos samprata, kilusi iš senųjų gydymo tradicijų buvo plėtojama Sebastiano Kneipo (1821–1897). Šis XIX a. vokiečių kunigas ir natūralios medicinos pradininkas sukūrė hidroterapijos metodus, kurie tapo svarbūs gydant tokias ligas kaip tuberkuliozė. Kneipas tikėjo, kad vanduo turi gydomųjų savybių: stiprina imuninę sistemą, gerina medžiagų apykaitą ir skatina kraujotaką. Jo taikyti metodai – šalto ir karšto vandens vonios, kompresai, masažai – buvo skirti ne tik fizinių ligų gydymui, bet ir bendrai savijautai bei emocinei pusiausvyrai gerinti [9].

Lietuvoje holistinę sveikatos sampratą gilino ir plėtojo Vydūnas - vienas iškiliausių XX a. Lietuvos filosofų ir sveikatos praktikų, akcentavo kūno, sielos ir dvasios darną kaip visapusiškos gerovės pagrindą. Jis teigė, kad „[...] sveikata yra visos asmenybės darna, netrukdomas veikimas gyvojo pavidalo esmės, nestabdomas kūrimo vyksmas“ [...], todėl sveikatos stiprinimas turėtų apimti ne tik fizinius, bet ir psichologinius bei dvasinius aspektus. Vydūnas pabrėžė saikingo gyvenimo, grūdinimosi ir natūralių sveikatos praktikų svarbą, tarp jų – vandens terapiją, anot jo, tai stiprina organizmo atsparumą, ugdo valią bei kantrybę [10]. Apibendrinat galima teigti, kas holistinė sveikatos samprata grindžiama žmogaus kūno, proto ir dvasios visuma, pabrėžiant jų tarpusavio sąveiką.

2.3. GRŪDINIMOSI METODŲ ĮTAKA SVEIKATAI

Vis daugiau žmonių siekia pagerinti savo gyvenimo kokybę natūraliais būdais, į kasdienybę įtraukdami sveikos gyvensenos principus. Vienas iš populiariausių metodų – grūdinimasis, padedantis stiprinti sveikatą. Šis procesas teigiamai veikia imuninę sistemą, gerina kraujotaką ir mažina streso lygį. Pagrindinis grūdinimosi elementas – šaltas vanduo, kuris skatina hormonų, atsakingų už organizmo reakciją į stresą, išsiskyrimą. Dėl to organizmas tampa atsparesnis stresui ir infekcijoms [2].

Šalto vandens procedūros - kontrastiniai dušai, maudynės lediniame vandenyje ar vaikščiojimas basomis per šaltą žolę ar sniegą - aktyvina imuninę sistemą. Moksliniai tyrimai rodo, kad reguliarius grūdinimasis šaltu vandeniu skatina baltųjų kraujo kūnelių aktyvumą, didina antioksidantų kiekį kraujyje ir padeda organizmui efektyviau kovoti su infekcijomis. 2022 metų tyrimas atskleidė, kad šalto vanduo mažina uždegiminius procesus, oksidacinį stresą bei aktyvina imuninės sistemos komponentus - interleukiną ir T limfocitus [2].

Be tiesioginio poveikio imuninių ląstelių aktyvumui, šalto vandens procedūros prisideda ir prie bendro organizmo atsparumo stiprinimo. Reguliarius šalto vandens poveikis gali sumažinti infekcijų dažnį arba sušvelninti ligos eigą, nes šaltis inicijuoja greitą fiziologinį atsaką. Trumpalaikė ekspozicija šaltam vandeniui skatina streso hormonų – adrenalino, noradrenalino ir kortizolio – išsiskyrimą. Šie hormonai paruošia organizmą kovai su infekcijomis, traumomis bei kitais išoriniais iššūkiais, stiprindami atsparumą tiek fiziniam, tiek psichologiniam stresui. Dėl šios priežasties vandens terapija išlieka svarbi šiuolaikinės medicinos dalis ir yra plačiai taikoma įvairiose prevencinėse programose [5].

Be trumpalaikio hormoninio atsako, grūdinimosi poveikis pasireiškia ir ilgalaikiais autonominės nervų sistemos pokyčiais. Tyrimai rodo, kad po kontakto su šaltu vandeniu išlieka padidėjusi parasimpatinės nervų sistemos aktyvacija, kuri gali trukti iki 15 minučių po procedūros. Šalto vandens poveikis pagerina kraujotaką ir suaktyvina organizmo apsaugines funkcijas. Reguliarius grūdinimasis daro teigiamą poveikį širdies ritmo bei miego reguliacijai – tai svarbios funkcijos, kurias valdo autonominė nervų sistema. Ilgainiui organizmas tampa atsparesnis aplinkos pokyčiams, mažėja uždegiminiai procesai, juntamas mažesnis skausmas ir nuovargis. Parasimpatinės nervų sistemos aktyvumas ramybės būsenoje jau seniai siejamas su geresne sveikata ir subjektyvia gerove [3].

Visapusišką šalto vandens naudą organizmui atskleidžia ir Wimo Hofo metodika, apjungianti šalto vandens procedūras, kvėpavimo technikas ir meditaciją. Tyrimai rodo, kad ši kompleksinė praktika ne tik aktyvina imunines ląsteles, bet ir spartina medžiagų apykaitą bei gerina psichinę sveikatą. Šalčio sukelti fiziologiniai pokyčiai padeda reguliuoti uždegiminius procesus ir

stimuliuoja simpatinės nervų sistemos aktyvumą, stiprindami organizmo atsparumą nepalankiems aplinkos veiksniams [11].

Šalto vandens procedūros daro reikšmingą teigiamą poveikį skausmo mažinimui pacientams, sergantiems ūminiu podagriniu artritu. Tyrimo rezultatai rodo, kad jau po dviejų savaitių reguliaraus šalto vandens taikymo pastebimas ryškus skausmo sumažėjimas, kuris išlieka ir ilginiui. Be to, gerėja sąnarių judrumas ir bendra pacientų savijauta [4].

Grūdinimasis šaltu vandeniu turi reikšmingą įtaką žmogaus medžiagų apykaitai, nes šio proceso metu padidėja energijos sąnaudos ir skatinamas riebalų deginimas. Tyrimo rezultatai parodė, kad sveiki vyrai, kurie 2 valandas per savaitę buvo veikiami šalčio (10 °C), patyrė 45 % padidėjusį rudojo riebalinio audinio aktyvumą, kas rodo, jog šaltis gali reikšmingai pagerinti medžiagų apykaitą. Tokie fiziologiniai pokyčiai ilginiui gali prisidėti prie riebalinio audinio mažėjimo ir padėti palaikyti optimalų kūno svorį [12].

Reguliarus šalto vandens poveikis gali padidinti insulino jautrumą, padėdamas efektyviau reguliuoti gliukozės kiekį kraujyje. Tai prisideda prie geresnio energijos balanso ir mažina metabolinių sutrikimų, tokių kaip antrojo tipo cukrinis diabetas, riziką [2].

Šalto vandens procedūros plačiai taikomos sporto medicinoje dėl jų gebėjimo mažinti raumenų skausmą, uždegimus bei audinių patinimus. Trumpalaikis panardinimas į šaltą vandenį paspartina atsistatymą po intensyvaus fizinio krūvio ar traumų [13].

Moksliniai tyrimai rodo, kad šaltas vanduo ne tik sumažina subjektyvų nuovargio pojūtį, bet ir palengvina raumenų atsistatymą po intensyvaus fizinio krūvio. Per artimiausias 24 valandas reikšmingai sumažėja biocheminiai nuovargio ir raumenų pažeidimo rodikliai, tokie kaip kreatinkinazės bei laktato koncentracija. Tai patvirtina, kad šalto vandens terapija efektyviai slopina uždegiminius procesus ir skatina raumenų regeneraciją. Be to, pagerėjusi kraujotaka leidžia greičiau pašalinti metabolinius šalutinius produktus bei aprūpina audinius deguonimi ir maistinėmis medžiagomis [14].

Šalto vandens terapija yra viena iš populiariausių priemonių, taikomų sportininkų atsistatymui ir termoreguliacijai gerinti. Panardinimas į šaltą vandenį (15°C, 3 min.) užtikrina vėsinantį poveikį, trunkantį apie 33 min. Be to, ši procedūra reikšmingai sumažina širdies ritmą, todėl gali būti ypač efektyvi organizmui atsistatant po intensyvaus fizinio krūvio. Tyrimai rodo, kad sportininkai, taikantys šalto vandens panardinimą, demonstruoja geresnius sprinto ir ištvermės testų rezultatus. Atsižvelgiant į šiuos duomenis, šalto vandens terapija gali būti itin veiksminga ilgalaikio atsistatymo priemonė, ypač sportininkams, kuriems svarbus širdies ir kraujagyslių sistemos efektyvumas bei ištvermė [15].

Grūdinimasis šaltu vandeniu yra plačiai tyrinėtąs metodas, kuris turi reikšmingą poveikį širdies ir kraujagyslių sistemos funkcionavimui. Šalto vandens poveikis sukelia fiziologinius pokyčius organizme, kurie pagerina kraujotaką ir stimuliuoja širdies veiklą. Staigus šalto vandens poveikis sukelia vazokonstrikciją, dėl kurios kraujas persiskirsto ir apsaugo gyvybiškai svarbius organus nuo šalčio. Tai natūralus organizmo atsakas į temperatūros pokyčius, padedantis užtikrinti efektyvesnę kraujotaką ekstremaliomis sąlygomis [16].

Moksliniai tyrimai rodo, kad reguliarios šalto vandens panirimo procedūros gali turėti teigiamą poveikį širdies ir kraujagyslių sistemai. Tris savaites trukęs tyrimas nustatė, jog šaltis sukelia laikiną kraujagyslių susiaurėjimą, po kurio jos išsiplečia. Dėl to pagerėja kraujotaka ir audinių aprūpinimas deguonimi, o ilgai stiprėja kraujagyslių tonusas ir širdies veikla. Be to, šaltis gali sumažinti uždegiminius procesus, kurie susiję su didesne širdies ir kraujagyslių ligų rizika. Šie fiziologiniai pokyčiai rodo, kad šalto vandens terapija gali būti veiksminga priemonė stiprinant širdies ir kraujagyslių sistemą, ypač jei taikoma nuosekliai ir ilgą laiką [17]. Taigi, grūdinimasis šaltu vandeniu yra veiksmingas natūralus metodas, teigiamai veikiantis įvairias žmogaus organizmo sistemas. Reguliariai taikomos šalto vandens procedūros stiprina imuninę sistemą, mažina uždegiminius procesus ir oksidacinį stresą. Be to, grūdinimas teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemą bei prisideda prie efektyvesnės medžiagų apykaitos reguliavimo, taip mažinant metabolinių ligų riziką.

2.2.1. GRŪDINIMOSI ŠALTU VANDENIU ĮTAKA PSICHINEI SVEIKATAI

Šiuolaikinėje visuomenėje vis daugiau dėmesio skiriama natūraliems ir holistiniams sveikatinimosi metodams, kurie teigiamai veikia ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą [18].

Vienas iš tokių metodų – šalto vandens terapija – pastaraisiais metais vis dažniau minima kaip būdas gerinti emocinę savijautą ir psichinę gerovę. Vis daugiau žmonių renkasi šalto vandens grūdinimąsi kaip priemonę mažinti stresą, stiprinti atsparumą ir skatinti pozityvią savijautą. Tyrimai rodo, kad vos penkių minučių panardinimas į šaltą vandenį (20 °C) gali reikšmingai pagerinti emocinę būseną, sumažinti neigiamas emocijas, padidinti energijos lygį ir budrumą. Neuromoksliniai tyrimai parodė, kad teigiami nuotaikos pokyčiai yra susiję su tam tikrų smegenų sričių aktyvumo padidėjimu, atsakingų už dėmesio kontrolę, emocijas ir savireguliaciją. Tai rodo, kad net trumpalaikis šalto vandens poveikis gali reikšmingai prisidėti prie geresnės psichinės sveikatos [19].

Tyrimai rodo, kad šalto vandens poveikis stimuliuoja neurocheminius procesus, tokius kaip endorfinų išsiskyrimas, kurie prisideda prie laimės ir pasitenkinimo jausmo. Tai gali sumažinti neigiamas emocijas, tokias kaip nerimas ir liūdesys, bei pagerinti bendrą psichinę gerovę. Šaltas

vanduo padeda reguliuoti streso hormonų, ypač kortizolio, kiekį, leidžiant organizmui geriau susidoroti su kasdieniu stresu [20].

Maudynės šaltame vandenyje vis dažniau įvardijamas kaip saugi ir veiksminga alternatyvi priemonė depresijos gydymui. Vieno tyrimo metu, trukusio 20 savaitių, buvo nustatyta, kad reguliarius maudymasis šaltame vandenyje pagerino dalyvių emocinę savijautą – Pasaulio sveikatos organizacijos - 5 gerovės indeksas pakilo nuo 39,2 iki 54,0. Be to, naujausi duomenys atskleidžia, kad asmenims, susiduriantiems su psichikos sveikatos sutrikimais, šalto vandens terapija gali būti perspektyvus, mažai rizikingas būdas stiprinti emocinę gerovę [21].

Šalto vandens terapija vis dažniau pripažįstama kaip efektyvi intervencija psichinės sveikatos gerinimui. Tyrimai rodo, kad šalto vandens poveikis gali sumažinti įtampą, nerimo jausmą, ir nuovargį bei paskatinti teigiamos nuotaikos pagerėjimą [22]. Apibendrinant, galima teigti, kad šalto vandens terapija yra veiksminga priemonė psichinės sveikatos stiprinimui, pasižyminti streso, nerimo ir neigiamų emocijų mažinimu.

2.2.2. ŠALTO VANDENS NEIGIAMAS POVEIKIS ORGANIZMUI

Nepaisant įrodyto teigiamo šalto vandens poveikio sveikatai, būtina atsižvelgti ir galimus neigiamus fiziologinius poveikius. Šie padariniai priklauso nuo įvairių veiksnių, įskaitant amžių, bendrą sveikatos būklę, kūno sudėjimą, organizmo pripratimą prie šalčio, vandens temperatūrą ir panardinimo trukmę. Viena didžiausių grėsmių - ūmus organizmo atsakas į šaltį, kuris gali sukelti staigius kvėpavimo ir širdies ir kraujagyslių sistemos pokyčius. Staigus panardinimas į labai šaltą vandenį dažnai sukelia kvėpavimo padažnėjimą ir širdies ritmo sutrikimus, didindamas ūmių širdies ir kraujagyslių ritmo sutrikimų ar net gyvybei pavojingų aritmijų riziką [23].

Ilgalaikis šalto vandens poveikis sutrikdo atmintį ir sumažina dėmesingumą, paveikdamas reakcijos greitį bei sprendimų priėmimą. Tačiau, tam įtakos turi daugelis veiksnių, tokių kaip bendra sveikatos būklė, esamos ligos, amžius, lytis, kūno masė bei vandens temperatūra ir panardinimo trukmė [20].

Kita svarbi rizika - hipotermija, kuri išsivysto, kai kūno temperatūra nukrenta žemiau fiziologiškai būtino lygio. Kadangi vanduo šilumą iš organizmo pašalina 20–25 kartus greičiau nei ore, todėl net trumpas kontaktas su itin šaltu vandeniu gali sukelti kritinį šilumos netekimą. Ilgesnė ekspozicija žemoje temperatūroje gali lemti sąmonės praradimą, raumenų sustingimą ir sumažėjusį gebėjimą koordinuoti judesius. Tai didina nuskendimo riziką [2].

Be to, staigus kūno panardinimo į šaltą vandenį, kurio temperatūra yra žemesnė nei 15 °C, gali sukelti nevalingą hiperventiliaciją, padidėjusį kraujo spaudimą ir širdies ritmo pokyčius. Kai kuriais atvejais tai gali lemti ūminius kraujotakos sutrikimus ar net staigią mirtį. Ypač didelė rizika

kyla asmenims, turintiems širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimus ar kitas širdies patologijas [5]. Nors šalto vandens terapija gali būti naudinga sveikatai, atsargumas ir individualus pritaikymas yra būtinas, siekiant išvengti galimų neigiamų pasekmių. Vadinasi, nepaisant įrodyto teigiamo šalto vandens poveikio sveikatai, būtina atsižvelgti ir į neigiamas organizmo reakcijas. Staigus ir ilgesnis laikas šaltame vandenyje gali sukelti hipotermiją, širdies ritmo sutrikimus ir sąmonės netekimą. Visa tai priklauso nuo įvairių veiksnių, įskaitant amžių, bendrą sveikatos būklę, kūno sudėjimą, organizmo pripratimą prie šalčio, vandens temperatūrą ir panardinimo trukmę.

2.4. CUKRAUS VARTOJIMO ĮTAKA FIZINEI SVEIKATAI

Sveikatos stiprinimas reikalauja visapusiško, holistinio požiūrio, apimančio ne tik fizines veiklas, bet ir sąmoningus mitybos pasirinkimus. Tinkami mitybos pasirinkimai tampa kertiniu elementu, tiesiogiai veikiančiu tiek fizinę, tiek psichinę savijautą. Holistinis sveikatos požiūris apima tarpusavyje susijusias sveikatingumo praktikas – subalansuotą mitybą, fizinį aktyvumą ir psichologinį atsparumą. Tinkamai parinkti maisto produktai palaiko organizmo funkcijas, stiprina imuninę sistemą ir mažina lėtinių ligų riziką. Šie principai išlieka aktualūs ir šiandien, nes subalansuota mityba yra esminis veiksnys, padedantis išsaugoti ir stiprinti sveikatą [10].

Šiuolaikiniai mitybos įpročiai dažnai pasižymi gausiu perdirbto maisto, sočiųjų riebalų ir pridėtinio cukraus pertekliu. Toks mitybos modelis daro reikšmingą neigiamą poveikį organizmui. Per didelis cukraus kiekis gali sutrikdyti medžiagų apykaitą, skatinti antsvorio didėjimą bei prisidėti prie lėtinių ligų išsivystymo [6]. Nors cukrus yra vienas iš pagrindinių energijos šaltinių, jo perteklius sukelia rimtų sveikatos problemų: nutukimą, 2 tipo diabetą, širdies ir kraujagyslių ligas, dantų ėduonį bei nealkoholinę suriebėjusią kepenų ligą. Fruktozės perteklius metabolizuojamas tik kepenyse; ten fruktozė skatina riebalų kaupimąsi ir siejama su padidėjusia gaubtinės žarnos, kasos, krūties ir kiaušidžių vėžio rizika. Pastarųjų 15 metų duomenys rodo, kad pridėtinio cukraus suvartojimas išaugo visose amžiaus grupėse, ypač tarp jaunimo [32].

Didelis cukraus suvartojimas lemia nuolatinį insulino išsiskyrimą, nes organizmas stengiasi palaikyti normalų gliukozės kiekį kraujyje. Ilgainiui tai gali sukelti insulino rezistenciją – būklę, kai ląstelės tampa mažiau jautrios insulinui. Tai yra ankstyvas žingsnis link įvairių lėtinių sveikatos sutrikimų, tokių kaip 2 tipo diabetas ar širdies ir kraujagyslių ligos [27].

Pridėtinio cukraus vartojimas yra plačiai diskutuojama tema dėl jo poveikio metabolinei sveikatai [32]. Cukrumi saldinti gėrimai prisideda prie pilvo srities nutukimo ir gliukozės apykaitos sutrikimų, o tai reikšmingai didina 2 tipo diabeto ir širdies ligų riziką. Šie sveikatos sutrikimai glaudžiai susiję su uždegiminių procesų suaktyvėjimu. Naujausi moksliniai tyrimai rodo, kad cukrumi saldinti gėrimai gali skatinti uždegimą ir visceralinių riebalų kaupimąsi – tai esminiai

veiksniai, trikdančios gliukozės apykaitą. Siekiant sumažinti šias rizikas, cukraus vartojimo ribojimas gali būti veiksminga strategija, padedanti kontroliuoti uždegimo lygį ir mažinti diabeto bei širdies ligų tikimybę [7].

Cukrus taip pat daro įtaką imuninės sistemos veiklai. Per didelis cukraus vartojimas susijęs su lėtiniu uždegimu, autoimuninėmis ligomis, tokioms kaip reumatoidinis artritas, išsėtinė sklerozė, psoriazė ir uždegiminės žarnyno ligos. Tyrimai rodo, kad cukrus keičia žarnyno mikrobiotos sudėtį, skatina jo pralaidumą ir stiprina uždegiminiuosius procesus organizme, taip trikdydamas imuninės sistemos balansą - padidėja citokinų išsiskyrimas, o apsauginė imuninė funkcija silpnėja. Tokie pokyčiai gali skatinti navikų vystymąsi [33; 34]. Be to, perteklinis cukraus kiekis silpnina imuninę sistemą – mažina neutrofilų ir makrofagų efektyvumą, didina organizmo jautrumą infekcijoms [36].

Cukraus vartojimas taip pat turi tiesioginį poveikį odos sveikatai, ypač susijusiu su acne vulgaris (spuogų) atsiradimu. Cukraus perteklius, ypač angliavandenių, turinčių aukštą glikemijos indeksą, gali suaktyvinti uždegiminiuosius procesus organizme, kas yra svarbus veiksnys spuogų susidarymui [25]. Naujausi tyrimai patvirtina, kad mityba, pasižyminti aukštu glikeminiu krūviu, skatina insulino ir insulino tipo augimo faktoriaus išsiskyrimą, kurie didina riebalinių liaukų aktyvumą bei uždegiminių procesų intensyvumą odoje – tai prisideda prie spuogų atsiradimo ir jų paūmėjimo [26].

Per didelis cukraus vartojimas gali skatinti odos senėjimą, didinti raukšlių susidarymą ir mažinti jos elastingumą dėl glikacijos proceso, kurio metu pažeidžiamas odos kolagenas. Ribojant cukraus vartojimą, galima tikėtis šio proceso sulėtėjimo ir vėlesnio odos senėjimo [24]. Taigi, per didelis cukraus vartojimas turi neigiamą poveikį įvairioms organizmo sistemoms. Jis susijęs su įvairių lėtinių ligų – 2 tipo cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų – išsivystymu. Neigiamai veikia imuninę sistemą, skatina lėtinius uždegimus bei prisideda prie autoimuninių ligų ir onkologinių susirgimų rizikos. Norint sumažinti šias rizikas, cukraus vartojimo ribojimas gali būti veiksminga priemonė, padedant to išvengti.

2.4.1. CUKRAUS VARTOJIMO ĮTAKA PSICHIKOS SVEIKATA

Nors dažniausiai cukraus vartojimas siejamas su fiziniais sveikatos sutrikimais, vis dažniau akcentuojamas jo poveikis ir psichologinei gerovei – nuotaikos svyravimams, priklausomybės formavimuisi bei kognityviniams procesams. Ilgalaikis pridėtinio cukraus vartojimas susijęs su psichinės sveikatos problemomis. Tyrimai rodo, kad didelis cukraus kiekis maiste gali didinti depresijos, nerimo ir elgesio sutrikimų riziką. Kinijoje atliktas tyrimas parodė, jog keturios ar daugiau saldintų gėrimų porcijos per savaitę padvigubina depresijos simptomų riziką, o jų vartojimas viršijus 500 ml per dieną, depresijos ir net savižudiškų minčių rizika padidėja 60 proc. [33].

Cukraus vartojimas taip pat turi tiesioginį poveikį nuotaikai ir emocinei būsenai. Tyrimai rodo, kad per didelis cukraus kiekis maiste gali būti siejamas su padidėjusia depresijos, nerimo bei elgesio sutrikimų rizika. Cukrus veikia nuotaikų svyravimus, gali trikdyti dopamino sistemą, skatinti priklausomybę primenantį elgesį ir sukelti uždegiminius procesus organizme [34].

Fruktozė daro įtaką smegenų sričiai, atsakingai už sotumo veiklą. Ji silpniau aktyvuoja pagumburio ir mezolimbinės sistemos sritis, todėl organizmas gali nesuvokti suvartotų kalorijų kiekio, dėl to didėja persivalgymo tikimybė. Be to, ilgalaikis fruktozės vartojimas gali keisti dopamino signalų perdavimą, sukelti priklausomybę primenantį elgesį - kuo daugiau vartojama cukraus, tuo stipresnis poreikis jį vėl vartoti [35].

Metaanalizės duomenys, nagrinėję angliavandenių, įskaitant cukrų, poveikį nuotaikai ir kognityvinėms funkcijoms rodo, kad cukraus vartojimas nesukelia teigiamo poveikio nuotaikai ir emocinei būsenai. Priešingai - praėjus 30–60 minučių po vartojimo pasireiškia nuovargis ir sumažėja dėmesio koncentracija. Šie rezultatai rodo, kad cukraus vengimas prisideda prie stabilesnės nuotaikos ir geresnių kognityvinių funkcijų [36]. Vadinasi, pernelyg didelis cukraus vartojimas susijęs su psichinėmis sveikatos ligomis. Didelis cukraus kiekis maiste gali didinti depresijos, nerimo, elgesio sutrikimų riziką bei paskatinti priklausomybę primenantį elgesį.

2.4.2. CUKRAUS VARTOJIMO MAŽINIMO ĮTAKA SVEIKATAI

Atsižvelgiant į augančią pridėtinio cukraus vartojimo žalą, tampa svarbu ieškoti mitybos modelių, kurie ne tik ribotų jo kiekį racione, bet ir skatintų holistinį sveikatos stiprinimą. Vieni iš efektyviausių šiuo požiūriu yra tradiciniai bei religiniai modeliai, pasižymintys subalansuotu požiūriu į maistą. Naujausi moksliniai tyrimai rodo, kad sumažinus cukraus vartojimą, mažėja uždegiminiai procesai organizme, gerėja gliukozės apykaita bei imuninės sistemos veikla. Tai prisideda prie mažesnės rizikos susirgti diabetu, širdies ligomis, kepenų suriebėjimu ir kitų lėtinėmis ligomis [7].

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja (PSO) riboti laisvųjų cukrų suvartojimą iki mažiau nei 10 % dienos energijos normos, o siekiant papildomos naudos – iki 5 %. [37]. Be to, PSO pažymi, kad cukraus vartojimo mažinimas visoje populiacijoje padeda mažinti antsvorio, nutukimo, diabeto ir dantų ėduonies paplitimą [38]. Tai pabrėžia, kad vien asmeninių pastangų dažnai nepakanka – būtinos sisteminės priemonės: švietimas apie sveiką mitybą, sveikatos stiprinimo programos ir tarpdisciplininis požiūris į lėtinių ligų prevenciją [39].

Lietuvos sveikuolių sąjungos inicijuojami iššūkiai apima visapusiškus sveikatingumo principus – nuo mitybos įpročių keitimo iki judėjimo, emocinės sveikatos stiprinimo ir savistabos. Šie metodai sutampa su pasaulyje pripažintais sveikatinimosi modeliais, kurie pasižymi ilgalaikiu poveikiu, sąmoningu santykiu su maistu ir cukraus vartojimo mažinimu [8].

Tarp tokių pavyzdžių galima išskirti Okinavos salos gyventojų mitybą, Ramadano pasninką bei protarpinį badavimą. Nors šie modeliai kyla iš skirtingos kultūrinės ir socialinės kilmės, šiuos modelius vienija teigiamas poveikis organizmui – jie padeda mažinti cukraus vartojimą, gerina savijautą ir skatina sąmoningesnę mitybos elgesį [40; 41; 42].

Vienas iš populiarijėjančių sveikatos stiprinimo būdų – vadinamoji „cukraus detoksikacija“, kai sąmoningai mažinamas cukraus kiekis mityboje. Šis būdas padeda kovoti su metaboliniais sutrikimais, uždegiminiais procesais ir lėtinėmis ligomis. Mitybos modeliai, ribojantys greitųjų angliavandenių vartojimą, laikomi efektyviais sveikatos palaikymo įrankiais. Be to, vis dažniau naudojami mažai kalorijų turintys ar nekaloringi saldikliai – jie padeda sumažinti bendrą kalorijų kiekį, pagerina glikemijos kontrolę bei padeda reguliuoti svorį [43; 44].

Cukraus detoksikacijos metu mažėja dopamino svyravimai, stabilizuojasi nuotaika, silpnėja potraukis saldumynams ir kepenys efektyviau reguliuoja lipidų apykaitą [45].

Tyrimai patvirtina, kad sumažinus pridėtinio cukraus kiekį asmenims, nesergantiems cukriniu diabetu, pagerėja kūno sudėjimas: sumažėja kūno svoris, kūno masės indeksas, bendras bei visceralinis riebalų kiekis, o raumenų masė padidėja [46].

Amerikos diabeto asociacijos gairėse teigiama, kad mažai kalorijų turintys saldikliai gali padėti mažinti pridėtinio cukraus kiekį racione, kas teigiamai veikia gliukozės kiekį kraujyje, kūno svorį bei širdies ir kraujagyslių sveikatą [47].

Panašūs rezultatai stebimi ir tarp Lotynų Amerikos paauglių – ši populiacija dėl gausaus cukraus vartojimo ypač pažeidžiama metabolinėms ligoms. Tyrimai rodo, kad sumažinus cukraus kiekį, pagerėja insulino sekrecija ir jautrumas, o tai ženkliai mažina 2 tipo diabeto riziką [48].

Ypatingas dėmesys skiriamas ir specifinėms pacientų grupėms – pavyzdžiui, sergantiesiems cistine fibroze. Ši grupė dažnai susiduria su gliukozės apykaitos sutrikimais. Tyrimai rodo, kad mažai pridėtinio cukraus turinti dieta gali pagerinti insulino jautrumą, sumažinti visceralinių riebalų kaupimąsi ir teigiamai veikti beta ląstelių funkciją [49].

Tyrimai rodo, kad mažai angliavandenių turinčios dietos, ypač ketogeninės dietos, gali būti veiksmingos ne tik valdant lėtinės ligas, bet ir padeda atkurti gliukozės pusiausvyrą ir sumažinti metabolinių ligų riziką. Sumažinus angliavandenių vartojimą iki minimumo (5-10 proc. visos paros energijos), organizmas pradeda naudoti riebalus kaip pagrindinį energijos šaltinį. Tokiu būdu sumažėja gliukozės kiekis kraujyje, stabilizuojamas insulino lygis, o kartu ir slopinamas apetitas ir sumažinamas saldumynų poreikis [50].

Nors cukrus nedideliais kiekiais nėra kenksmingas organizmui, mūsų organizmui nereikia pridėtinio cukraus, kad jis tinkamai funkcionuotų. Pridėtinis cukrus suteikia maistui papildomų kalorijų, tačiau neturi jokios maistinės vertės. Sumažinus jo kiekį maiste, galima ne tik sumažinti

suvartojamų kalorijų kiekį, bet ir pagerinti širdies sveikatą, kontroliuoti kūno svorį bei sumažinti lėtinių ligų riziką [51]. Apibendrinus, galima teigti, kad sumažinus cukraus kiekį maisto racione, mažėja uždegiminiai procesai organizme, gerėja insulino sekrecija ir jautrumas, taip pat gliukozės ir imuninės sistemos veikla. Mažėja lėtinių ligų išsivystymo rizika bei visceralinių riebalų kaupimasis.

2.5. POŽIŪRIS

Požiūris – tai psichologinis, kultūrinis ir socialinis reiškinys, kuris lemia žmogaus elgesį ir mąstymą. Jis formuojasi tiek sąmoningai, tiek pasyviai - per socialinę aplinką, šeimą ir kultūrinius veiksnius. Požiūris dažnai susijęs su asmens vertybėmis, todėl gali turėti ilgalaikį poveikį elgsenai. Požiūris, grindžiamas sveikos gyvensenos vertybėmis, tampa stipriu motyvacijos šaltiniu keičiant kasdienes įpročius [52].

Įpročių formavimas yra vienas iš svarbiausių procesų, lemiančių žmogaus elgsenos ir gyvenimo būdo pokyčius. Teigiamos sveikatos elgsenos įpročių formavimas – tai sistemingas procesas, kurio metu įgyjami ir palaikomi elgesio modeliai, skatinantys fizinę ir psichinę sveikatą. Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad tikslų nustatymas yra esminis veiksnys, skatinantis elgsenos pokyčius. Tikslai, kurie yra aiškūs, sunkūs, bet pasiekiami, o taip pat viešai deklaruojami, veiksmingai padeda struktūrizuoti veiksmus ir didina motyvaciją. Pavyzdžiui, nustatant tikslą kasdien eiti pasivaikščioti po 30 minučių, sustiprinamas konkretus ir išmatuojamas elgesys, galintis ilgainiui tapti tvariu įpročiu. Šis procesas yra ypač veiksmingas, kai įgyvendinimo metu dalyvauja išorinė stebėseną ir socialinė parama, kurie stiprina išpareigojimo jausmą ir užtikrina didesnę rezultatų stabilumą. Tinkamai taikomas tikslų nustatymas tampa neatsiejama įpročių formavimo dalimi, prisidedančia prie ilgalaikių sveikatos pokyčių [53].

Sveikatinimosi iššūkiai, organizuojami įvairių iniciatyvų, tampa vis populiariesni kaip priemonė motyvuoti žmones išbandyti naujus sveikatinimosi būdus ir formuoti tvarius įpročius. Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojami iššūkiai yra vienas iš pavyzdžių, kaip žmonės gali įsitraukti į aktyvią sveikatinimo veiklą ir įvertinti jos poveikį savo savijautai bei požiūriui. Lietuvos sveikuolių sąjunga jau daugelį metų organizuoja įvairius sveikatinimosi iššūkius, siekdama skatinti visuomenės sąmoningumą ir sveikos gyvensenos įpročius. Šie iššūkiai pritraukia įvairaus amžiaus ir fizinio pasirengimo žmones, siūlydami jiems galimybę išbandyti naujas sveikatinimosi praktikas bei metodus. Dalyvavimas tokiuose iššūkiuose gali tapti reikšminga paskata žmonėms keisti savo kasdienes įpročius ir labiau rūpintis savo sveikata. Jie suteikia galimybę ne tik teoriškai susipažinti su sveikatinimosi metodais, bet ir praktiškai juos išbandyti, pajusti jų poveikį bei atrasti tinkamiausius būdus gerai savijautai palaikyti. Be to, bendruomeniškumo jausmas, kuris kyla dalyvaujant tokiose iniciatyvose, skatina žmones išlaikyti motyvaciją ir dalintis patirtimi su kitais. Tokiu būdu

sveikatingumo iššūkiai tampa ne tik asmeniniu, bet ir socialiniu reiškiniu, prisidedančiu prie sveikos gyvensenos kultūros plėtros visuomenėje [8].

Socialinis palaikymas yra itin reikšmingas veiksnys formuojant sveikos gyvensenos įpročius ir įveikiant su tuo susijusius iššūkius. Tyrimai rodo, kad stiprūs socialiniai ryšiai gali reikšmingai prisidėti prie geresnės sveikatos bei ilgaamžiškumo, nes padeda apsisaugoti nuo žalingo streso poveikio ir skatina psichologinį atsparumą. Dalyvavimas bendruomeninėse sveikatingumo iniciatyvose, kuriose veikia palaikančios grupės, sustiprina įsipareigojimą ir motyvaciją keisti elgesį. Socialiniai ryšiai taip pat daro įtaką organizmo fiziologinėms reakcijoms į stresą, todėl emocinis palaikymas turi tiesioginę reikšmę sveikatos gerinimui [54]. Aktyvus gyventojų įsitraukimas į sveikos gyvensenos programas stiprina sąmoningą požiūrį į savo sveikatą bei prisideda prie visapusiškos asmens saviugdos – fizinės, emocinės, dvasinės ir socialinės. Tokios iniciatyvos įgalina žmogų priimti atsakomybę už savo sveikatą ir tampa svarbia holistinės sveikatos priežiūros koncepcijos dalimi. Taigi, požiūris yra psichologinis, socialinis ir kultūrinis veiksnys, turintis ilgalaikę įtaką žmogaus elgesiui ir įpročiams. Požiūris, pagrįstas sveikos gyvensenos principais, teigiamai veikia įpročius, susijusius su sveikata. Sveikatinimosi iššūkiai, organizuojami Lietuvos sveikuolių sąjungos, suteikia galimybę žmonėms išbandyti naujus sveikatinimosi metodus, formuoti teigiamus įpročius bei didinti sąmoningumą apie sveiką gyvenseną. Socialinis palaikymas ir bendruomeniškumo jausmas, sustiprina ilgalaikius pokyčius ir prisideda prie asmens sveikatingumo. Visa tai prisideda prie sveikos gyvensenos kultūros plėtros visuomenėje.

3. TYRIMO METODAI

3.1. TYRIMO APIMTIS

Tyrimo imtį sudarė 137 Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamų iššūkių dalyviai.

Iš viso klausimyną užpildė 137 respondentai: 40 (29,2 proc.) vyrų ir 97 (70,8 proc.) moterų. Vidutinis respondentų amžius - 42,2 metai (standartinis nuokrypis 12,3). Jauniausias tyrimo dalyvis buvo 22 metų amžiaus, o vyriausias - 69 metų).

3.2. TYRIMO INSTRUMENTAS

Tyrimas buvo atliktas naudojant anoniminę apklausą. Internetinė apklausa buvo sukurta *Microsoft Word* formatu ir pateikta kaip elektroninė anketinė forma (1 priedas). Anketa sudarė 22 klausimai. Anketa buvo suskirstyta į dvi dalis: bendrąją ir specialiąją. Bendrojoje dalyje pateikti klausimai apie respondentų lytį, amžių, gyvenamąją vietą, šeiminių padėčių, išsilavinimą, užimtumą. Specialioji dalis skirta įvertinti sveikatinimosi praktikų paplitimą, dalyvių subjektyvią savijautą sveikatinimosi iššūkių metu (vertinta Likerto skale nuo 1 iki 5, kur 1 reiškia labai blogai, o 5 – labai gerai) bei šių iššūkių poveikį dalyvių požiūriui.

Prieš pradėdant vykdyti baigiamojo darbo tyrimą, 2024 m. 09 mėn. 18 d. iki 2024 m. 10 mėn. 13 d. buvo atliktas pilotinis tyrimas, kuriame dalyvavo 12 asmenų. Pilotiniame tyrime dalyvavo asmenys, aktyviai besilaikantys sveikos gyvensenos ir dalyvaujantys Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamuose iššūkiuose. Kvietimai dalyvauti pilotiniame tyrime buvo siunčiami asmeninėmis žinutėmis per „Facebook“ programėlę. Pilotinio tyrimo metu buvo siekta įvertinti parengto tyrimo klausimyno tinkamumą ir aiškumą tyrimo dalyviams. Gavus grįžtamąją ryšį iš užpildžiusių respondentų ir atsižvelgus į Lietuvos sveikuolių sąjungos organizatorių pastabas, buvo tikslinama anketa – koreguotos klausimų formuluotės ir išplėstos atsakymų alternatyvos. Pilotiniame tyrime dalyvavusių respondentų atsakymai į tolimesnę duomenų analizę įtraukti nebuvo.

Atliekant tyrimą taikytą tikslinę patogioji tyrimo dalyvių atrankos strategija, kuri padėjo lengviau pasiekti tikslinę grupę. Tikslinė grupė - Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamų iššūkių dalyviai. Kvietimu dalyvauti tyrime buvo dalijamasi internete, siekiant pasiekti platesnę dalyvių grupę iš įvairių Lietuvos miestų.

Tyrimas buvo vykdomas nuo 2024 m. 11 mėn 11d. iki 2025 m. 03 mėn. 20 d., nuotoliniu būdu, kviečiant respondentes užpildyti anketą patalpintą *Google Forms* platformoje. Apklausa buvo vykdoma Facebook grupėse: „30 dienų iššūkis“, „VAROM į eketę“ ir „Cukraus detoksas“.

3.3. STATISTINĖ DUOMENŲ ANALIZĖ

Statistinė duomenų analizė buvo atlikta naudojant programinę įrangą IBM SPSS Statistics 26.0 for Windows, o grafiniam duomenų atvaizdavimui naudota programa Microsoft Excel. Statistinio reikšmingumo lygmuo buvo nustatytas $p < 0,05$.

Atliekant vienmatę analizę, duomenys buvo apibūdinti nurodant vidurkį ir standartinį nuokrypį ($\bar{x} \pm SN$), minimalias ir maksimalias reikšmes, taip pat absoliučius dažnius (n) ir procentines dalis (proc.).

Kiekybinių duomenų atitikimas normaliam skirstiniui buvo vertintas naudojant Kolmogorovo–Smirnov testą. Kadangi daugeliu atvejų šio testo p reikšmė buvo mažesnė nei 0,05, duomenys buvo laikomi nenormaliai pasiskirstę, todėl tolesnė analizė atlikta taikant neparametrinius statistinius kriterijus.

Tyrime buvo taikyti šie statistiniai testai:

- Chi kvadrato (χ^2) testas – naudotas dviejų nepriklausomų nominaliųjų kintamųjų skirtumams vertinti.
- Cramér's V koeficientas (V) – taikytas efekto dydžiui įvertinti Chi kvadrato analizės metu.
- Fišerio tikslusis testas (Fisher's Exact Test) – naudotas tais atvejais, kai kurios laukelių tikėtinos ar stebėtos reikšmės buvo mažesnės nei 5, o kai kur net 0. Pvz., vertinant ryšį tarp simptomo pokyčio (išnyko / sustiprėjo) ir sveikatinimosi įpročių laikymosi trukmės (laikėsi, bet nustojo / vis dar laikosi).
- Spearmano ranginė koreliacija (r) – taikyta vertinant koreliaciją tarp ranginių ar intervalinių duomenų, kai jų pasiskirstymas buvo nenormalus.
- Mann–Whitney U testas (U) – naudotas dviejų nepriklausomų grupių palyginimui, kai kintamieji buvo ordinalūs arba nenormaliai pasiskirstę intervaliniai duomenys;
- Wilcoxon signed-rank testas (Z) – naudotas siekiant įvertinti dviejų ranginio pobūdžio priklausomų imčių pokyčius (subjektyvų sveikatos vertinimą prieš iššūkius ir po jų).

Atsakymų į atvirą klausimą „Kokius sveikatingumo įpročius pradėjote ar sustiprinote po dalyvavimo sveikatinimosi iššūkiuose?“ Kokybinė turinio analizė buvo suskirstyta į penkias temines kategorijas, atspindinčias sveikatinimosi įpročių pokyčius po dalyvavimo iššūkiuose.

4. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

4.1. RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA

Tyrimo dalyviai – Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamų iššūkių dalyviai. Iš viso klausimyną užpildė 137 asmenys (40 (29,2 proc.) vyrų ir 97 (70,8 proc.) moterų). Vidutinis respondentų amžius 42,2 metai (standartinis nuokrypis 12,3, jauniausias tyrimo dalyvis buvo 22 metų amžiaus, o vyriausias 69 metų).

Didžiąją dalį respondentų sudarė Vilniaus miesto savivaldybės gyventojai - 56 respondentai (40 proc.). Kiek mažiau Kauno miesto savivaldybėje gyvenantys asmenys – 10 (7,3 proc.) ir Utenos rajono savivaldybės gyventojai – 8 (5,8 proc.). Tyrime dalyvavo užsienyje gyvenantys respondentai - 7 (5,1 proc.). Tarp mažesnių savivaldybių, Plungės rajono savivaldybė - 5 respondentai (3,6 proc.), taip pat po 4 respondentus (2,9 proc.) surinkusios Telšių, Klaipėdos ir Šiaulių miesto savivaldybės. Po 3 respondentus (2,2 proc.) tyrime dalyvavo iš Vilniaus rajono ir Palangos miesto savivaldybių. Šiek tiek mažiau dalyvavo Kėdainių, Radviliškio rajono ir Kretingos rajono savivaldybės – po 2 arba 3 respondentus (1,5–2,2 proc.). Tyrime taip pat dalyvavo pavieniai respondentai iš daugiau nei 20 kitų Lietuvos savivaldybių (2 priedas).

Pagal šeiminių padėčių daugumą respondentų nurodė turintys partnerį – tokių buvo 107 (77,5 proc.). Šią grupę sudarė 29 vyrai (72,5 proc.) ir 78 moterys (80,4 proc.). Vieniši asmenys sudarė mažesnę dalį – 30 respondentų (21,7 proc.), tarp jų 11 vyrų (27,5 proc.) ir 19 moterų (19,6 proc.).

63 (46 proc.) tyrime dalyvavusių respondentų turi aukštąjį išsilavinimą. Pagal užimtumą didžioji dalis apklaustųjų – 120 respondentų (87 proc.) yra dirbantys asmenys, 17 (12,3 proc.) nedirbantys. Pagal užimtumą nuspręsta nelyginti, nes beveik visi tyrimo dalyviai pažymėjo, jog yra dirbantys. Tiriamųjų amžiaus vidurkis 43,2 metų ($\pm 12,3$) tai rodo, kad dauguma jų priklauso vidutinio amžiaus grupei. Pastebėta, kad moterų vidutinis amžius 43,2 ($\pm 12,7$), buvo aukštesnis nei vyrų - 39,4 ($\pm 11,2$) (1 lentelė).

1 lentelė. Respondentų socialinės-demografinės charakteristikos.

Tiriamųjų charakteristikos	n (proc.)		
	Vyrai (n = 40, 29,2 proc.)	Moterys (n = 97, 70,8 proc.)	Iš viso (n = 137, 100 proc.)
Šeiminė padėtis			
Vienišas (-ą)	11 (27,5)	19 (29,4)	30 (21,7)
Turi partnerį (-ę)	29 (72,5)	78 (80,4)	107 (77,5)

1 lentelės tęsinys. Respondentų socialinės-demografinės charakteristikos.

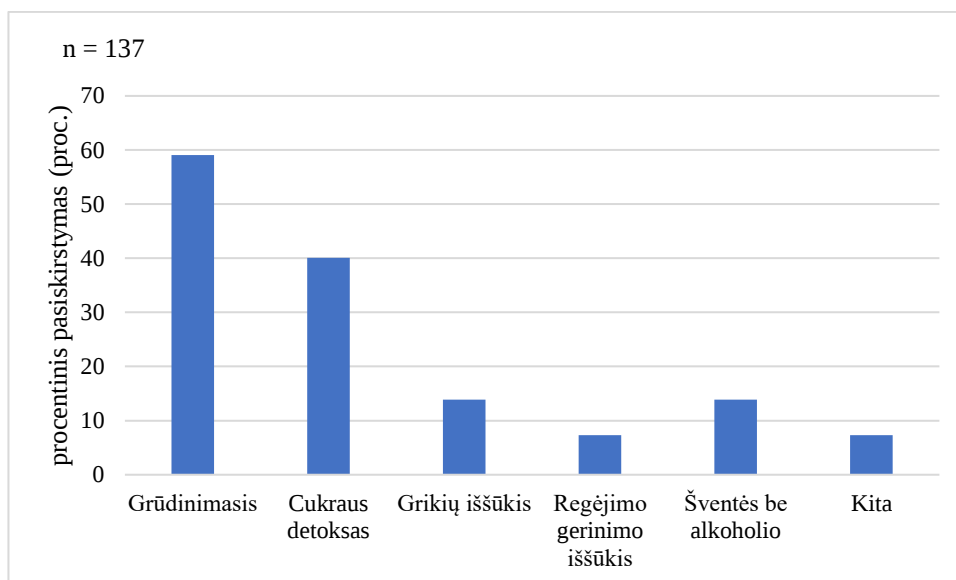
Užimtumas			
Dirbantis (-i)	35 (87,5)	85 (87,6)	120 (87,0)
Nedirbantis (-i)	5 (12,5)	12 (12,4)	17 (12,3)
Amžius			
($\bar{x} \pm SN$)	39,4 $\pm$ 11,2	43,2 $\pm$ 12,7	42,2 $\pm$ 12,3

4.2. SVEIKATINIMOSI PRAKTIKŲ IR METODŲ PAPLITIMAS

Didžioji dalis respondentų (59,1 proc.) dalyvavo grūdinimosi iššūkyje, o 40,1 proc. dalyvavo cukraus detokso iššūkyje.

Prie kategorijos „Kita“ 7,3 proc., respondentų nurodė įvairius sveikatinimosi veiklose: Nacionalinis judumo iššūkis „walk15“, sveikos mitybos, papildų vartojimas, rytinės mankštos „Saulės pasveikinimo“ iššūkis, sporto klubo iššūkiai, „Prašau, mama, nešauk“, sveikatingumo stovyklos, „Palangos ruoniai“, „D. Kepenio sveikatos mokykla“, sveikatinimosi iššūkiai, ėjimo iššūkiai. Atsižvelgiant į tai, kad grūdinimosi ir cukraus detokso iššūkiuose dalyvavo daugiausia tyrimo dalyvių, tolimesnėje analizėje bus nagrinėjami tik šie du sveikatinimosi iššūkiai. Likusieji iššūkiai nebus detaliam analizuojami dėl nepakankamo dalyvių skaičiaus šiose grupėse. Kai kurie respondentai dalyvavo/dalyvauja daugiau nei viename sveikatinimosi iššūkyje (1 pav.)

Šiuolaikinėje visuomenėje vis daugiau dėmesio skiriama natūraliems sveikatos stiprinimo metodams, paremtiems senovės medicinos principais ir holistine sveikatos samprata - žmogaus kūno, proto ir dvasios visumos suvokimu [1]. Šios praktikos siejamos su pagerėjusia imunine sistema, sumažėjusiu streso lygiu, pagerėjusia psichologine savijauta. Tarp populiariausių šiuolaikinių sveikatinimosi praktikų išsiskiria grūdinimasis šaltame vandenyje ir cukraus detoksikacija [2]. Visa tai atspindi augantį visuomenės sąmoningumą renkantis holistines sveikatinimosi praktikas.



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal sveikatingumo iššūkius, kuriuose jie dalyvauja.

Grūdinimosi įpročiai skiriasi moterų ir vyrų grupėse (2 lentelė). Galime matyti, kad ženkliai didesnė vyrų dalis grūdinasi (87,5 proc.) lyginant su moterimis (47,4 proc.) ($\chi^2 = 18,92$, $p < 0,001$). Efekto dydis, įvertintas Cramér's V koeficientu, rodo vidutinio stiprumo ryšį tarp lyties ir grūdinimosi ($V = 0,371$, $p < 0,001$). Taigi, šie rezultatai leidžia teigti, kad vyrai yra labiau linkę rinktis grūdinimąsi nei moterys, o ryšio stiprumas yra vidutinis, todėl lytis gali būti reikšmingas veiksnys prognozuojantis polinkį grūdintis.

2. lentelė. Sprendimo grūdintis procentinis pasiskirstymas pagal lytį.

		Grūdinasi	Nesigrūdina	χ^2	p
Moterys	n	46	51	18,82	<0,001
	proc.	47,4	52,6		
Vyrai	n	35	5		
	proc.	87,5	12,5		
Viso	n	81	56		
	proc.	59,1	40,9		

Įvertinus polinkį rinktis dalyvauti cukraus detokso iššūkyje, nustatyta, kad dalyvauti šiame iššūkyje pasirinko 12,5 proc. vyrų ($n = 5$) ir 51,5 proc. moterų ($n = 50$). Chi kvadrato analizė atskleidė statistiškai reikšmingą skirtumą tarp vyrų ir moterų ($\chi^2 = 17,97$, $p < 0,001$), taigi moterys yra dažniau

linę rinktis laikytis cukraus detokso iššūkio lyginant su vyrų grupe. Efekto dydis, vertinamas Cramér's V koeficientu, parodė vidutinio stiprumo ryšį tarp lyties ir dalyvavimo cukraus detokso iššūkyje ($V = 0,362$, $p < 0,001$) (3 lentelė).

3 lentelė. Dalyvavimo cukraus detokso iššūkyje procentinis pasiskirstymas pagal lytį.

		Cukraus detokso iššūkis		χ^2	p
		Laikosi	Nesilaiko		
Moterys	n	50	47	17,97	<0,001
	proc.	51,5	48,5		
Vyrai	n	5	35		
	proc.	12,5	87,5		
Viso	n	55	82		
	proc.	40,1	59,9		

Dalyvauti grūdinimosi iššūkyje pasirinko 42,1 proc. turintys partnerį ir 63,3 proc. vieniši asmenys. Chi kvadrato analizė parodė, kad skirtumas tarp grupių nėra statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 0,282$, $p = 0,596$), todėl galima teigti, kad dalyvavimas grūdinimosi iššūkyje nėra susijęs su šeimine padėtimi (4 lentelė).

4 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal dalyvavimą grūdinimosi iššūkyje ir šeiminę padėtį.

		Grūdinasi	Nesigrūdina	χ^2	p
Šeiminė padėtis					
Turi partnerį (-ę)	n	45	62	0,282	0,596
	proc.	42,1	57,9		
Vienišas (-a)	n	11	19		
	proc.	63,3	63,3		
Viso	n	56	81		
	proc.	40,9	59,1		

Dalyvauti cukraus detokso iššūkyje pasirinko 80 proc. turintys partnerį ir 20 proc. vieniši asmenys. Chi kvadrato analizė parodė, kad skirtumas tarp grupių nėra statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 0,194$, $p = 0,660$). Tai leidžia daryti išvadą, kad polinkis dalyvauti cukraus detokso iššūkyje nėra susijęs su respondentų šeimine padėtimi (5 lentelė).

5 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal dalyvavimą cukraus detokso iššūkyje ir romantinį statusą.

		Cukraus detokso iššūkis		χ^2	p
		Laikosi	Nesilaiko		
Šeiminė padėtis					
Turi partnerį (-ę)	n	44	63	0,194	0,660
	proc.	80	76,8		
Vienišas (-a)	n	11	19		
	proc.	20	23,2		
Viso	n	55	82		
	proc.	100	100		

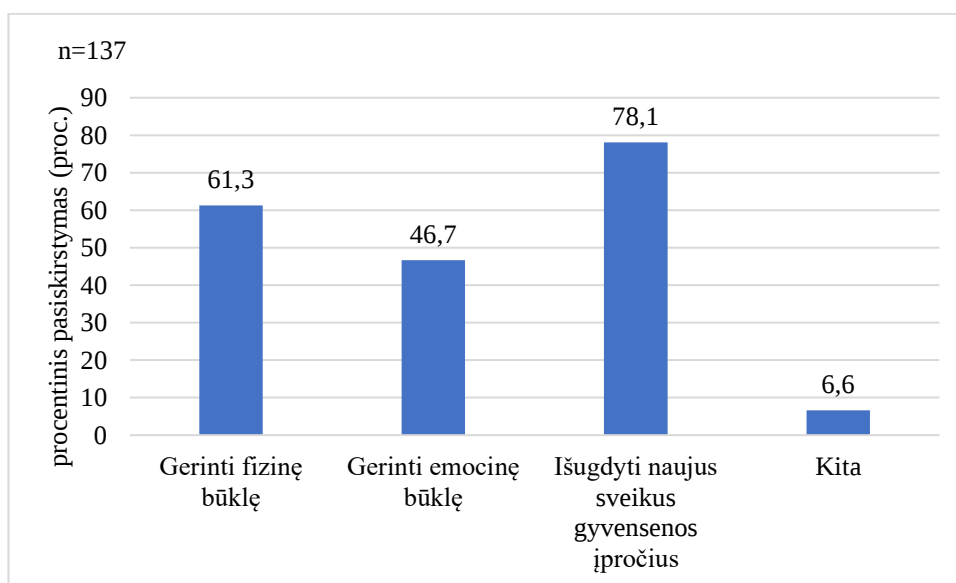
4.2.1. PRIEŽASTYS, SKATINANČIOS RINKTIS LAIKYTIS SVEIKATINIMOSI IŠŠŪKIŲ

Tyrimo metu buvo analizuojamos respondentų nurodytos priežastys, dėl kurių jie nusprendė dalyvauti sveikatinimosi iššūkiuose. Respondentai galėjo pasirinkti daugiau nei vieną atsakymo variantą. Didžioji dalis respondentų (78,1 proc.) nurodė, kad pagrindinė priežastis dalyvauti sveikatinimosi iššūkiuose yra noras išugdyti naujus sveikos gyvenimo įpročius. Daugiau nei pusė respondentų (61,3 proc.) siekė pagerinti fizinę būklę ir kiek mažiau respondentų (46,7 proc.) siekė pagerinti emocinę būklę. Tarp atvirose atsakymuose pateiktų „kitų“ priežasčių atsiskleidė kelios pagrindinės kryptys: dalis respondentų siekė atkurti sveikatą po ligos, atsikratyti tam tikrų sveikatos problemų ar sumažinti kūno svorį. Taip pat buvo vardijamas noras keisti gyvenimo būdą, motyvuoti save, įveikti asmeninius sunkumus. Paminėtos ir socialinės priežastys – noras prisijungti prie šeimos narių, draugų ar sveikatinimosi bendruomenės. Kai kurie respondentai dalyvavo iš smalsumo, dėl to, kad tai atrodė įdomu ar suteikė džiaugsmo kasdienybėje. Šie atsakymai rodo, kad žmonės motyvuoja tiek vidiniai, tiek išoriniai veiksniai, apimantys sveikatą, emocinę gerovę, santykius ir asmeninį tobulėjimą (2 pav.)

Šiuolaikinėje visuomenėje vis daugiau dėmesio skiriama natūraliems ir holistiniams sveikatinimosi metodams, kurie teigiamai veikia ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą [18]. Augantis domėjimasis holistiniais sveikatos metodais atsispindi besikeičiančiose visuomenės nuostatose – žmonės siekia formuoti naujus sveikos gyvensenos įpročius, orientuotus į ilgalaikę sveikatos gerovę.

Tyrimai rodo, kad sveikatos elgsenai įtakos turi ne tik fizinė, bet ir psichologinė motyvacija, noras išugdyti naujus sveikos gyvensenos įpročius. Tokia elgsena susijusi su požiūriu, kuris mokslinėje literatūroje apibrėžiamas kaip psichologinis, kultūrinis ir socialinis reiškinys, formuojantis žmogaus elgesį ir mąstymą per socialinę aplinką, šeimą ir kultūrinius veiksnius. Požiūris dažnai susijęs su asmens vertybėmis, todėl gali turėti ilgalaikį poveikį elgsenai. Požiūris, grindžiamas sveikos gyvensenos vertybėmis, tampa stipriu motyvacijos šaltiniu keičiant kasdienes įpročius [52].

Tikslų nustatymas padeda struktūrizuoti veiksmus ir didina motyvaciją. Tinkamai taikomas tikslų nustatymas tampa neatsiejama įpročių formavimo dalimi, prisidedančia prie ilgalaikių sveikatos pokyčių [53].



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal priežastis, renkančias sveikatinimosi iššūkius.

Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp lyties ir tikslo gerinti fizinę būklę ($\chi^2 = 4,545$, $p = 0,033$). Moterys (67 proc.) palyginti su vyrais (47,5 proc.), siekė dažniau gerinti savo fizinę būklę. Rezultatai leidžia teigti, kad moterims, palyginti su vyrais, būdingesnis aktyvesnis požiūris į fizinės būklės gerinimą (6 lentelė).

6 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal priežastis

		Gerinti fizinę būklę		χ^2	<i>p</i>
		Taip	Ne		
Moterys	n	65	32	4,545	0,033
	proc.	67,0	33,0		
Vyrai	n	19	21		
	proc.	47,5	52,5		
Viso	n	84	53		
	proc.	61,3	38,7		

Emocinės gerovės ir lyties procentinis pasiskirstymas lyties grupėse statistiškai reikšmingai nesiskiria ($\chi^2=1,024$, $p=0,312$). $V = 0,086$, $p = 0,312$. Rezultatai leidžia teigti, kad emocinės gerovės vertinimai tarp vyrų ir moterų yra panašūs, o jų skirtumai nėra statistiškai reikšmingi (7 lentelė).

7 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal priežastis.

		Emocinė gerovė		χ^2	<i>p</i>
		Taip	Ne		
Moterys	n	48	49	1,024	0,312
	proc.	49,5	50,5		
Vyrai	n	16	24		
	proc.	40,0	60,0		
Viso	n	64	73		
	proc.	46,7	53,3		

Motyvas pradėti laikytis sveikatinimosi iššūkių siekiant išugdyti sveikus gyvenimo įpročius vyrų ir moterų grupėse statistiškai reikšmingai nesiskiria ($\chi^2=0,119$, $p=0,730$). $V = 0,029$, $p = 0,730$. Kitų priežasčių skatinančių laikytis sveikatinimosi iššūkių statistiškai nenagrinėjau dėl mažo šių priežasčių pasirinkusių dalyvių skaičiaus (8 lentelė).

8 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal priežastis.

		Išugdyti sveikus gyvenamosios įpročius		χ^2	<i>p</i>
		Taip	Ne		
Moterys	n	75	22	0,119	0,730
	proc.	77,3	22,7		
Vyrai	n	32	8		
	proc.	80,0	20,0		
Viso	n	107	30		
	proc.	78,1	21,9		

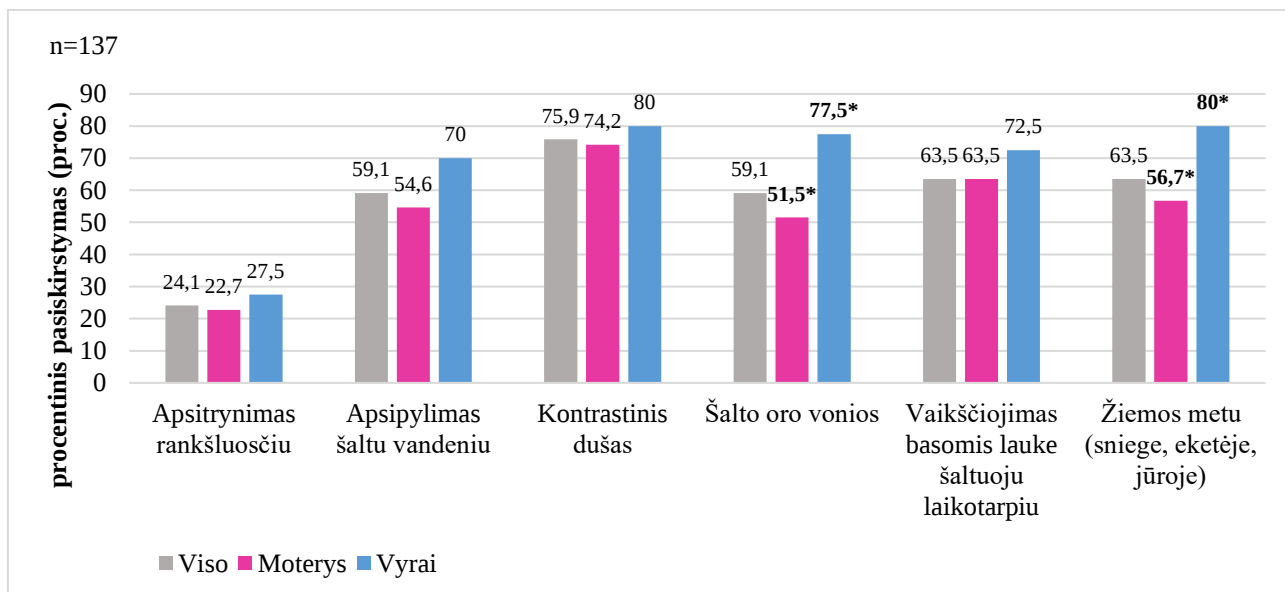
4.2.2. SKIRTINGŲ SVEIKATINIMOSI IŠŠŪKIŲ PASIRINKIMAS IR JŲ TRUKMĖ

Tyrimo metu buvo analizuojamas skirtingų grūdinimosi praktikų paplitimas tarp vyrų ir moterų. Respondentai galėjo pasirinkti daugiau nei vieną taikomą grūdinimosi būdą. Dažniausiai pasirinkta grūdinimosi praktika buvo kontrastinis dušas, kurį nurodė 75,9 proc. respondentų (74,2 proc. moterų ir 80 proc. vyrų). Kiek rečiau buvo taikomas vaikščiojimas basomis lauke šaltuoju metų laiku (63,5 proc. visų respondentų), apsipylimas šaltu vandeniu (59,1 proc.), šalto oro vonios (59,1 proc.), grūdinimasis žiemos metu (63,5 proc.) ir apsitrynimas rankšluosčiu (24,1 proc.) (3 pav.).

Analizuojant rezultatus, nustatyta, kad vyrai tam tikras grūdinimosi praktikas renkasi statistiškai reikšmingai dažniau nei moterys:

- Šalto oro vonias vyrai praktikavo statistiškai reikšmingai dažniau vyrai (77,5 proc.) palyginti su moterimis (51,5 proc.) ($\chi^2(1) = 7,015$, $p = 0,008$).
- Grūdinimąsi žiemos metu (sniege, eketėje, jūroje) taip pat dažniau rinkosi vyrai (80 proc.) nei moterys (56,7 proc.) ($\chi^2(1) = 6,239$, $p = 0,013$). Detalesni rezultatai ir šių rezultatų skaičiavimo lentelė, taikant Chi kvadrato kriterijų pateikiami priede Nr. 3 (priedas 3).

Kitų grūdinimosi praktikų pasirinkimo dažniai tarp lyčių reikšmingai nesiskyrė.



3 pav. Skirtingų grūdinimosi praktikų procentinis pasiskirstymas lyties grupėse.

Pastaba. * pažymėti rezultatai yra statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$)

Grūdinimosi trukmė

81 respondentas pažymėjo, jog yra grūdinęsis. Minimali grūdinimosi praktikų laikymosi trukmė – vienas mėnuo, ilgiausia – 192 mėn., vidurkis 59,3 mėn., standartinis nuokrypis 53,4. Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp grūdinimosi trukmės ir lyties nenustatyta ($U=699,0$, $p=0,310$), vadinasi moterų ir vyrų grūdinimosi metodų praktikavimo trukmė yra panaši. Įvertinus grūdinimosi metodų praktikavimosi trukmės skirtumus vienišų ir turinčių partnerį (-ę) grupėse, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ($U=497,5$, $p=0,588$). Nustatytas vidutinio stiprumo ryšys tarp grūdinimosi metodų praktikavimo trukmės ir respondentų amžiaus ($r=0,327$, $p=0,003$), vadinasi vyresni asmenys yra linkę grūdinimosi praktikų laikytis ilgiau nei jaunesni. Tarp cukraus detokso iššūkio laikymosi ir respondentų amžiaus statistiškai reikšmingo ryšio nenustatyta ($r = - 0,157$, $p = 0,068$).

Moksliniai tyrimai rodo, kad šaltas vanduo daro reikšmingą poveikį įvairioms fiziologinėms organizmo funkcijoms. Viena iš pagrindinių poveikių – padidėjusi parasimpatinės sistemos aktyvacija, kuri išlieka iki 15 minučių po šalto vandens procedūrų. Tai teigiamai veikia širdies ir miego ritmo reguliaciją, kuriuos valdo autonominė nervų sistema [3]. Reguliariai taikant šalto vandens procedūras, pastebimas ryškus skausmo sumažėjimas, sergantiems ūminiu podagriniu artritu. Tyrimų duomenimis, jau po dviejų savaitių šalto vandens procedūrų taikymo pagerėja sąnarių judrumas ir bendra savijauta [4]. Grūdinimosi trukmė taip pat svarbi medžiagų apykaitos reguliacijoje. Tyrimo metu nustatyta, kad sveiki vyrai, kurie reguliariai – dvi valandas per savaitę – buvo veikiami šalčio ($10\text{ }^{\circ}\text{C}$), patyrė padidėjusį rudojo riebalinio audinio aktyvumą, kas rodo, jog šaltis gali reikšmingai pagerinti medžiagų apykaitą [12].

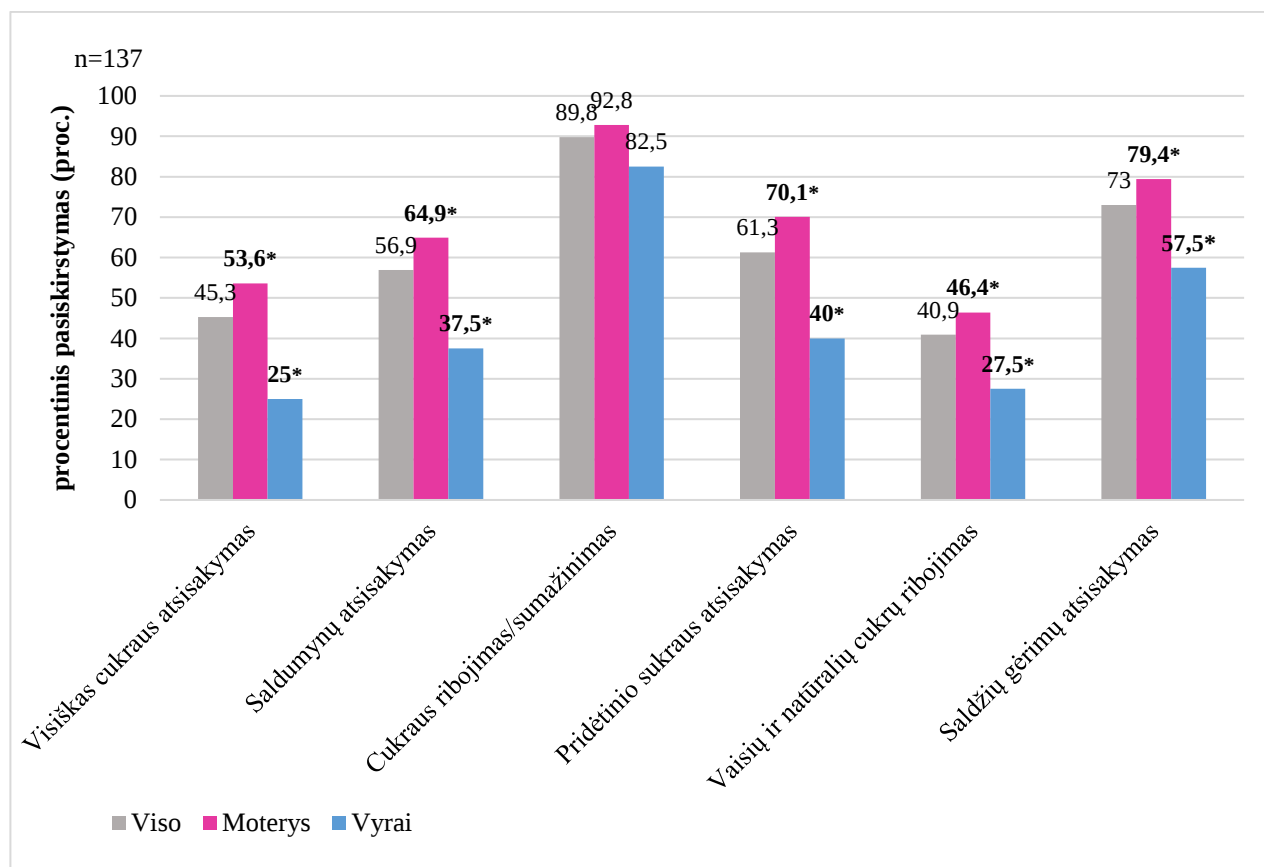
Tyrimo metu buvo analizuojamas skirtingų cukraus detokso praktikų paplitimas tarp vyrų ir moterų. Respondentai galėjo pasirinkti daugiau nei vieną cukraus vartojimo ribojimo būdą. Didžioji dalis respondentų (89,8 proc.) nurodė, jog taikė cukraus ribojimą arba sumažinimą. Šią praktiką dažniau rinkosi moterys (92,8 proc.), palyginti su vyrais (82,5 proc.).

Kiek mažiau buvo pasirenkamas saldžių gėrimų atsisakymas (73 proc. visų respondentų), pridėtinio cukraus atsisakymas (61,3 proc.), saldumynų atsisakymas (56,9 proc.), vaisių ir natūralių cukrų ribojimas (40,9 proc.) bei visiškas cukraus atsisakymas (45,3 proc.).

Analizuojant rezultatus, nustatyta, kad moterys tam tikras cukraus detokso praktikas rinkosi statistiškai reikšmingai dažniau nei vyrai (Chi kvadrato kriterijus, $p < 0,05$):

- Saldžių gėrimų atsisakymą dažniau rinkosi moterys (79,4 proc.) nei vyrai (57,5 proc.).
- Vaisių ir natūralių cukrų ribojimą nurodė daugiau moterų (46,4 proc. nei vyrų (27,5 proc.).
- Pridėtinio cukraus atsisakymas taip pat buvo dažnesnis tarp moterų (70,1 proc.) palyginti su vyrais (40 proc.).
- Saldumynų atsisakymas buvo dažnesnis tarp moterų (64,9 proc.) nei vyrų (37,5).
- Visiškas cukraus atsisakymas buvo žymiai dažnesnis tarp moterų (53,6 proc.) lyginant su vyrais (25 proc.) (4 pav.).

Detalesni rezultatai ir šių rezultatų skaičiavimo lentelė, taikant Chi kvadrato kriterijų pateikiami priede Nr. 4 (priedas 4).



4 pav. Skirtingų cukraus detokso praktikų procentinis pasiskirstymas lyties grupėse.

Pastaba. * pažymėti rezultatai yra statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$).

Analizuojant respondentų dalyvavimą cukraus detokso iššūkyje, nustatyta, kad didžioji dalis tiriamųjų – 84 respondentai (61,3 proc.) - nedalyvavo šiame iššūkyje. Visą programą, kuri truko 8 savaites (4+4), pabaigė 50 respondentų (36,5 proc.). Pilnos (4+4) programos nebaigė 34 respondentai (85 proc.), iš kurių 29 moterys (29,9 proc.) ir 5 vyrai (12,5 proc.).

Prie kategorijos kita respondentai nurodė, kad dalyvavo programoje 2 kartus po pilną 2 mėnesių ciklą, 1 kartą pabaigė tik pusę programos ir savo intencija nenaudojo cukraus produktų (9 lentelė). Nuspręsta cukraus detokso iššūkio pagal lytį nenagrinėti dėl netolydžios imties grupės, kadangi iš tyrimo dalyvių tik 5 vyrai laikėsi cukraus detokso iššūkio, bet nebaigė programos ir tik vienas vyras baigė cukraus detokso programą.

9 lentelė. Cukraus detokso iššūkio laikymasis pagal lytį.

Kiek kartų laikėsi cukraus detokso iššūkio	n (proc.)		
	Vyrai (n = 40, 29,2 proc.)	Moterys (n = 97, 70,8 proc.)	Iš viso (n = 137, 100 proc.)
Dalyvavo, bet programos nebaigė	5 (12,5)	29 (29,9)	34 (85,0)

9 lentelės tęsinys. Cukraus detokso iššūkio laikymasis pagal lytį.

Pabaigė pilną programą 4+4 savaites	1 (2,5)	18 (18,6)	50 (51,5)
Nedalyvavo	34 (85,0)	19 (13,9)	84 (61,3)

4.2.3. SUBJEKTYVUS SVEIKATOS VERTINIMAS

Tyrimo dalyviai savo subjektyvią sveikatą vertino keturiais laikotarpiais: prieš sveikatinimosi iššūkius, po dalyvavimo „ledinės eketės“ iššūkyje, po cukraus detokso iššūkio ir šiuo metu. Statistiškai reikšmingas skirtumas nustatytas tarp subjektyvaus sveikatos vertinimo šiuo metu ir lyties – moterys yra linkę savo sveikatą vidutiniškai vertinti geriau nei vyrai ($p = 0,002$) (10 lentelė). Įvertinus subjektyvios sveikatos vertinimo sąsajas su amžiumi statistiškai reikšmingo ryšio nenustatyta ($p > 0,05$). Tai galima daryti prielaidą, kad amžius neturi įtakos subjektyviam sveikatos vertinimui (5 priedas).

10 lentelė. Subjektyvios sveikatos vertinimas.

Subjektyvus sveikatos vertinimas	n	Vidutinis rangas (n)		U	p
		Vyrai	Moterys		
Prieš dalyvaujant sveikatinimosi iššūkiuose	114	62,3 (34)	55,4 (80)	1195,5	0,253
Po dalyvavimo „Ledinės eketės“ iššūkyje	84	45,9 (34)	40,21 (50)	735,5	0,225
Po dalyvavimo cukraus detokso iššūkyje	67	34,6 (10)	33,9 (57)	279,0	0,906
Šiuo metu	81	54,8 (17)	37,3 (64)	309,5	0,002

Remiantis respondentų atsakymais, galima pastebėti, kad prieš dalyvavimą sveikatinimosi iššūkiuose jų savijauta buvo vertinama vidutiniškai vidurkis 3,54 (standartinis nuokrypis – 0,72). Po dalyvavimo „ledinės eketės“ iššūkyje sveikatos vertinimas žymiai pagerėjo, vidurkis 4,55 (SD = 0,61). Po cukraus detokso iššūkio sveikatos vertinimas išliko teigiamas, tačiau šiek tiek mažesnis nei po „ledinės eketės“, – vidurkis 4,28 (SD = 0,62). Dabartinis sveikatos vertinimo vidurkis (4,25; SD

= 0,622) išlieka šiek tiek žemesnis nei po „ledinės eketės“, tačiau vis tiek geresnis nei prieš sveikatinimosi iššūkius. Tai rodo, kad dalyvavimas sveikatinimosi iššūkiuose turėjo teigiamos įtakos savijautai, nes sveikatos vertinimas po iššūkių išliko geresnis nei prieš juos ($p < 0,05$) (11 lentelė). Įvertinus subjektyvios sveikatos vertinimo sąsajas su amžiumi statistiškai reikšmingo ryšio nenustatyta ($p > 0,05$) (6 priedas).

Subjektyvus sveikatos vertinimas reikšmingai pagerėjo po grūdinimosi iššūkio ($n = 84$), – vidutinis įvertinimas po iššūkio ($\bar{x} = 4,55$) buvo ženkliai aukštesnis nei prieš jį ($\bar{x} = 3,54$), o šis pokytis buvo statistiškai reikšmingas ($Z = 6,854$, $p < 0,001$). Tai leidžia teigti, kad grūdinimosi iššūkis turėjo teigiamą poveikį dalyvių subjektyviam sveikatos vertinimui.

Įvertinus tyrimo dalyvių ($n = 67$), kurie laikėsi cukraus detokso iššūkio, subjektyvų sveikatos vertinimą, pastebėta reikšminga pagerėjimo tendencija – vidutinis įvertinimas po iššūkio ($\bar{x} = 4,28$) buvo ženkliai aukštesnis nei prieš jį ($\bar{x} = 3,54$). Šis pokytis buvo statistiškai reikšmingas ($Z = 5,894$, $p < 0,001$), kas leidžia teigti, kad cukraus detokso iššūkis turėjo teigiamą poveikį dalyvių subjektyviam sveikatos vertinimui – dalyviai po cukraus detokso iššūkio savo sveikatą vertino geriau.

11 lentelė. Subjektyvios sveikatos vertinimas (2).

Subjektyvus sveikatos vertinimas	n	Min	Max	Vidurkis	St. nuokrypis
Prieš dalyvaujant sveikatinimosi iššūkiuose	114	1	5	3,54	0,72
Po dalyvavimo „Ledinės eketės“ iššūkyje	84	2	5	4,55	0,61
Po dalyvavimo cukraus detokso iššūkyje	67	3	5	4,28	0,62
Sveikatos vertinimas šiuo metu	81	2	5	4,25	0,622

Analizuojant sveikatos nusiskundimų dažnumo pokyčius po dalyvavimo „ledinės eketės“ iššūkyje, pastebima, kad dalis tyrimo dalyvių nurodė, jog sumažėjo nuovargis 38,7 proc. ir 6,6 proc. išnyko. Mokslinėje literatūroje teigiama, kad reguliarius grūdinimasis daro teigiamą poveikį autonominei nervų sistemai, ilgainiui organizmas tampa atsparesnis aplinkos pokyčiams, juntamas mažesnis nuovargis [3].

35 proc. respondentų nurodė, jog sumažėjo dažnos peršalimo ligos, o 10,9 proc. išnyko. Tyrimai rodo, kad šalto vandens procedūros teigiamai veikia imuninę sistemą – skatina baltųjų kraujo kūnelių aktyvumą ir stiprina organizmo gebėjimą kovoti su virusais bei bakterijomis [2].

35 proc. sumažėjo stresas, o 5,1 proc. išnyko. Šaltas vanduo padeda reguliuoti streso hormonų, ypač kortizolio, kiekį, leidžiant organizmui geriau susidoroti su kasdieniu stresu [20].

Nekokybiškas miegas sumažėjo 27 proc. respondentų, o 4,4 proc. išnyko. Reguliarus grūdinimasis daro teigiamą poveikį miego reguliacijai – tai svarbios funkcijos, kurias valdo autonominė nervų sistema [3].

Tačiau svarbu paminėti, jog respondentai pažymėjo, jog patyrė neigiamus sveikatos sutrikimus - 34,3 proc. atsirado širdies ritmo sutrikimai, 32,1 proc. - virškinimo sutrikimai ir nerimas bei 31,4 proc. - odos problemos. Šie rezultatai rodo, kad nors kai kurie nusiskundimai mažėjo, reikšminga dalis dalyvių susidūrė su naujai atsiradusiais simptomais, kurie gali būti susiję su organizmo prisitaikymu prie ekstremalaus šalčio poveikio.

Ši analizė neleidžia nustatyti, ar minėti neigiami sveikatos sutrikimai buvo trumpalaikiai (ūminiai), ar jie išliko ir po iššūkio. Taip pat nėra žinoma, ar dalyviai tęsė grūdinimosi praktiką po iššūkio pabaigos. Nepaisant pasireiškusių neigiamų sveikatos sutrikimų, pažymėtina, kad nė vienas respondentas nenurodė, jog visiškai nerekomenduotų šios praktikos kitiems (12 lentelė).

Šalto vandens poveikis organizmui yra kompleksinis, priklausantis nuo daugelio veiksnių: amžiaus, bendros sveikatos būklės, kūno sudėjimo, pripratimo prie šalčio, vandens temperatūros ir panardinimo trukmės. Šaltas vanduo gali sukelti ūmius fiziologinius atsakus, tokius kaip kvėpavimo padažnėjimas ir širdies rimto sutrikimai [23].

Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys nustatytas tarp nuovargio sumažėjimo ir įpročių laikymosi trukmės – nuovargio sumažėjimą dažniau nurodė tie, kurie ir toliau laikėsi įgytų įpročių ($p = 0,003$). Tarp respondentų, kurie nustojo laikytis sveikatinimosi įpročių, nuovargis išnyko 6 asmenims, o sustiprėjo – 5. Tuo tarpu tarp tų, kurie vis dar laikosi įpročių, nuovargis išnyko 56, o sustiprėjo tik 4 respondentams ($p = 0,003$).

Taip pat širdies ritmo sutrikimų padidėjimas dažniau buvo fiksuotas tarp tų, kurie laikėsi įpročių ilgiau ($p = 0,030$), kas gali būti siejama su ilgalaikiu organizmo atsaku į šaltį. Detalesni rezultatai ir šių rezultatų skaičiavimo lentelė, taikant Fišerio tikslųjį testą pateikiami priede Nr. 7 (priedas 7). Tarp kitų simptomų ir grūdinimosi iššūkių laikymosi/nesilaikymo statistiškai reikšmingo ryšio nenustatyta ($p > 0,05$). Tai leidžia teigti, kad šaltos vandens procedūros galėjo turėti teigiamą poveikį tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai - nuovargio, peršalimo ligų, streso, nekokybiško miego sumažėjimą. Tačiau pastebėti ir neigiami sveikatos sutrikimai – atsirado širdies ritmo ir virškinimo sutrikimai, nerimas bei odos problemos. Tam įtakos gali turėti amžiaus, bendra sveikatos būklės, kūno sudėjimas, pripratimas prie šalčio, vandens temperatūros ir panardinimo trukmės.

12 lentelė. Respondentų subjektyviai vertinti neigiami sveikatos pokyčiai dalyvaujant „ledinės eketės“ iššūkyje.

Dalyvaujant ledinės eketės iššūkiuose	Išnyko	Sumažėjo	Nepasikeitė	Padidėjo	Atsirado
Dažnos peršalimo ligos (n=64)	15 (10,9)	48 (35,0)	7 (5,1)	0	3 (2,2)
Nuovargis (n=65)	9 (6,6)	53 (38,7)	8 (5,8)	0	2 (1,5)
Stresas (n=65)	7 (5,1)	48 (35,0)	11 (8,0)	0	6 (4,4)
Energijos lygio sumažėjimas (n=66)	7 (5,1)	34 (24,8)	10 (7,3)	2 (1,5)	18 (13,1)
Širdies ritmo sutrikimai (n=66)	4 (2,9)	6 (4,4)	14 (10,2)	0	47 (34,3)
Virškinimo sutrikimai (n=67)	4 (2,9)	7 (5,1)	15 (10,9)	0	44 (32,1)
Odos problemos (bėrimai, sausumas) (n=65)	4 (2,9)	9 (6,6)	15 (10,9)	1 (0,7)	43 (31,4)
Nuotaikos svyravimai (n=67)	3 (2,2)	21 (15,3)	10 (7,3)	0	36 (26,3)
Nekokybiškas miegas (n=66)	6 (4,4)	37 (27,0)	11 (8,9)	1 (0,7)	16 (11,7)
Galvos skausmai (n=60)	6 (4,4)	22 (16,1)	9 (6,6)	0	31 (22,6)
Raumenų ir sąnarių skausmai (n=66)	4 (2,9)	15 (10,9)	11 (8)	1 (0,7)	40 (29,2)
Nerimas (n=66)	5 (3,6)	13 (9,5)	8 (5,8)	1 (0,7)	44 (32,1)

Analizuojant sveikatos nusiskundimų dažnumo pokyčius po dalyvavimo cukraus detokso iššūkyje, pastebima, kad dalis tyrimo dalyvių nurodė, jog sumažėjo nuovargis (26,3 proc.), o 2,9 proc. – išnyko. Mokslinėje literatūroje teigiama, kad cukraus vartojimas gali sukelti nuovargį [36]. Sumažinus cukraus vartojimą, organizmas patiria mažesnius gliukozės svyravimus, tai prisideda prie bendro nuovargio sumažėjimo [7].

Pastebėta, jog sumažėjo stresas 21,2 proc. respondentų, virškinimo sutrikimai - 19,7 proc., o 2,9 proc. jų visiškai išnyko. Taip pat pastebėta, jog sumažėjo nuotaikų svyravimai (18 proc.), iš kurių 2,2 proc. dalyvių šie simptomai išnyko. Mokslinėje literatūroje teigiama, kad cukraus vengimas prisideda prie stabilesnės nuotaikos ir geresnių kognityvinių funkcijų [36]. Apibendrinus tyrimo duomenis, galima teigti, kad dalyvavimas cukraus detokso iššūkyje buvo susijęs su tam tikrais teigiamais sveikatos apsektais - sumažėjęs nuovargis, stresas, virškinimo sutrikimus ir nuotaikų svyravimai.

Analizuojant sveikatos nusiskundimų pokyčius po dalyvavimo cukraus detokso iššūkyje pastebėta, jog respondentai patyrė ir neigiamus sveikatos sutrikimus. 17,5 proc. respondentų nurodė atsiradusius širdies ritmo sutrikimus, 15,3 proc. - raumenų ir sąnarių skausmus, padidėjo 12,4 proc. – padidėjusį nerimą bei galvos skausmus. Šie rezultatai leidžia manyti, kad cukraus detoksas buvo susijęs su trumpalaikiais fiziologiniais ar emociniais šalutiniais efektais, kuriuos galėjo lemti abstinencijos reiškiniai, mitybos pokyčiai ar organizmo adaptacija prie naujos dietos (13 lentelė).

Įvertinus skirtingų simptomų, dalyvaujant cukraus detokso iššūkyje, procentinį pasiskirstymą tarp dalyvių, kurie nutraukė įpročių laikymąsi, ir tų, kurie vis dar jų laikosi, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp simptomų pokyčių nenustatyta (visiems simptomams $p > 0,05$).

13 lentelė. Respondentų subjektyviai vertinti neigiami sveikatos pokyčiai dalyvaujant cukraus detokso iššūkyje.

Dalyvaujant cukraus detokso iššūkyje	Išnyko	Sumažėjo	Nepasikeitė	Padidėjo	Atsirado
Dažnos peršalimo ligos (n=83)	8 (5,8)	19 (13,9)	17 (12,4)	0	10 (7,3)
Nuovargis (n=82)	4 (2,9)	36 (26,3)	11 (8,0)	1 (0,7)	3 (2,2)
Stresas (n=83)	1 (0,7)	29 (21,2)	21 (15,3)	0	3 (2,2)
Energijos lygio sumažėjimas (n=83)	6 (4,4)	33 (24,1)	8 (5,8)	3 (2,2)	4 (2,9)
Širdies ritmo sutrikimai (n=84)	3 (2,2)	8 (5,8)	18 (13,1)	0	24 (17,5)
Virškinimo sutrikimai (n=84)	4 (2,9)	27 (19,7)	13 (9,5)	1 (0,7)	8 (5,8)
Odos problemos (bėrimai, sausumas) (n=83)	11 (8,0)	19 (13,9)	14 (10,2)	0	10 (7,3)
Nuotaikų svyravimai (n=83)	3 (2,2)	25 (18,2)	14 (10,2)	12 (8,8)	12 (8,8)
Nekokybiškas miegas (n=85)	6 (4,4)	16 (11,7)	14 (10,2)	1 (0,7)	15 (10,9)
Galvos skausmai (n=83)	8 (5,8)	17 (12,4)	12 (8,8)	17 (12,4)	0

13 lentelės tęsinys. Respondentų subjektyviai vertinti neigiami sveikatos pokyčiai dalyvaujant cukraus detokso iššūkyje.

Raumenų ir sąnarių skausmai (n=82)	3 (2,2)	12 (8,8)	19 (13,9)	0	21 (15,3)
Nerimas (n=83)	5 (3,6)	16 (11,7)	15 (10,9)	1 (0,7)	17 (12,4)

Analizuojant sveikatinimosi įpročių pokyčius po dalyvavimo iššūkiuose, pastebėta, kad tiek „ledinės eketės“, tiek cukraus detokso iššūkiai paskatino dalį respondentų pradėti naujus ar stiprinti esamus sveikatinimosi įpročius. Dalyvavimas „ledinės eketės“ iššūkyje paskatino 41,6 proc. (n = 57) respondentų pradėti naujus sveikatingumo įpročius ir 16,8 proc. (n = 23) – stiprinti jau esamus. Cukraus detokso iššūkis paskatino 24,8 proc. (n = 34) respondentų pradėti naujus įpročius ir 19,7 proc. (n = 27) – stiprinti esamus. Dalis respondentų nurodė, kad nedalyvavo nei „ledinės eketės“, nei cukraus detokso iššūkyje arba neturėjo nuomonės apie jų poveikį – atitinkamai 40,9 proc. (n = 56) ir 53,3 proc. (n = 73) (15 lentelė). Šie rezultatai atskleidžia, kad sveikatinimosi iššūkiai gali tapti veiksmingu motyvacijos šaltiniu keisti savo kasdienes įpročius ir labiau rūpintis savo sveikata (14 lentelė).

Tyrimai rodo, kad įpročių formavimas yra vienas iš svarbiausių procesų, lemiančių žmogaus elgsenos ir gyvenimo būdo pokyčius. Teigiamos sveikatos elgsenos įpročių formavimas yra sistemingas procesas, kurio metu įgyjami ir palaikomi elgesio modeliai, skatinantys fizinę ir psichinę sveikatą. Tikslų nustatymas yra esminis veiksnys, skatinantis elgsenos pokyčius [53]. Dėl to, įvairių iniciatyvų organizuojami sveikatinimosi iššūkiai tampa vis populiareesnė priemonė motyvuoti žmones išbandyti naujus sveikatinimosi būdus ir formuoti tvarius įpročius [8].

14 lentelė. Sveikatinimosi iššūkių dalyvių subjektyvus savijautos vertinimas.

Sveikatinimosi praktikos ir įpročiai (n=137)	n (proc.)	
	„Ledinės eketės“ iššūkis	Cukraus detokso iššūkis
Taip, paskatino pradėti naujus sveikatingumo įpročius	57 (41,6)	34 (24,8)
Taip, paskatino stiprinti jau esamus sveikatingumo įpročius.	23 (16,8)	27 (19,7)
Ne, dalyvavimas iššūkyje neturėjo įtakos mano sveikatingumo	1 (0,7)	3 (2,2)

14 lentelės tęsinys. Sveikatinimosi iššūkių dalyvių subjektyvus savijautos vertinimas.

Neturiu nuomonės, nedalyvavau	56 (40,9)	73 (53,3)
-------------------------------	-----------	-----------

Įvertinus „ledinės eketės“ ir cukraus detokso iššūkių poveikį sveikatinimosi ir įpročių formavimuisi atsižvelgiant į lytį, užimtumą, santykių statusą, statistiškai reikšmingo skirtumo tarp grupių nenustatyta ($p > 0,05$). Taip pat, reikšmingo skirtumo nenustatyta tarp respondentų amžiaus ir subjektyvaus sveikatinimosi iššūkių poveikio gyvensenos įpročiams vertinimui: „ledinės eketės“ iššūkis ($U = 621,5$, $p = 0,718$), cukraus detokso iššūkis ($U = 379,5$, $p = 0,351$) (9 ir 10 priedai).

Analizuojant klausimą „Kokius sveikatingumo įpročius pradėjote ar sustiprinote po dalyvavimo sveikatinimosi iššūkiuose?“, išskirtos 5 kategorijas, atspindinčias pokyčius respondentų sveikos gyvensenos elgsenoje. Kokybinė turinio analizė atskleidė penkias pagrindines subkategorijas, atspindinčias respondentų sveikatingumo elgsenos pokyčius: mityba, fizinis aktyvumas, šalto vandens praktika, sąmoningas sveikatos ugdymas bei gyvensenos pokyčiai. Kiekviena kategorija suformuota remiantis pasikartojančiais atsakymais, leidžiančiais nustatyti dalyvių patirtis bei įpročių pokyčius po dalyvavimo sveikatinimosi iššūkiuose.

4.2.4. SKIRTINGŲ SVEIKATINIMOSI IŠŠŪKIŲ TRUKMĖ IR IŠUGDYTI ĮPROČIAI

1. Mityba: respondentai įrašė, jog sumažintas arba visiškai atsisakytas cukrus, mažiau vartojami perdirbti produktai ir greitas maistas, didesnis dėmesys kreipiamas į produktų etiketes bei valgymo režimą.
2. Fizinis aktyvumas: dalyviai ėmė daugiau vaikščioti, sportuoti, leisti laiką gryname ore, įtraukė judėjimą į kasdienę rutiną.
3. Šalto vandens praktika: dalyviai teigia, kad rytiniai šalto vandens dušai, maudynės eketėje ar apsipylimas šaltu vandeniu tapo įprastu įpročiu.
4. Sąmoningas sveikatos ugdymas: dalyviai praktikavo meditaciją, kvėpavimo pratimus, didesnę dėmesį skyrė emocinei savijautai.
5. Gyvensenos pokyčiai: respondentai nurodė atsisakę žalingų įpročių, tokių kaip alkoholio vartojimas ir rūkymas, susireguliovę miego režimą bei pradėję planuoti dienos eigą.

Tik nedidelė dalis respondentų nepastebėjo ilgalaikių pokyčių.

Sveikatinimosi iššūkiai, organizuojami Lietuvos sveikuolių sąjungos, suteikia galimybę žmonėms išbandyti naujus sveikatinimosi metodus, formuoti teigiamus įpročius bei didinti

sąmoningumą apie sveiką gyvenseną. Socialinis palaikymas ir bendruomeniškumo jausmas, sustiprina ilgalaikius pokyčius ir prisideda prie asmens sveikatingumo. Visa tai prisideda prie sveikos gyvensenos kultūros plėtros visuomenėje [8, 54].

Analizuojant ilgalaikį sveikatinimosi įpročių laikymąsi po dalyvavimo skirtinguose iššūkiuose, nustatyta, kad beveik pusė 48,9 proc. dalyvių (n = 67), dalyvavusių „ledinės eketės“ iššūkyje, vis dar laikosi išugdytų įpročių. Tuo tarpu po cukraus detokso iššūkio ilgalaikis įpročių laikymasis pastebimas tik 21,9 proc. dalyvių (n = 30) (15 lentelė).

15 lentelė. Sveikatinimosi iššūkių metu išugdytų įpročių laikymasis.

Trukmė	n (proc.)	
	„Ledinės eketės“ iššūkis	Cukraus detokso iššūkis
Iki 6 mėn.	11 (8,9)	25 (18,2)
Daugiau nei 6 mėn.	1 (0,7)	8 (5,8)
Vis dar tęsia	67 (48,9)	30 (21,9)
Viso	79 (57,7)	63 (46,0)

Analizuojant ryšį tarp socialinių-demografinių veiksnių ir įpročio tęstinumo, nustatyta, kad moterų tarpe „ledinės eketės“ iššūkį vis dar tęsia 90,9 proc., o vyrų – 77,1 proc. Nors pastebima tendencija, jog moterys dažniau laikosi įpročių, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ($\chi^2 = 2,868$, $p = 0,090$).

Pagal santykių statusą – 85,2 proc., turinčių partnerį ir vienišų asmenų (83,3 proc.), vis dar laikosi įpročio, tačiau reikšmingo skirtumo taip pat nenustatyta ($p = 0,843$). Pagal užimtumą, dirbantys – 82,9 proc. vis dar laikosi įpročių (16 lentelė).

16 lentelė. „Ledinės eketės“ iššūkio laikymosi trukmė ir skirtumai socialinių-demografinių charakteristikų grupėse (n=79).

Socialinės-demografinės charakteristikos		n (proc.)		χ^2	p
		Laikėsi naujų įpročių 1-6+ mėn., bet nustojo laikytis	Vis dar laikosi įpročių		
Lytis	Moteris	4 (9,1)	40 (90,9)	2,868	0,090
	Vyras	8 (22,9)	27 (77,1)		

16 lentelės tęsinys. „Ledinės eketės“ iššūkio laikymosi trukmė ir skirtumai socialinių-demografinių charakteristikų grupėse (n=79).

Užimtumas	Dirbantis (-i)	12 (17,1)	58 (82,9)	-	-
	Nedirbantis (-i)	0	9 (100,0)		
Santykių statusas	Vienišas (-a)	3 (16,7)	15 (83,3)	0,039	0,843
	Turi partnerį (-ę)	9 (14,8)	52 (85,2)		

Analizuojant cukraus detokso įpročio išlaikymą, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp demografinių grupių nenustatyta (17 lentelė).

17 lentelė. Cukraus detokso iššūkio laikymosi trukmė ir skirtumai socialinių-demografinių charakteristikų grupėse (n=63).

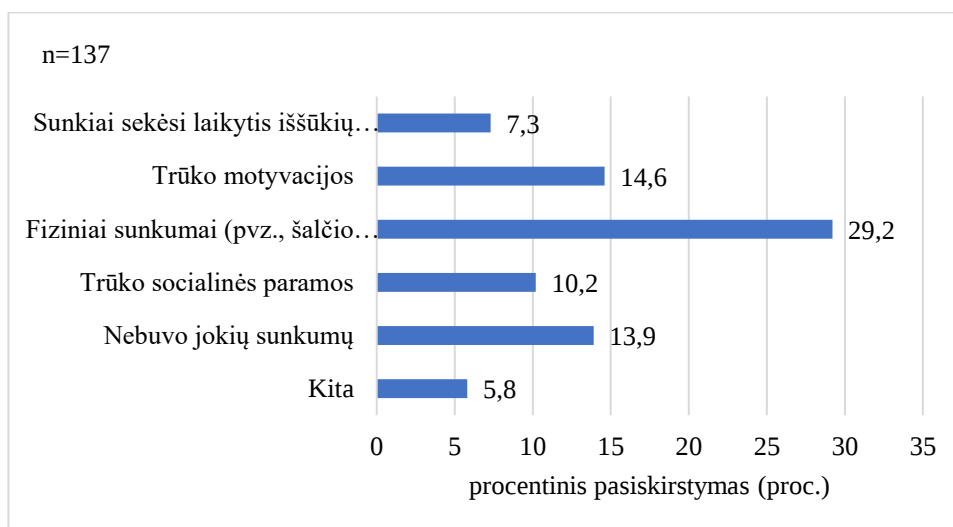
Socialinės-demografinės charakteristikos		n (proc.)		χ^2	p
		Laikėsi naujų įpročių 1-6+ mėn., bet nustojo laikytis	Vis dar laikosi įpročių		
Lytis	Moteris	29 (53,7)	25 (46,3)	0,265	0,607
	Vyras	4 (44,4)	5 (55,6)		
Užimtumas	Dirbantis (-i)	32 (60,4)	21 (39,6)	-	-
	Nedirbantis (-i)	1 (10,0)	9 (90,0)		
Santykių statusas	Vienišas (-a)	6 (46,2)	7 (53,8)	0,255	0,614
	Turi partnerį (-ę)	27 (54,0)	23 (46,0)		

4.2.5. DALYVIŲ PATIRTI SUNKUMAI IR SVEIKATINIMOSI IŠŠŪKIŲ VERTINIMAS

Patirti sunkumai dalyvaujant „ledinės eketės iššūkyje“. Tyrimo rezultatai parodė, kad daugiausia dalyvių (29,2 proc.) kaip pagrindinį sunkumą įvardijo fizinius iššūkius, tokius kaip šaltis ar diskomfortas. Motyvacijos trūkumas buvo nurodytas 14,6 proc. respondentų, o 13,9 proc. teigė, kad jokių sunkumų nepatyrė. Socialinės paramos trūkumą įvardijo 10,2 proc. Prie kategorijos kita (5,8 proc.) respondentai nurodė: sunku suderinti su rutina, sunku ištaikyti kasdien laiko, nes gyvenimas įpareigoja darbe būt jau 7 val. ryto, bet įmanoma per pietų pertrauką, po

darbo išsimaudyti, dalyvauju nepilnai iššūkyje, t.y. nesimaudau kasdien, nes tiesiog neturiu laiko, bent 1-2 kartus per savaitę įlendu, baimė dėl susirgimo, mėšlungio (5 pav.).

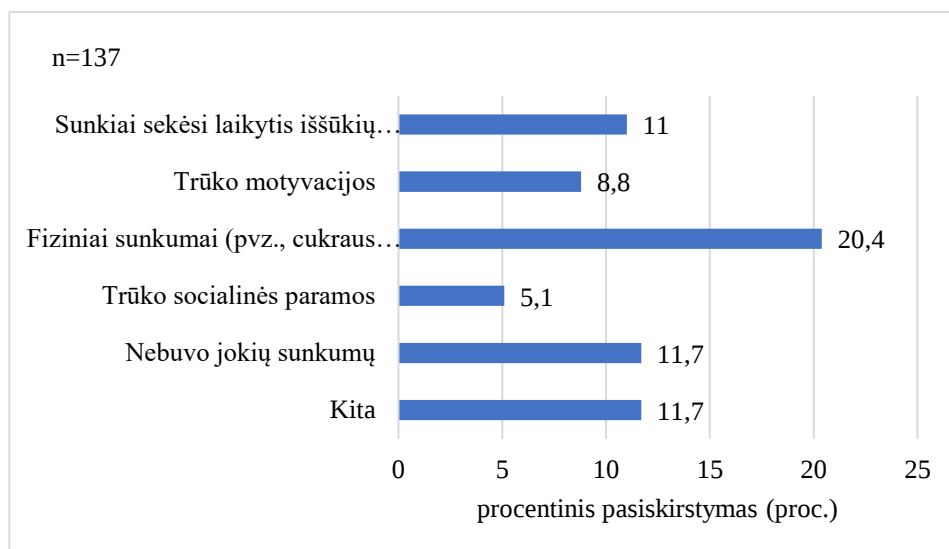
Socialinis palaikymas yra itin reikšmingas veiksnys formuojant sveikos gyvensenos įpročius ir įveikiant su tuo susijusius iššūkius. Tyrimai rodo, kad stiprūs socialiniai ryšiai gali reikšmingai prisidėti prie geresnės sveikatos bei ilgaamžiškumo, nes padeda apsisaugoti nuo žalingo streso poveikio ir skatina psichologinį atsparumą [54].



5 pav. Patirti sunkumai dalyvaujant „ledinės eketės“ iššūkyje.

Remiantis respondentų (n= 137) atsakymais, dalyvaujat cukraus detokso iššūkyje, daugiausia dalyvių (20,4 proc.) įvardijo fizinius sunkumus, susijusius su cukraus vartojimo apribojimu ar abstinencijos pojūčiais. 11,7 proc. respondentų nurodė, kad sunkumų nepatyrė. Kiti sunkumai (11,7 proc.), kuriuos įrašė respondentai: sunku žiūrėti į kitus, trūko motyvacijos, sunku pirmas dvi savaites, nes norisi saldžiai, norėjosi alkoholio, vidurių užkietėjimas, daugiau laiko maisto gaminimui, galvojimas ką visgi valgyti, sunkumai su maisto gaminiu, dėl maisto produktų pasirinkimo siauresnio, pasirodė sudėtingi receptai, brangesni ir mažiau sotūs produktai, nemažai laiko trunka skaityti parduotuvėse etiketes, 90 proc. produktų yra pridėtinio cukraus, trečią dieną labai skaudėjo akis, emocinis valgymas, bet ši problema buvo ir anksčiau, tiesiog pradėjau atkreipti dėmesį, nerimas, galvos skausmas, nuotaikų svyravimas, nuovargis, nervingumas (6 pav.).

Tyrimai rodo, kad socialinis palaikymas yra itin reikšmingas veiksnys formuojant sveikos gyvensenos įpročius ir įveikiant su tuo susijusius iššūkius [54]. Bendruomeniškumo jausmas, kylantis dalyvaujant iššūkiuose, skatina išlaikyti motyvaciją, dalintis patirtimi ir gauti emocinį palaikymą [8].



6 pav. Patirti sunkumai dalyvaujant cukraus detokso iššūkyje.

Didžioji dalis respondentų (48,9 proc.) nurodė jaučiantys teigiamą poveikį dalyvaujant „ledinės eketės“ iššūkyje. Tuo tarpu cukraus detokso iššūkio teigiamą poveikį jaučia 36,5 proc. dalyvių (18 lentelė).

Dalyvavimas bendruomeninėse sveikatinimosi iššūkiuose gali būti veiksminga priemonė formuojant teigiamus įpročius bei skatinant sveiką gyvenseną. Įpročių formavimas yra sistemingas procesas, kurio metu įgyjami ir palaikomi elgesio modeliai, prisidedantys prie fizinės ir psichinės sveikatos gerinimo [53].

18 lentelė. Subjektyvi respondentų nuomonė apie sveikatinimosi iššūkių ilgalaikį poveikį sveikatai ir gyvenimo kokybei (n=132).

	n (proc.)	
	„Ledinės eketės iššūkis“	Cukraus detokso iššūkis
Jaučia teigiamą sveikatinimosi iššūkių poveikį	67 (48,9)	50 (36,5)
Jaučia teigiamą sveikatinimosi iššūkių poveikį iš dalies	11 (8,0)	9 (6,6)
Reikšmingos sveikatinimosi iššūkių įtakos sveikatai nepastebėjo	2 (8,0)	5 (3,6)
Sveikatinimosi iššūkių poveikio nepastebėjo, bet tikisi, jog tai turės teigiamą poveikį ateityje	1 (0,7)	1 (0,7)

Dauguma respondentų nurodė, kad rekomenduotų sveikatinimosi iššūkius kitiems. „ledinės eketės“ iššūkį kaip naudingą visiems įvardijo 43,8 proc., o cukraus detokso iššūkį – 38 proc. respondentų. Svarbu pažymėti, jog nė vienas tyrimo dalyvis nenurodė, jog nerekomenduotų

nė vieno iš sveikatinimosi iššūkių, kas leidžia daryti prielaidą apie teigiamą respondentų požiūrį apie sveikatinimosi iššūkius (19 lentelė).

19 lentelė. Respondentų nuomonė apie sveikatinimosi iššūkių rekomendavimą (n=132)

Ar rekomenduotų sveikatinimosi iššūki kitiems?	n (proc.)	
	„Ledinės eketės iššūkis“	Cukraus detokso iššūkis
Taip, manau, kad tai naudinga visiems	60 (43,8)	52 (38,0)
Priklauso nuo asmeninių poreikių ir situacijos	32 (23,4)	29 (21,2)
Ne, dalyvavimas iššūkyje neturėjo įtakos mano sveikatingumo	1 (0,7)	3 (2,2)
Neturi nuomonės	3 (2,2)	1 (0,7)

Darbo trūkumai:

1. Didžioji dalis dalyvavusių tyrime yra moterys, o vyrų skaičius – ženkliai mažesnis. Toks dalyvių pasiskirstymas riboja galimybes daryti patikimas ir reprezentatyvias išvadas apie vyrų patirtį sveikatinimosi iššūkiuose.
2. Tyrimas grindžiamas savianalizės duomenimis, todėl išlieka rizika, jog respondentai savo sveikatą vertino subjektyviai, o tai gali turėti įtakos duomenų patikimumui.
3. Nebuvo įvertinta ilgalaikė sveikatos pokyčių trukmė – nežinoma, kiek ilgai išliko neigiami simptomai po „ledinės eketės“ iššūkio, ypač širdies ritmo sutrikimai.

Darbo privalumai:

1. Tyrimo naujumas – analizuojami nenagrinėti sveikatinimosi iššūkiai organizuojami Lietuvos sveikuolių sąjungos, tyrimas pasižymi aktualumu ir inovatyvumu.
2. Empirinis pagrįstumas – tyrimas remiasi dalyvių patirtimi dalyvaujant sveikatinimosi iššūkiuose, o tai suteikia galimybę atskleisti elgsenos pokyčius ir jų poveikį kasdieniam gyvenimu.
3. Praktinis pritaikomumas – tyrimo rezultatai gali būti naudingi sveikatingumo iniciatyvų organizatoriams bei sveikatos specialistams, siekiant geriau suprasti dalyvių patirtis ir galimus rizikos veiksnius, taip kuriant saugesnius ir veiksmingesnius sveikatinimosi metodus.

5. IŠVADOS

1. Didžioji dalis respondentų dalyvavo Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamuose iššūkiuose, grūdinimosi („ledinės eketės“) ir cukraus detokso iššūkiuose. Kiti rečiau minėti iššūkiai buvo susiję su fiziniu aktyvumu, mityba, emocine sveikata bei sveikatingumo stovyklomis. Vyrų yra labiau linkę rinktis grūdinimosi („ledinės eketės“) iššūkį, tuo tarpu moterys dažniau dalyvauja cukraus detokso iššūkyje.
2. Didžiausią teigiamą poveikį subjektyviai savijautai turėjo „ledinės eketės“ iššūkis – sumažėjo nuovargis (38,7 proc.), peršalimo ligos (35 proc.), stresas (35 proc.) ir nekokybiškas miegas (27 proc.). Po cukraus detokso iššūkio taip pat sumažėjo nuovargis (26,3 proc.), stresas (21,2 proc.), virškinimo sutrikimai (19,7 proc.) ir nuotaikos svyravimai (18 proc.). Daliai respondentų po abiejų iššūkių šie simptomai visiškai išnyko. Po grūdinimosi iššūkio dalis respondentų pastebėjo nežymius širdies ritmo pokyčius, tačiau nėra aišku, ar tai buvo trumpalaikiai (ūminiai) ir, ar turėjo ilgalaikį poveikį. Po dalyvavimo sveikatinimosi iššūkiuose respondentų subjektyvus sveikatos vertinimas reikšmingai pagerėjo ($p < 0,05$). Svarbu pažymėti, jog nė vienas tyrimo dalyvis nenurodė, jog nerekomenduotų šių sveikatinimosi iššūkių kitiems.
3. Dalyvavimas sveikatinimosi iššūkiuose prisidėjo prie ilgalaikių gyvensenos pokyčių. Po „ledinės eketės“ iššūkio daugiau nei 40 proc. respondentų pradėjo naujus sveikatingumo įpročius, o po cukraus detokso - daugiau nei 24 proc. Pokyčiai apėmė mitybos gerinimą, fizinio aktyvumo didinimą ir sąmoningumo ugdymą. Dauguma respondentų nurodė, kad rekomenduotų sveikatinimosi iššūkius kitiems.

6. REKOMENDACIJOS

1. Rekomenduojama atlikti platesnės apimties tyrimus, siekiant išsamiau įvertinti skirtingų sveikatinimosi iššūkių poveikį subjektyviai savijautai, fizinei ir emocinei sveikatai bei ilgalaikiams gyvenimo būdo pokyčiams.
2. Skatinti švietimo ir informavimo apie sveikatinimosi iššūkius iniciatyvas, įtraukiant visuomenės sveikatos biurus, nevyriausybinės organizacijas ir sveikatingumo specialistus, siekiant ugdyti visuomenės supratimą apie šių iššūkių naudą.

7. LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. World Health Organization. Constitution. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
2. Espeland, D., De Weerd, L., Mercer, J.B., 2022. Health effects of voluntary exposure to cold water – a continuing subject of debate. *International Journal of Circumpolar Health* 81, 2111789. <https://doi.org/10.1080/22423982.2022.2111789> ne 2 o 5 litera
3. Jdidi H, Dugué B, De Bisschop C, Dupuy O, Douzi W. The effects of cold exposure (cold water immersion, whole- and partial- body cryostimulation) on cardiovascular and cardiac autonomic control responses in healthy individuals: A systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Journal of Thermal Biology*. 2024 m. balandžio;121:103857.
4. Kurniasari MD, Monsen KA, Weng SF, Yang CY, Tsai HT. Cold Water Immersion Directly and Mediated by Alleviated Pain to Promote Quality of Life in Indonesian with Gout Arthritis: A Community-based Randomized Controlled Trial. *Biological Research For Nursing*. 2022 m. balandžio;24(2):245–58.
5. Tipton, M.J., Collier, N., Massey, H., Corbett, J., Harper, M., 2017. Cold water immersion: kill or cure? *Experimental Physiology* 102, 1335–1355. <https://doi.org/10.1113/EP086283>
6. Vercammen, K.A., Dowling, E.A., Sharkey, A.L., Johnson Curtis, C., Wang, J., Kenney, E.L., Micha, R., Mozaffarian, D., Moran, A.J., 2022. Estimated Reductions in Added Sugar Intake among US Children and Youth in Response to Sugar Reduction Targets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 122, 1455-1464.e5. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.02.008>
7. Lin WT, Kao YH, Li MS, Luo T, Lin HY, Lee CH, ir kt. Sugar-Sweetened Beverages Intake, Abdominal Obesity, and Inflammation among US Adults without and with Prediabetes—An NHANES Study. *IJERPH*. 2022 m. gruodžio 30 d.;20(1):681. DOI: [10.3390/ijerph20010681](https://doi.org/10.3390/ijerph20010681)
8. Lietuvos sveikuolių sąjunga. Prieiga per internetą: <https://www.sveikuoliai.lt/>
9. Sebastian Kneipp, 2020. Prieiga per internetą: https://www.kneipp.com/us_en/about-us/sebastian-kneipp/
10. Vydūnas. *Sveikata. Jaunumas. Grožė*. Vilnius: Vydūno draugija; 2013. Prieiga per internetą: https://www.vydunodraugija.lt/wp-content/uploads/2013/02/Knyga_Sveikata.Jaunumas.Groze_.pdf
11. Wim Hof Method. What are the benefits of cold therapy? Wim Hof Method; Prieiga per internetą: <https://www.wimhofmethod.com/cold-therapy>

12. Tabei S, Chamorro R, Meyhöfer SM, Wilms B. Metabolic Effects of Brown Adipose Tissue Activity Due to Cold Exposure in Humans: A Systematic Review and Meta-Analysis of RCTs and Non-RCTs. *Biomedicines*. 2024 m. vasario 28 d.;12(3):537.
13. Cain T, Brinsley J, Bennett H, Nelson M, Maher C, Singh B. Effects of cold-water immersion on health and wellbeing: A systematic review and meta-analysis. *Hamasaki H, sudarytojas. PLoS ONE*. 2025 m. sausio 29 d.;20(1):e0317615.
14. Xiao F, Kabachkova AV, Jiao L, Zhao H, Kapilevich LV. Effects of cold water immersion after exercise on fatigue recovery and exercise performance--meta analysis. *Front Physiol*. DOI: [10.3389/fphys.2023.1006512](https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1006512)
15. Zhou Z, Su Y, Wu Y, Qin F, Zheng X. The effects of cold water immersion and partial body cryotherapy on subsequent exercise performance and thermoregulatory responses in hot conditions. *Journal of Thermal Biology*. 2024. DOI: [10.1016/j.jtherbio.2024.103926](https://doi.org/10.1016/j.jtherbio.2024.103926)
16. Vercammen, K.A., Dowling, E.A., Sharkey, A.L., Johnson Curtis, C., Wang, J., Kenney, E.L., Micha, R., Mozaffarian, D., Moran, A.J., 2022. Estimated Reductions in Added Sugar Intake among US Children and Youth in Response to Sugar Reduction Targets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 122, 1455-1464.e5.
<https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.02.008>
17. Versteeg N, Clijsen R, Hohenauer E. Effects of 3-week repeated cold water immersion on leukocyte counts and cardiovascular factors: an exploratory study. *Front Physiol*. 2023. DOI: [10.3389/fphys.2023.1197585](https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1197585)
18. Jiwattanasuk N, Pannavoravat P, Sirikanchana P. The Holistic Well-being Concepts in Relation to Quality of Life. *ABAC ODI Journal Vision. Action. Outcome*. 2022;10(1):28-41.
Prieiga per internetą:
https://www.researchgate.net/publication/379669571_The_Holistic_Well-being_Concepts_in_Relation_to_Quality_of_Life
19. Yankouskaya A, Williamson R, Stacey C, Totman JJ, Massey H. Short-Term Head-Out Whole-Body Cold-Water Immersion Facilitates Positive Affect and Increases Interaction between Large-Scale Brain Networks. *Biology (Basel)*. 2023 m. sausio 29 d.;12(2):211.
20. López-Ojeda W, Hurley RA. Cold-Water Immersion: Neurohormesis and Possible Implications for Clinical Neurosciences. *JNP*. 2024 m. liepos;36(3):A4-177.
21. Hjorth P, Sikjær MG, Løkke A, Jørgensen AM, Jørgensen N, Kaasgaard DM, ir kt. Cold water swimming as an add-on treatment for depression: a feasibility study. *Nordic Journal of Psychiatry*. 2023 m. spalio 3 d.;77(7):706–11.

22. Knill-Jones J, Shadwell G, Hurst HT, Mawhinney C, Sinclair JK, Allan R. Influence of acute and chronic therapeutic cooling on cognitive performance and well-being. *Physiology & Behavior*. 2025 m. vasario;289:114728.
23. Lipińska J, Kowalczyk M, Lipiński Ł, Kopeć I, Margas M. Health effects of cold water immersion and swimming and its influence on the human body. *J Educ Health Sport*. 2024 m. sausio 12 d.;52:155–68.
24. Oizumi R, Sugimoto Y, Aibara H. The Potential of Exercise on Lifestyle and Skin Function: Narrative Review. *JMIR Dermatol*. 2024 m. kovo 14 d.;7:e51962.
25. Kozłowski M, Niedzielska M, Lorenz A, Brodowska A, Malanowska E, Przepiera A, ir kt. Metabolic and Dietary Factors in Acne Vulgaris and Evaluation of the Acne Vulgaris Treatment with Oral Contraceptive-Based Therapies in Young Adult Women. *Nutrients*. 2023;15(6):1488. <https://doi.org/10.3390/nu15061488>
26. Meixiong J, Ricco C, Vasavda C, Ho BK. Diet and acne: A systematic review. *JAAD International*. 2022; 7:95–112. DOI: [10.1016/j.jdin.2022.02.012](https://doi.org/10.1016/j.jdin.2022.02.012)
27. Witek K, Wydra K, Filip M. A High-Sugar Diet Consumption, Metabolism and Health Impacts with a Focus on the Development of Substance Use Disorder: A Narrative Review. *Nutrients*. 2022 m. liepos 18 d.;14(14):2940.
28. Abayechaw D. Health Benefits and Risk of Sugar Consumption and the Alternative Use of Stevia. Auctores Publishing LLC. DOI:[10.31579/2637-8914/117](https://doi.org/10.31579/2637-8914/117)
29. Ma X, Nan F, Liang H, Shu P, Fan X, Song X, ir kt. Excessive intake of sugar: An accomplice of inflammation. *Front Immunol*. 2022 m. rugpjūčio 31 d.;13:988481. DOI: [10.3389/fimmu.2022.988481](https://doi.org/10.3389/fimmu.2022.988481)
30. Arnone D, Chabot C, Heba AC, Kökten T, Caron B, Hansmannel F, ir kt. Sugars and Gastrointestinal Health. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*. 2022; 20(9):1912-1924. DOI: [10.1016/j.cgh.2021.12.011](https://doi.org/10.1016/j.cgh.2021.12.011)
31. Gillespie, K.M., Kemps, E., White, M.J., Bartlett, S.E., 2023. The Impact of Free Sugar on Human Health—A Narrative Review. *Nutrients* 15, 889. <https://doi.org/10.3390/nu15040889>
32. Papp CL, Peters B, Dommisch H, Woelber JP, Pivovarov-Ramich O. Effects of reducing free sugars on 24-hour glucose profiles and glycemic variability in subjects without diabetes. *Front Nutr*. 2023 m. spalio 2 d.;10:1213661. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1213661>
33. Zhang L, Sun H, Liu Z, Yang J, Liu Y. Association between dietary sugar intake and depression in US adults: a cross-sectional study using data from the National Health and

- Nutrition Examination Survey 2011–2018. BMC Psychiatry. 2024; 24(1):110. DOI: 10.1186/s12888-024-05531-7
34. Xiong J, Wang L, Huang H, Xiong S, Zhang S, Fu Q, ir kt. Association of sugar consumption with risk of depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis. Front Nutr. 2024;11:1472612.DOI: 10.3389/fnut.2024.1472612
 35. Søberg S, Sandholt CH, Jespersen NZ, Toft U, Madsen AL, Von Holstein-Rathlou S, ir kt. FGF21 Is a Sugar-Induced Hormone Associated with Sweet Intake and Preference in Humans. Cell Metabolism. 2017; 25(5):1045-1053. DOI: [10.1016/j.cmet.2017.04.009](https://doi.org/10.1016/j.cmet.2017.04.009)
 36. Mantantzis K, Schlaghecken F, Sünram-Lea SI, Maylor EA. Sugar rush or sugar crash? A meta-analysis of carbohydrate effects on mood. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2019 m. birželio;101:45–67. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.03.016>
 37. World Health Organization. Reducing consumption of sugar-sweetened beverages to reduce the risk of unhealthy weight gain in adults. e-Library of Evidence for Nutrition Actions (eLENA). 2023. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/tools/elena/interventions/ssbs-adult-weight>
 38. World Health Organization. Questions and answers on reducing sugar consumption to prevent and control noncommunicable diseases. Regional Office for the Eastern Mediterranean. Prieiga per internetą: <https://www.emro.who.int/noncommunicable-diseases/publications/questions-and-answers-on-reducing-sugar-consumption-to-prevent-and-control-noncommunicable-diseases.html>
 39. Azhar Hilmy SH, Nordin N, Yusof MYPM, Soh TYT, Yusof N. Components in downstream health promotions to reduce sugar intake among adults: a systematic review. Nutr J. 2024 m. sausio 17 d.;23(1):11. <https://doi.org/10.1186/s12937-023-00884-3>
 40. Spiriajevienė, I., 2017. OKINAVOS MITYBOS FENOMENO ANALIZĖ: ATVEJO TYRIMAS. Public Health 27, 26–30. <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2017.058>
 41. Osman, F., Haldar, S., Henry, C.J., 2020. Effects of Time-Restricted Feeding during Ramadan on Dietary Intake, Body Composition and Metabolic Outcomes. Nutrients 12, 2478. <https://doi.org/10.3390/nu12082478>
 42. Song, D.-K., Kim, Y.-W., 2023. Beneficial effects of intermittent fasting: a narrative review. J Yeungnam Med Sci 40, 4–11. <https://doi.org/10.12701/jyms.2022.00010>
 43. Pang MD, Goossens GH, Blaak EE. The Impact of Artificial Sweeteners on Body Weight Control and Glucose Homeostasis. Front Nutr. 2021. DOI: [10.3389/fnut.2020.598340](https://doi.org/10.3389/fnut.2020.598340)

44. Warshaw H, Edelman SV. Practical Strategies to Help Reduce Added Sugars Consumption to Support Glycemic and Weight Management Goals. *Clinical Diabetes*. 2021;39(1):45–56. DOI: [10.2337/cd20-0034](https://doi.org/10.2337/cd20-0034)
45. Srivastava T. What happens when you quit sugar for a month? Onlymyhealth. 2023. Prieiga per internetą: <https://www.onlymyhealth.com/what-happens-when-you-quit-sugar-for-a-month-1703666657>
46. Pappe CL, Peters B, Dommisch H, Woelber JP, Pivovarov-Ramich O. Effects of reducing free sugars on 24-hour glucose profiles and glycemic variability in subjects without diabetes. *Front Nutr*. 2023 m.;10:1213661.
47. Warshaw H, Edelman SV. Practical Strategies to Help Reduce Added Sugars Consumption to Support Glycemic and Weight Management Goals. *Clin Diabetes*. 2021 m. sausio;39(1):45–56. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7839604/>
48. Davis JN, Ventura EE, Shaibi GQ, Weigensberg MJ, Spruijt-Metz D, Watanabe RM, ir kt. Reduction in added sugar intake and improvement in insulin secretion in overweight latina adolescents. *Metab Syndr Relat Disord*. 2007 m. birželio;5(2):183–93. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2847394/>
49. Zaveri S, Stecenko A, Hunt WR, Goss A, Sharma P, Hartman TJ, ir kt. Low-added sugar dietary intervention study to mitigate glucose intolerance and improve body composition in adults with cystic fibrosis: a protocol of a double-blind, randomised study. *BMJ Open*. 2024 m. gruodžio;14(12):e092503. https://www.researchgate.net/publication/387433674_Low-added_sugar_dietary_intervention_study_to_mitigate_glucose_intolerance_and_improve_body_composition_in_adults_with_cystic_fibrosis_a_protocol_of_a_double-blind_randomised_study
50. Papadopoulou SK, Nikolaidis PT. Low-Carbohydrate Diet and Human Health. *Nutrients*. 2023 m. balandžio 21 d.;15(8):2004.
51. American Heart Association. Sugar 101. Prieiga per internetą: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/sugar-101>
52. Johnson BT, Martinez-Berman L, Curley CM. Formation of Attitudes: How People (Wittingly or Unwittingly) Develop Their Viewpoints. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology* [Prieiga per internetą]. Oxford University Press; 2022 [žiūrėta 2025 m. balandžio 23 d.]. Adresas: <https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-812>

53. Riley WT, Serrano KJ, Nilsen W, Atienza AA. Antifragile behavior change through digital health behavior change interventions. *Transl Behav Med.* 2022;12(7):1037–1045.
doi:10.1093/tbm/ibab160
54. Vila J. Social Support and Longevity: Meta-Analysis-Based Evidence and Psychobiological Mechanisms. *Front Psychol.* 2021;12:717164. 10.3389/fpsyg.2021.717164.

8. PRIEDAI

1 priedas.

Gerbiamas Respondente,

Esu Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos magistrantūros studijų programos studentė Aistė Gudauskaitė. Kviečiu Jus dalyvauti mano atliekamame tyrime, kurio tikslas - įvertinti Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamų iššūkių įtaką požiūriui ir sveikatai. Anketa yra anoniminė, visa informacija bus konfidenciali, o surinkti duomenys bus naudojami apibendrintoje statistikoje tik šio mokslinio tyrimo tikslais. Klausimyno pildymas užtruks iki 10 minučių. Iš anksto dėkoju už Jūsų laiką ir atsakymus.

1. Lytis:

- ☐ Vyras
- ☐ Moteris

2. Amžius (įrašykite): m.

3. Įrašykite savo gyvenamosios vietos pavadinimą (Pavyzdžiui, Vilnius, Kernavė):
..... (įrašykite)

4. Šeiminė padėtis:

- ☐ Vedęs/ištekėjusi
- ☐ Gyvena su partneriu/partnere
- ☐ Vienišas/vieniša
- ☐ Išsituokęs/išsituokusi
- ☐ Našlys/našlė

5. Išsilavinimas:

- ☐ Pradinis
- ☐ Pagrindinis
- ☐ Vidurinis
- ☐ Profesinis
- ☐ Aukštesnysis
- ☐ Aukštasis
- ☐ Nebaigtas aukštasis
- ☐ Kita (įrašykite)

6. Užimtumas:

- ☐ Moksleivis (ė)
- ☐ Dirbantis (i)
- ☐ Studentas (ė)
- ☐ Namų šeimininkas (ė)
- ☐ Laikinais nedirbantis (i)
- ☐ Bedarbis (ė)
- ☐ Pensininkas (ė)
- ☐ Kita (įrašykite)

7. Kokiuose sveikatinimosi iššūkiuose, skelbiamuose socialiniuose tinkluose, esate dalyvavę/usi? Galimas ne vienas atsakymas.
- ☐ Grūdinimosi iššūkis (Sveikuolių sąjungos organizuojamame iššūkyje „Ledinė eketė“ „Facebook“ platformoje)
 - ☐ Cukraus detokso iššūkis (Sveikuolių sąjungos organizuojamame iššūkyje „Facebook“ platformoje)
 - ☐ Grikių iššūkis (Sveikuolių sąjungos organizuojamame iššūkyje „Facebook“ platformoje)
 - ☐ Regėjimo gerinimo iššūkis (Sveikuolių sąjungos organizuojamame iššūkyje „Facebook“ platformoje)
 - ☐ Šventės be alkoholio (Sveikuolių sąjungos organizuojamame iššūkyje „Facebook“ platformoje)
 - ☐ Kita (įrašykite)

8. Kokios buvo pagrindinės priežastys dalyvauti sveikatinimosi iššūkiuose? Galimas daugiau nei vienas atsakymas.

- ☐ Gerinti fizinę būklę
- ☐ Gerinti emocinę gerovę
- ☐ Išugdyti naujus sveikos gyvensenos įpročius
- ☐ Kita (įrašykite)

9. Kokius grūdinimosi metodus taikote? Jei pildote anketą per mobiliąjį telefoną, paslinkite ekraną į šoną, kad matytumėte daugiau variantų.

Grūdinimosi metodai	Praktikavau iki Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamo „Ledinės eketės“ iššūkio	Pradėjau praktikuoti prisijungęs/usi prie „Ledinės eketės“ iššūkio	Nepraktikuoju visai	Praktikuoju pats/pati, bet „Ledinės eketės“ iššūkyje nedalyvauju
Apsitrynimasis šaltu rankšluosčiu	☐	☐	☐	
Šalto vandens apsipylimas	☐	☐	☐	
Kontrastinis dušas (šilto, po to šalto vandens apsipylimas)	☐	☐	☐	
Šalto oro vonios (buvimas lauke žemoje temperatūroje su minimaliu aprangos kiekiu)	☐	☐	☐	

Vaikščiojimas basomis per sniegą/žolę šaltu metu	☐	☐	☐	
Žiemos metu (sniege, eketėje, jūroje)	☐	☐	☐	

10. Kokius cukraus detokso metodus taikote? Jei pildote anketą per mobiliąjį telefoną, paslinkite ekraną į šoną, kad matytumėte daugiau variantų.

Cukraus detokso metodai	Praktikavau iki Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuojamo cukraus detokso iššūkio	Pradėjau praktikuoti prisijungęs/usi prie cukraus detokso iššūkio	Nepraktikuoju visai	Praktikuoju pats/pati, bet šiame iššūkyje nedalyvauju
Visiškas cukraus atsisakymas (įskaitant pridėtinį cukrų ir saldumynus, bet vartojant natūralius cukrus, esančius vaisiuose)	☐	☐	☐	☐
Saldumynų atsisakymas	☐	☐	☐	☐
Cukraus ribojimas/sumažinimas	☐	☐	☐	☐
Pridėtinio cukraus atsisakymas	☐	☐	☐	☐
Vaisių ir natūralių cukrų ribojimas	☐	☐	☐	
Saldžių gėrimų atsisakymas	☐	☐	☐	

11. Kiek laiko iš viso praktikuojate maudymąsi lediniame vandenyje? Įrašykite mėnesiais, arba metais, pavyzdžiui, jeigu praktikuojate 3 mėnesius, tai laukelyje įrašykite 3 mėn).

Jei nepraktikuojate, įrašykite nepraktikuoju..... (įrašykite)

12. Kiek kartų laikėtėsi Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuoto Cukraus detokso iššūkio?

- ☐ Vieną kartą (nebaigiau pilnos programos)
- ☐ Du kartus (nebaigiau pilnos programos)
- ☐ Daugiau nei du kartus (nebaigiau pilnos programos)
- ☐ Pabaigiau pilną programą 4+4 savaitės
- ☐ Nedalyvavau
- ☐ Kita (įrašykite)

13. Kaip vertinate savo sveikatą iki dalyvavimo bet kuriame sveikatinimosi iššūkiuose ir po jų? Kaip sveikatą vertinate dabar? (pažymėti po vieną atsakymą kiekviename stulpelyje).

Jei nedalyvavote jokiame iššūkyje, pildykite tik vertinimą „Šiuo metu“

Sveikatos vertinimas	Prieš dalyvaujant sveikatinimosi iššūkiuose	Po dalyvavimo „Ledinės eketės“ iššūkyje	Po dalyvavimo Cukraus detokso iššūkyje	Šiuo metu
Labai gerai	☐	☐	☐	☐
Gera	☐	☐	☐	☐
Vidutiniškai	☐	☐	☐	☐
Blogai	☐	☐	☐	☐
Labai blogai	☐	☐	☐	☐

14. Pildyti tiems, kurie dalyvavo Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuotame „Ledinės eketės” iššūkyje „Facebook“ platformoje. Pažymėkite kiekvienoje eilutėje variantą, kuris Jūsų nuomone labiausiai atitinka pateiktus teiginius. Jei nedalyvavote šiame iššūkyje, pereikite prie 15 klausimo

Dalyvaujant ledinės eketės iššūkiuose	Išnyko	Sumažėjo	Nepasikeitė	Padidėjo	Atsirado	Neaktualu
Dažnos peršalimo ligos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nuovargis	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stresas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Energijos lygio sumažėjimas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Širdies ritmo sutrikimai	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Virškinimo sutrikimai	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Odos problemos (bėrimai, sausumas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nuotaikos svyravimai	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nekokybiškas miegas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Galvos skausmai	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Raumenų ir sąnarių skausmai	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nerimas	☐	☐	☐	☐	☐	☐

15. Pildyti tiems, kurie dalyvavo Lietuvos sveikuolių sąjungos organizuotame cukraus detokso iššūkyje „Facebook“ platformoje. Pažymėkite kiekvienoje eilutėje variantą, kuris Jūsų nuomone labiausiai atitinka pateiktus teiginius. Jei nedalyvavote šiame iššūkyje, pereikite prie 16 klausimo.

Dalyvaujant cukraus detokso iššūkyje	Išnyko	Sumažėjo	Nepasikeitė	Padidėjo	Atsirado	Neaktualu
Dažnos peršalimo ligos	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Nuovargis	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stresas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Energijos lygio sumažėjimas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Širdies ritmo sutrikimai	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Virškinimo sutrikimai	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Odos problemos (bėrimai, sausumas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nuotaikų svyravimai	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nekokybiškas miegas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Galvos skausmai	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Raumenų ir sąnarių skausmai	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nerimas	☐	☐	☐	☐	☐	☐

16. Kaip dalyvavimas sveikatinimosi iššūkiuose paveikė Jūsų gyvensenos įpročius? (Pažymėkite po vieną atsakymą kiekviename stulpelyje).

	„Ledinės eketės“ iššūkis	Cukraus detokso iššūkis
Taip, paskatino pradėti naujus sveikatingumo įpročius	☐	☐
Taip, paskatino stiprinti jau esamus sveikatingumo įpročius	☐	☐
Ne, dalyvavimas iššūkyje neturėjo įtakos mano sveikatingumo įpročiams	☐	☐
Neturiu nuomonės	☐	☐
Nedalyvavau	☐	☐

17. Kokius sveikatingumo įpročius pradėjote ar sustiprinote po dalyvavimo sveikatinimosi iššūkiuose?(įrašykite)

18. Kiek laiko tęsėte įpročius, kuriuos pradėjote ar sustiprinote po dalyvavimo sveikatinimosi iššūkiuose? (Pažymėkite po vieną atsakymą kiekviename stulpelyje).

	„Ledinės eketės“ iššūkis	Cukraus detokso iššūkis
Mažiau nei mėnesį	☐	☐
1-3 mėnesius	☐	☐
4-6 mėnesius	☐	☐
Daugiau nei 6 mėnesius	☐	☐
Vis dar tęsiu	☐	☐
Dalyvavau vieną kartą	☐	☐
Netęsiu	☐	☐
Nedalyvavau	☐	☐

19. Kokius sunkumus patyrėte dalyvaudami „Ledinės eketės“ iššūkyje? Galimas daugiau nei vienas atsakymas

- ☐ Sunkiai sekėsi laikytis iššūkių reikalavimų
- ☐ Trūko motyvacijos
- ☐ Fiziniai sunkumai (pvz., šalčio tolerancija)
- ☐ Trūko socialinės paramos
- ☐ Kita (įrašykite)

20. Kokius sunkumus patyrėte dalyvaudami Cukraus detokso iššūkyje? Galimas daugiau nei vienas atsakymas

- ☐ Sunkiai sekėsi laikytis iššūkių reikalavimų
- ☐ Trūko motyvacijos
- ☐ Fiziniai sunkumai (pvz., cukraus abstinencija)
- ☐ Trūko socialinės paramos
- ☐ Kita (įrašykite)

21. Kaip manote, ar sveikatinimosi iššūkiai turėjo ilgalaikės įtakos jūsų sveikatai ir gyvenimo kokybei? (Pažymėkite po vieną atsakymą kiekviename stulpelyje).

	„Ledinės eketės“ iššūkis	Cukraus detokso iššūkis
Taip, jaučiu teigiamą poveikį	☐	☐
Taip, bet tik iš dalies	☐	☐
Ne, reikšmingos įtakos nepastebėjau	☐	☐
Ne, bet tikiuosi, kad turės ateityje	☐	☐
Neturiu nuomonės	☐	☐
Nedalyvavau	☐	☐

22. Ar rekomenduotumėte „Ledinės eketės“ ar cukraus detokso iššūkį kitiems žmonėms? (Pažymėkite po vieną atsakymą kiekviename stulpelyje).

	„Ledinės eketės“ iššūkis	Cukraus detokso iššūkis
Taip, manau, kad tai naudinga visiems	☐	☐
Ne, mano nuomone, tai nėra verta dėmesio	☐	☐
Priklauso nuo asmeninių poreikių ir situacijos	☐	☐
Neturiu nuomonės	☐	☐
Nedalyvavau	☐	☐

2 priedas. Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą (n = 137).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Akmenė	1	,7	,7	,7
	Baisogala	2	1,5	1,5	2,2
	Biržai	2	1,5	1,5	3,6
	Druskininkai	1	,7	,7	4,4
	Elektrėnai	1	,7	,7	5,1
	Gargždai	1	,7	,7	5,8
	Helsinki	2	1,5	1,5	7,3
	Ignalina	1	,7	,7	8,0
	Jurbarkas	1	,7	,7	8,8
	Karmėlava	1	,7	,7	9,5
	Kaunas	10	7,3	7,3	16,8
	Kazlu ruda	1	,7	,7	17,5
	Kedainiai	1	,7	,7	20,4
	Kėdainiai	3	2,2	2,2	19,7
	Klaipėda	1	,7	,7	23,4
	Klaipėda	3	2,2	2,2	22,6
	Kretinga	2	1,5	1,5	24,8
	Mažeikiai	1	,7	,7	25,5
	Milanas	1	,7	,7	26,3
	Molėtai	1	,7	,7	27,0
	Nemenčinė	3	2,2	2,2	29,2
	Norvegija	1	,7	,7	29,9
	Norvegija Førde	2	1,5	1,5	31,4
	Palanga	3	2,2	2,2	33,6
	Panevėžio	1	,7	,7	34,3
	Panevėžys	1	,7	,7	35,0
	Plungė	5	3,6	3,6	38,7
	Prienai	2	1,5	1,5	40,1
	Radviliškis	2	1,5	1,5	41,6
	Rokiškis	1	,7	,7	42,3
	Rumšiškės	1	,7	,7	43,1
	Siauliai	1	,7	,7	43,8
	Šakiai	1	,7	,7	44,5
	Šiauliai	2	1,5	1,5	46,0
	Šiauliai	1	,7	,7	46,7
	Šilutė	1	,7	,7	47,4

Švedija	1	,7	,7	48,2
Tauragė	2	1,5	1,5	49,6
Telsiai	1	,7	,7	50,4
Telšiai	3	2,2	2,2	52,6
Utena	8	5,8	5,8	58,4
vilnius	3	2,2	2,2	60,6
Vilnius	52	38,0	38,0	98,5
VILNIUS	1	,7	,7	99,3
Žagarė (Joniškio rajonas)	1	,7	,7	100,0
Total	137	100,0	100,0	

3 priedas. Skirtingų grūdinimosi praktikų pasiskirstymas lyties grupėse.

Skirtingų grūdinimosi metodų praktikavimas	VISO		MOTERYS		VYRAI		χ^2	<i>p</i>	V
	proc.	n	proc.	n	proc.	n			
Apsitrynimasis rankšluosčiu	24,1	33	22,7	22	27,5	11	0,36	0,549	0,051
Apsipylimas šaltu vandeniu	59,1	81	54,6	53	70	28	2,765	0,096	0,142
Kontrastinis dušas	75,9	104	74,2	104	80	32	0,516	0,472	0,061
Šalto oro vonios	59,1	81	51,5	81	77,5	31	7,894	0,005	0,24
Vaikščiojimas basomis lauke šaltuoju laikotarpiu	63,5	87	63,5	58	72,5	29	1,973	0,16	0,12
Žiemos metu (sniege, eketėje, jūroje)	63,5	87	56,7	87	80	32	6,633	0,01	0,22

4 priedas. Skirtingų cukraus detokso praktikų pasiskirstymas lyties grupėse.

Cukraus detokso skirtingų būdų praktikavimas	VISO		MOTERYS		VYRAI		χ^2	<i>p</i>	V
	n	proc.	n	proc.	n	proc.			
Visiškas cukraus atsisakymas	62	45,3	52	53,6	10	25	9,356	0,002	0,261
Saldumynų atsisakymas	78	56,9	63	64,9	15	37,5	8,702	0,003	0,251
Cukraus ribojimas/sumažinimas	123	89,8	90	92,8	33	82,5	3,264	0,071	0,154
Pridėtinio cukraus atsisakymas	94	61,3	68	70,1	16	40	10,82	0,001	0,281
Vaisių ir natūralių cukrų ribojimas	56	40,9	45	46,4	11	27,5	4,182	0,041	0,175
Saldžių gėrimų atsisakymas	100	73	77	79,4	23	57,5	6,879	0,009	0,224

5 priedas. Respondentų sveikatos vertinimai skirtingais laikotarpiais.

Descriptive Statistics									
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
13. Kaip vertinate savo sveikatą iki dalyvavimo bet kuriame sveikatinimosi iššūkyje ir po jo? Kaip sveikatą vertinate dabar? Jei nedalyvavote jokiame iššūkyje, pildykite tik vertinimą “Šiuo metu” [Prieš dalyvaujant sveikatinimosi iššūkiuose]	114	1	5	2,46	,719	,780	,226	,775	,449

13. Kaip vertinate savo sveikatą iki dalyvavimo bet kuriame sveikatinimosi iššūkyje ir po jo? Kaip sveikatą vertinate dabar? Jei nedalyvavote jokiame iššūkyje, pildykite tik vertinimą “Šiuo metu” [Po dalyvavimo „Ledinės eketės” iššūkyje]	84	1	4	1,45	,609	1,332	,263	2,385	,520
13. Kaip vertinate savo sveikatą iki dalyvavimo bet kuriame sveikatinimosi iššūkyje ir po jo? Kaip sveikatą vertinate dabar? Jei nedalyvavote jokiame iššūkyje,	67	1	3	1,72	,623	,279	,293	-,595	,578

pildykite tik vertinimą "Šiuo metu" [Po dalyvavimo Cukraus detokso iššūkyje]									
13. Kaip vertinate savo sveikatą iki dalyvavimo bet kuriame sveikatinimosi iššūkyje ir po jo? Kaip sveikatą vertinate dabar? Jei nedalyvavote jokiame iššūkyje, pildykite tik vertinimą "Šiuo metu" [Šiuo metu]	81	1	4	1,75	,662	,848	,267	1,782	,529
Valid N (listwise)	32								

6 priedas. Subjektyvaus sveikatos vertinimo sąsajos su amžiumi.

Subjektyvus sveikatos vertinimas	Amžius	
	r	p
Prieš dalyvaujant sveikatinimosi iššūkiuose	0,071	0,456
Po dalyvavimo „Ledinės eketės“ iššūkyje	-0,156	0,156
Po dalyvavimo cukraus detokso iššūkyje	0,021	0,869
Šiuo metu	0,141	0,208

7 priedas. Simptomų pokyčių ir įpročių laikymosi sąsaja po dalyvavimo „ledinės eketės“ iššūkyje.

Dalyvaujant ledinės eketės iššūkiuose	Simptomai	n (proc.)		n	Fišerio tikslusis testas p
		Laikėsi naujų įpročių 1-6+ mėn., bet nustojo laikytis	Vis dar laikosi įpročių		
Dažnos peršalimo ligos	Išnyko / sumažėjo	9 (14,3)	54 (85,7)	63	0,619
	Padidėjo / Atsirado	2 (22,2)	7 (77,8)	9	
Nuovargis	Išnyko / sumažėjo	6 (9,7)	56 (90,3)	62	0,003
	Padidėjo / Atsirado	5 (55,6)	4 (44,4)	9	
Stresas	Išnyko / sumažėjo	8 (14,5)	47 (85,5)	55	0,702
	Padidėjo / Atsirado	3 (18,8)	13 (81,3)	16	
Energijos lygio sumažėjimas	Išnyko / sumažėjo	8 (19,5)	33 (80,5)	41	0,178
	Padidėjo / Atsirado	2 (6,9)	27 (93,1)	29	
Širdies ritmo sutrikimai	Išnyko / sumažėjo	4 (40,0)	6 (60,0)	10	0,030
	Padidėjo / Atsirado	6 (10,0)	54 (90,0)	70	

Virškinimo sutrikimai	Išnyko / sumažėjo	3 (27,3)	8 (72,7)	11	0,186
	Padidėjo / Atsirado	7 (11,9)	52 (88,1)	59	
Odos problemos (bėrimai, sausumas)	Išnyko / sumažėjo	4 (30,8)	9 (69,2)	13	0,077
	Padidėjo / Atsirado	6 (10,3)	52 (88,7)	58	
Nuotaikos svyravimai	Išnyko / sumažėjo	5 (20,8)	19 (79,2)	24	0,300
	Padidėjo / Atsirado	5 (11,1)	40 (88,9)	45	
Nekokybiškas miegas	Išnyko / sumažėjo	4 (9,3)	39 (90,7)	43	0,169
	Padidėjo / Atsirado	6 (22,2)	21 (77,8)	27	
Galvos skausmai	Išnyko / sumažėjo	6 (21,4)	22 (78,6)	28	0,299
	Padidėjo / Atsirado	4 (10,3)	35 (89,7)	39	
Raumenų ir sąnarių skausmai	Išnyko / sumažėjo	3 (15,8)	16 (84,2)	19	0,548
	Padidėjo / Atsirado	7 (13,7)	44 (86,3)	51	
Nerimas	Išnyko / sumažėjo	2 (11,1)	16 (88,9)	18	0,496
	Padidėjo / Atsirado	8 (15,4)	44 (84,6)	52	

8 priedas. Simptomų pokyčių ir įpročių laikymosi sąsaja po dalyvavimo cukraus detokso iššūkyje.

Simptomai dalyvaujant cukraus detokso iššūkyje	Simptomai	n (proc.)		n	Fišerio tikslusis testas <i>p</i>
		Laikėsi naujų įpročių 1-6+ mėn., bet nustojo laikytis	Vis dar laikosi įpročių		
Dažnos peršalimo ligos	Išnyko / sumažėjo	13 (50,0)	13 (50,0)	26	0,577
	Padidėjo / Atsirado	15 (60,0)	10 (40,0)	25	

Nuovargis	Išnyko / sumažėjo	20 (52,6)	18 (47,4)	38	0,511
	Padidėjo / Atsirado	8 (57,1)	6 (42,9)	14	
Stresas	Išnyko / sumažėjo	17 (58,6)	12 (41,4)	29	0,581
	Padidėjo / Atsirado	11 (50)	11 (50)	22	
Energijos lygio sumažėjimas	Išnyko / sumažėjo	21 (55,3)	17 (44,7)	38	0,590
	Padidėjo / Atsirado	7 (53,8)	6 (46,2)	13	
Širdies ritmo sutrikimai	Išnyko / sumažėjo	8 (72,7)	3 (27,3)	11	0,306
	Padidėjo / Atsirado	20 (51,3)	19 (48,7)	39	
Virškinimo sutrikimai	Išnyko / sumažėjo	16 (51,6)	15 (48,4)	31	0,773
	Padidėjo / Atsirado	11 (57,9)	8 (42,1)	19	
Odos problemos (bėrimai, sausumas)	Išnyko / sumažėjo	18 (64,3)	10 (35,7)	28	0,166
	Padidėjo / Atsirado	10 (42,5)	13 (56,5)	23	
Nuotaikos svyravimai	Išnyko / sumažėjo	16 (59,3)	11 (40,7)	27	0,580
	Padidėjo / Atsirado	12 (50,0)	12 (50,0)	24	
Nekokybiškas miegas	Išnyko / sumažėjo	15 (71,4)	6 (28,6)	21	0,144
	Padidėjo / Atsirado	13 (46,4)	15 (53,6)	28	
Galvos skausmai	Išnyko / sumažėjo	13 (54,2)	11 (45,8)	24	0,572
	Padidėjo / Atsirado	15 (55,6)	12 (44,4)	27	
Raumenų ir sąnarių skausmai	Išnyko / sumažėjo	9 (60,0)	6 (40,0)	15	0,760
	Padidėjo / Atsirado	19 (51,4)	18 (48,6)	37	
Nerimas	Išnyko / sumažėjo	13 (65,0)	7 (35,0)	20	0,267
	Padidėjo / Atsirado	15 (48,4)	16 (51,6)	31	

9 priedas. Socialinių-demografinių veiksnių sąsajos su sveikatingumo įpročių pokyčiais po „ledinės eketės“ iššūkio (n=80).

Socialinės-demografinės charakteristikos		n (proc.)		χ^2	p
		Taip, paskatino pradėti naujus sveikatingumo įpročius	Taip, paskatino stiprinti jau esamus sveikatingumo įpročius.		
Lytis	Moteris	33 (71,7)	13 (28,3)	0,013	0,910
	Vyras	24 (70,6)	10 (29,4)		
Užimtumas	Dirbantis (-i)	50 (70,4)	21 (29,6)	0,211	0,646
	Nedirbantis (-i)	7 (77,8)	2 (22,2)		
Santykių statusas	Vienišas (-a)	13 (72,2)	5 (27,5)	0,011	0,918
	Turi partnerį (-ę)	44 (71,0)	18 (29,0)		

10 priedas. Socialinių-demografinių veiksnių sąsajos su sveikatingumo įpročių pokyčiais po cukraus detokso iššūkio (n=61).

Socialinės-demografinės charakteristikos		n (proc.)		χ^2	p
		Taip, paskatino pradėti naujus sveikatingumo įpročius	Taip, paskatino stiprinti jau esamus sveikatingumo įpročius		
Lytis	Moteris	30 (56,6)	23 (43,4)	0,123	0,726
	Vyras	4 (50,0)	4 (50,0)		
Užimtumas	Dirbantis (-i)	30 (58,8)	21 (41,2)	1,201	0,273
	Nedirbantis (-i)	4 (40,0)	6 (60,0)		
Santykių statusas	Vienišas (-a)	8 (66,7)	4 (33,3)	0,723	0,395
	Turi partnerį (-ę)	26 (53,1)	23 (46,9)		