



# MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE

## Мултиспорт Индекс на Общността



## ВЪВЕДЕНИЕ

Съвременният начин на живот се характеризира с липса на физическа активност, неправилно хранене, тютюнопушене и прекомерна консумация на алкохол. Заседналият начин на живот се свързва с по-високи нива на заболяемост и смъртност. Увеличаването на физическата активност е определено като един от най-важните фактори за подобряване на здравето. Физическата активност се определя като всяко физическо движение, извършвано чрез мускулите, което изисква разход на енергия. Физическата активност може да включва спортни, професионални и домашни дейности, отдых и др. Редовната физическа активност може да подобри качеството на живот. Забележително е, че човек с нормално тегло и слаба физическа подготовка е по-вероятно да умре от сърдечно-съдово заболяване, отколкото затлъстял човек с умерена или добра физическа подготовка.

Признато е, че физическата активност може да има важни непосредствени и дългосрочни ползи за здравето, включително физически и психологически.

**Физически ползи:** Ползите от редовната физическа активност включват намален риск от инфаркт, по-добро управление на теглото, по-ниски нива на холестерола в кръвта, намален риск от диабет тип 2 и някои видове рак, по-ниско кръвно налягане, по-издръжливи кости, мускули и стави, по-нисък риск от остеопороза, намален риск от падане, по-бързо възстановяване и рехабилитация, като в същото време подобрява качеството на съня и сексуалния живот.

**Социални/емоционални ползи:** Включва повишено самочувствие, приобщаване, адаптиране към нова среда, лидерски умения, намалено чувство на депресия и тревожност, повишени енергийни нива, подобро настроение и цялостно емоционално благополучие.

**Психически ползи:** Физическата активност е полезна не само за тялото, но и за ума. Забавя спада на когнитивните функции, който настъпва с напредването на възрастта и има благоприятен ефект върху здравето на мозъка. Освен това тя допринася за намаляване на умствената умора, чувство за удовлетворение, повишаване на концентрацията и мотивацията, намаляване на гнева или разочарованието, здравословен апетит и забавление.

Въпреки очевидните ползи от физическата активност хората в голяма степен остават неактивни и посочват редица пречки: Като основни пречки най-често се посочват липсата на време, лошото здравословно състояние, страхът от падане или нараняване, неблагоприятната околна среда и като цяло намаленият интерес към физическите упражнения (Moschny et al., 2011; Newson & Kemp, 2007).

Най-често срещаната пречка пред редовната физическа активност е липсата на време. Ежедневната рутина, работата, семейните задължения често възпрепятстват намеренията на човека да бъде по-активен. Освен това една от причините, с които хората оправдават липсата на физическа активност, е лошото физическо здраве (Baert et al. 2011). Намалената подвижност,

болката и други симптоми от медицинско естество (напр. депресия) могат да повлияят на способността и/или мотивацията на човека да се занимава с физическа активност.

**Страхът от нараняване** (травматофобия) се класифицира като допълнителна бариера и е важно да се отбележи, че възрастните хора са изложени на повишен риск от падане поради физиологичните промени, настъпили през живота им.

**Социалното влияние** също играе важна роля за активността или липсата на такава в индивида. Подкрепата от страна на семейството и приятелите може да повиши нивата на физическа активност и да развие обществения дух. Участието в групови дейности (например група за туризъм или танци) може да насърчи създаването на приятели със сходни интереси в областта на активността.

**Физическата среда** често се посочва като пречка пред нивата на физическа активност. Достъпността до пешеходни и велосипедни пътеки, разстоянието до местата за отдих и наличието на обществен транспорт до такива места са допълнителни пречки. Други фактори на околната среда, като например натоварени пътища, лоша инфраструктура на тротоарите, опасни квартали (престъпност) и замърсяване, също могат да имат отрицателно въздействие. Допълнителни често посочвани причини за неучастие във физическа активност са разходите и климатът (прекомерна горещина, студ или валежи).

Наред с горепосочените съществуват много допълнителни пречки, които варират в зависимост от индивида и житейските обстоятелства. **Личните бариери** включват ниско самочувствие, отегчение (неудоволствие) от упражненията, ниска ефективност, липса на способност за поставяне на лични цели, наблюдение и възнаграждаване на напредъка в постигането на тези цели.

Съвременният феномен на липсата на физическа активност е описан като "пандемия". Неотдавна Световната здравна организация (СЗО) съобщи, че около 3,2 милиона смъртни случая всяка година се дължат на липса на физическа активност. Ето защо насърчаването на по-активен начин на живот е важен приоритет на общественото здраве. Решението е просто, евтино и не изисква много време. Въпреки това е необходима промяна в начина на мислене и поведение, за да се постигне постепенно увеличаване на физическата активност и нейните благоприятни ефекти чрез прости промени в ежедневните ни навици.

Изключително важно е да се започне с поставянето на прости, краткосрочни, постижими и реалистични цели. В много случаи дългосрочните и много амбициозни цели носят разочарование. Например при възрастни, които правят физически упражнения, 20 минути ходене 3 пъти седмично може да бъде първоначална краткосрочна цел. Тя може да се превърне в междинна цел с постепенно увеличаване на продължителността и честотата (напр. 40 минути/5 пъти седмично) и в дългосрочна цел (5 км ходене пеша всеки ден). Освен това записването на ежедневните ни усилия ни помага както да запазим мотивацията си, така и да следим напредъка си към поставените цели. Наградата на самите нас в края на всяка дейност ни дава положителни емоции като удовлетворение, наслада и др. Както вътрешните, така и външните награди, които получаваме при постигането на краткосрочна цел, са допълнителна мотивация за нови дългосрочни цели. Изборът на дейност е

също толкова важен. Дейност, която ни подхожда, забавлява, поддържа интереса ни нестихващ и е в близост до дома или работата ни, доказано повишава мотивацията ни за упражнения.

Да откриваме възможности за физическа активност в ежедневието си! Например можем да се упражняваме вкъщи, гледайки телевизия или слушайки музика, използвайки стълбите вместо асансьора, ходейки пеша или карайки колело до работа, за да пазаруваме. В същото време приемането и насърчаването от "своите" хора ни поддържат мотивирани. Можем да планираме семейни дейности, които включват физическа активност, да поканим приятели да спортуват с нас, да се присъединим към група за ходене.

Не на последно място, трябва да бъдем гъвкави. Не трябва да се притесняваме, ако непланирани ангажименти попречат на рутинната ни физическа активност. Понякога е необходима почивка. Можем да потърсим начини да се справим с такива непредвидени ситуации и да коригираме графика си.

През последните години, значителна част от европейското население практикува някакъв вид физическа активност (особено в големите градски центрове). Бягането, ходенето пеша, карането на колело са част от тяхното ежедневие. Същевременно съществуват центрове за възрастни, които провеждат уроци по танци и фитнес и организират екскурзии на открито, като им помагат да поддържат добра физическа форма. Въпреки това все още има дълъг път, който трябва да се извърви, за да се постигнат препоръките на СЗО

Физическата активност, поради благоприятния си ефект върху качеството на живота ни, може да се разглежда като вид лекарство. Всъщност тя е по-важна от лекарствата, тъй като нейната цел е да предотврати заболяването, а не да го лекува впоследствие.

Имайки предвид целите на този проект във връзка с насърчаването на физическата активност и създаването на физически активни общности, целта на изследователския етап беше да се идентифицират факторите, които са свързани с физическата активност или липсата на такава в страните партньори. Целта беше събирането на данни, които да помогнат за разработването на алгоритъм, който да се използва за претегляне на стойността на физическата активност на хората, като се вземат предвид факторите, които повишават или ограничават физическата активност, като пол, възраст, начин на живот и др. За тази цел беше разработено проучване, адресирано до общото население на страните партньори.

## ПРОУЧВАНЕ

### Методи

В проучването участват 1174 респондента (493 мъже и 675 жени, 6 не са идентифицирани по пол) на средна възраст 37,8 години и със среден ИТМ 24,35. Сред тях 232 души бяха от България, 251 - от Хърватия, 139 - от Италия, 259 - от Гърция, и 293 - от други държави. Двадесет и шест процента от участниците съобщават, че никога не са били спортисти, 45 % декларират, че са били спортисти в миналото, а 29 % - че в момента практикуват спорт.

Участниците попълниха анкета (Приложение 1), в която се изследват моделите на физическа активност чрез Международния въпросник за физическа активност (IPAQ - кратка форма, Lee et al., 2011), демографските характеристики и други променливи, които вероятно влияят върху участието във физическа активност.

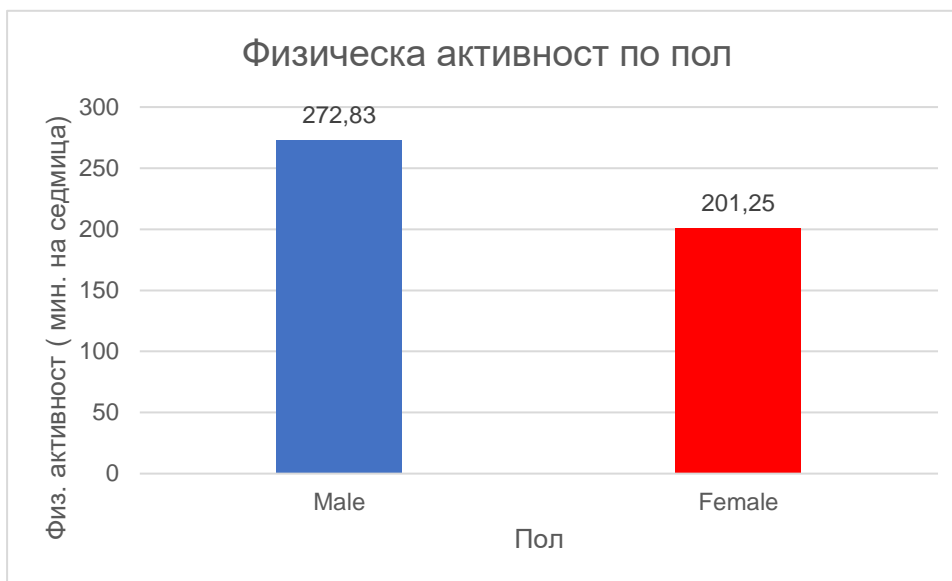
Бе проведена серия от анализи на вариациите, за да се проучат разликите в умерената до интензивна физическа активност като функция на демографските променливи. За променливите, които се оказаха статистически значими, разликите между групите бяха допълнително проучени, за да се предоставят предложения относно тежестта, която всяка група може да получи за изчисляване на точките за упражнения за индекса МСЕ. Резултатите от анализите и теглата за различните променливи са представени по-долу. Средните стойности за всички подгрупи са представени в Таблица 1.

### Резултати

Според препоръка на СЗО, възрастните лица трябва да извършват поне 150-300 минути аеробна физическа активност с умерена интензивност седмично, анализът показва, че участниците в това проучване са били доста над минималните препоръки, като са отчели средно 230 минути умерена до интензивна физическа активност. Този резултат трябва да се тълкува предпазливо, тъй като е вероятно хората, участващи във физическа активност, да са били по-склонни да вземат участие в проучването (в действителност 71 % от участниците са били или все още са спортисти). Въпреки това данните дават ценни насоки относно факторите, които влияят върху участието във физическа активност. При сравняването на различните подгрупи въз основа на личните и демографските характеристики бяха получени следните резултати.

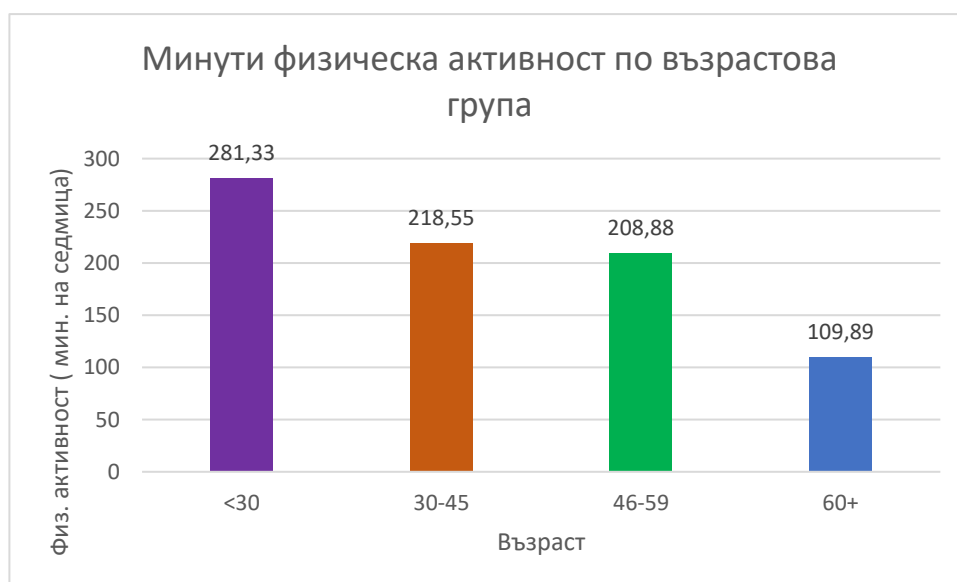
Що се отнася до пола, анализът показва значителни разлики между мъжете и жените,  $Z(1,985) = 7,03$ ,  $p < ,01$ , като мъжете съобщават за повече умерена до интензивна физическа активност.

Фигура 1. Минути физическа активност на седмица по пол



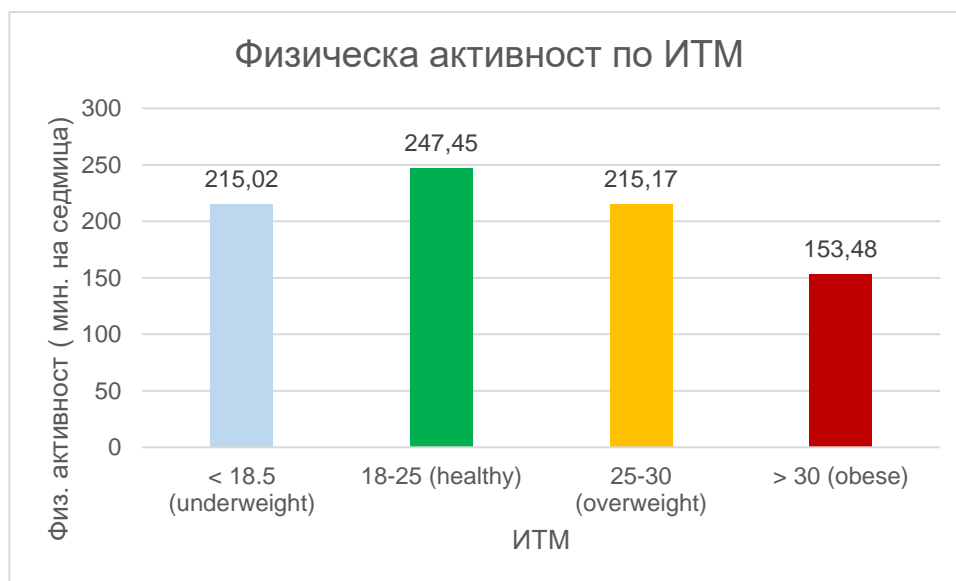
Що се отнася до възрастта, анализът показва значителни разлики между групите,  $F(5, 972) = 3,65$ ,  $p < ,01$ , като респондентите под 30-годишна възраст са получили по-високи резултати от респондентите във възрастови групи 31-45 и 46-59 години. Най-ниски нива на физическа активност са декларирани от респондентите на възраст по-висока от 60 години.

Фигура 2. Минути физическа активност седмично по възрастови групи.



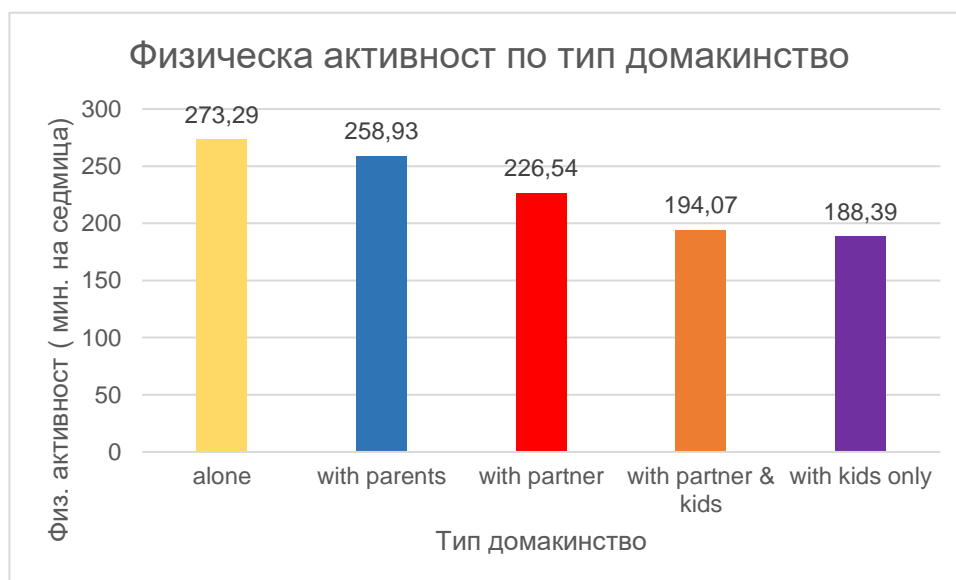
По отношение на Индекса на телесна маса (ИТМ) анализът показва значителни разлики между групите,  $F(3, 961) = 3,06$ ,  $p < ,05$ , като лицата със здравословен ИТМ декларират по-високи резултати от участниците с ниско тегло и наднормено тегло. Най-ниски нива на физическа активност декларират лицата със затлъстяване.

Фигура 3. Минути физическа активност на седмица според ИТМ групата.



Що се отнася до жителите на домакинството, анализът показва също значителни разлики между групите,  $F(4, 985) = 2,99, p < .05$ , като тези, които живеят сами или с родителите си, имат по-високи резултати от тези, които живеят с партньора си. Най-ниски нива на физическа активност декларират респондентите които живеят с партньора си и децата си и тези които живеят само с децата си.

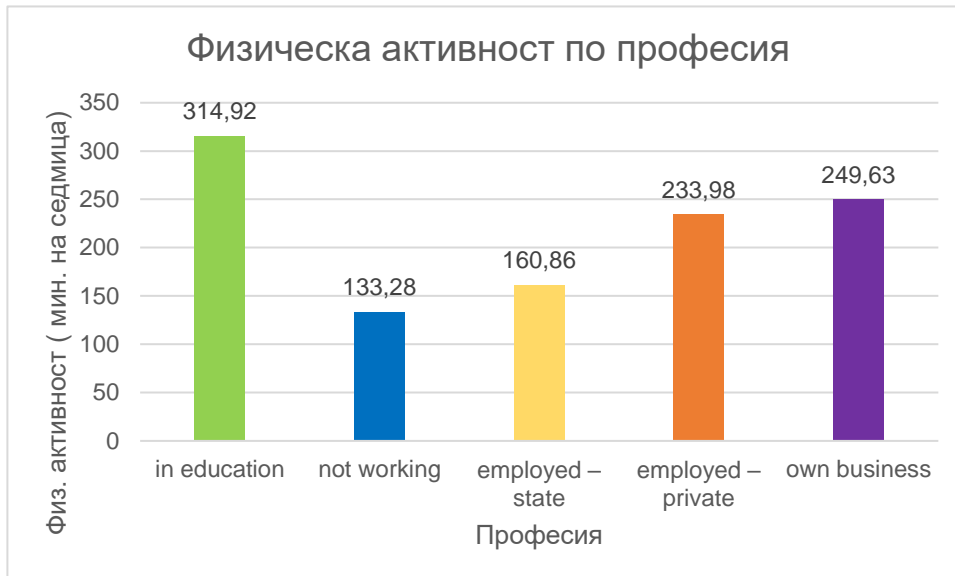
Фигура 4. Минути физическа активност на седмица според типа домакинство.



Що се отнася до професията, анализът показва значителни разлики между групите,  $F(4, 985) = 8,19, p < .01$ , като тези, които учат, имат по-високи резултати от тези, които са заети в частния сектор

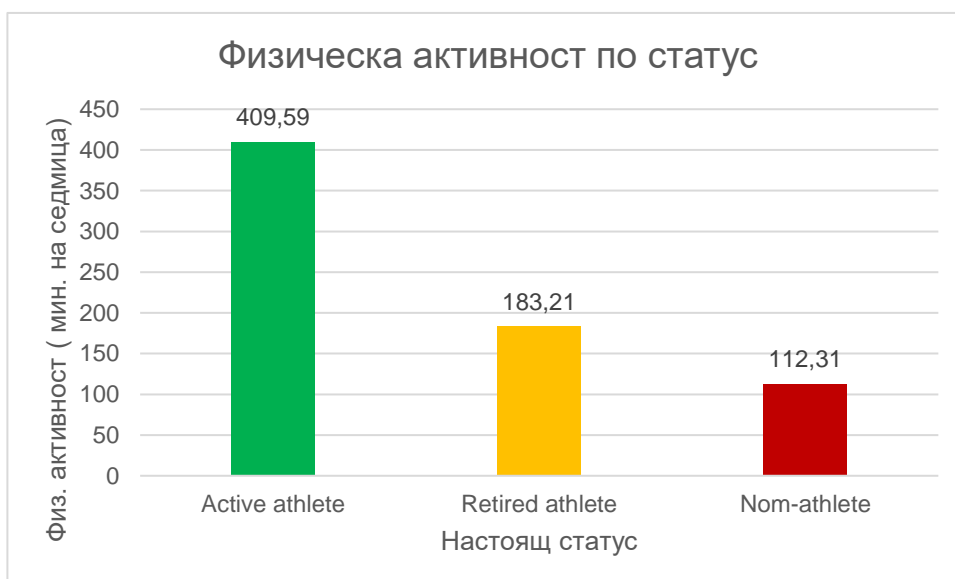
и имат собствен бизнес, които имат по-високи резултати от безработните и заетите в публичния сектор.

**Фигура 5. Минути физическа активност седмично по професии.**



Що се отнася до спортния статус, анализът показва значителни разлики между групите,  $F(2, 985) = 91,53, p < .01$ , като спортистите получиха по-високи резултати от бившите спортисти, които получиха по-високи резултати от лицата, които не са спортисти.

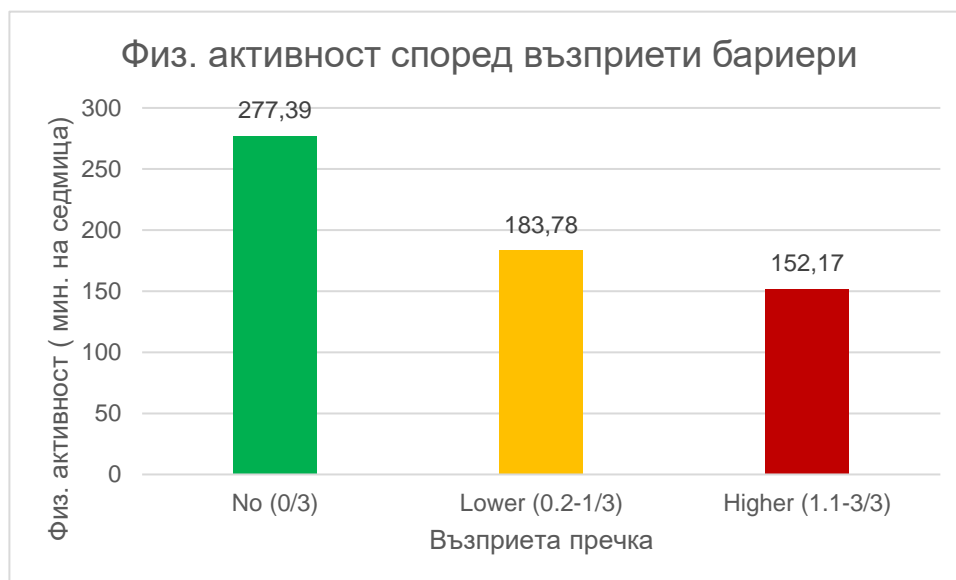
**Фигура 6. Минути физическа активност на седмица по спортна принадлежност.**





Що се отнася до бариерите пред физическата активност, анализът показва значителни разлики между групите,  $F(2, 985) = 15,51, p < .01$ , като тези, които нямат бариери, съобщават за повече физическа активност в сравнение с тези, които имат средни и по-високи бариери.

**Фигура 7. Минути физическа активност на седмица според възприетите бариери.**



Не са установени значителни разлики между групите по отношение на образованието, семейното положение, вида на местоживеене, класа, доходи и вид спорт.

Като се вземат предвид резултатите от гореспоменатите анализи, предложената тежест за всяко ниво на демографските променливи е представена в Таблица 1.

Таблица 1. Средни резултати (в минути) за умерена до интензивна физическа активност за всяка подгрупа и предложени коефициенти за формулата на индекса МСЕ.

Променлива	нива	Средно	Тегло
<b>Пол</b>	мъже	272,83	1
	жени	201,25	1.35
<b>ВЪЗРАСТ</b>	<30	281,33	1
	30-45	218,55	1.3
	46-59	208,88	1.3
	60+	109,89	2.5
<b>ИТМ</b>	< 18,5 (тегло под нормата)	215,02	1.2
	18-25 (здрав)	247,45	1
	25-30 (наднормено тегло)	215,17	1.2
	> 30 (затлъстяване)	153,48	1.6
<b>Живеете</b>	самостоятелно	273,29	1
	с родители	258,93	1
	с партньор/съпруга/съпруг	226,54	1.2
	с партньор/съпруга/съпруг и деца	194,07	1.4
	само с деца	188,39	1.7
<b>Професия</b>	в образованието	314,92	1
	не работи	133,28	2.2
	работещи - на държавна работа	160,86	2.2
	нает - в частния сектор	233,98	1.3
	собствен бизнес	249,63	1.3
<b>Спортист</b>	Да, аз съм	409,59	1
	Да, бил съм в миналото	183,21	2.2
	Не	112,31	3.5
<b>Бариери (среден резултат)</b>	Не (0/3)	277,3923	1
	По-ниска (0,2-1/3)	183,7806	1.6
	По-висока (1,1-3/3)	152,1729	1.6

**ПРИЛОЖЕНИЕ - ПРОУЧВАНЕ**  
**Multisport Community Experience**  
**WP2. Изследване**

**ПРОУЧВАНЕ**

Целта на този проект е да се разработи обща сесия за физическа активност - **Multisport Community Experience!**

Моля, попълнете анкетата и решете дали искате да станете член на нашата общност.

**Демографски данни**

Пол	Мъж Жена
Възраст	
Височина (в см, напр. 172)	
Тегло (кг)	
Завършено образование	Начално Средно Университет
Семейно положение	Сам Женен/омъжена Разведен/вдовец
Брой деца	
Възраст на най-малкото дете	
Страна на пребиваване	
Живеете	Самостоятелно С родители С партньора/съпругата/съпруга С партньор/съпруга/съпруг и деца Само с деца
Бихте описали района, в който живеете, като:	Селски район или село Малък или среден по големина град Голям град
Живеете в:	Апартамент Къща
Разполага ли жилището ви с двор/площадка за игри и упражнения	Не Да
Бихте описали себе си/домакинството като принадлежащо към	По-нисък/работнически клас Средна класа По-висок клас
Бихте описали доходите си като	Нямам приходи Доста ниски Средни Доста високи
Професия	В образованието

	Не работя Заети – в държавна институция Заети – частен сектор Собствен бизнес
Какъв процент от професията ви е свързан с	Седене __% Стоене прав __% В движение __%
Как бихте описали здравето си в момента	Отлично Добро Средно Доста лошо Много лошо
Имате ли удостоверени увреждания	Не Нарушения в развитието Неспособност за учене Психично здраве или емоционално увреждане Физическо увреждане Сензорно увреждане

### Спорт

Занимавали ли сте се някога с организиран спорт (т.е. Били ли сте член на спортен отбор)	Да, в момента Да, бях в миналото Не
Ако да (сега или в миналото) ...	
Тип спорт	Отборен Индивидуален
Спорт	
За колко години	
На какво ниво	Местен/регионален Национален Международен

### Достъп до спорт и упражнения

Има ли в близост до жилището ви съоръжения за спорт/тренировки (напр. Игрища за упражнения, паркове, спортни площадки, спортни игрища, спортни зали, фитнес центрове)	Да, на пешеходно/велосипедно разстояние Да, но ми трябва кола Не
Ако да, какъв тип	На открито На закрито
Ако да, какъв тип	Публично - свободен достъп

	Публично – с дневна/седмична/месечна/годишна такса Частно с дневна/седмична/месечна/годишна такса
Има ли програми за спорт/упражнения/фитнес, организирани от общността	Не Да, безплатно Да, с такса
Каква е средната месечна такса за упражнения/спорт в обществени/частни съоръжения/програми във вашия район	

### Упражнения

Под "упражнения" разбираме всяка форма на физическа активност, която може да извършвате в спортен контекст (индивидуално или отборно) или в среда, свързана с упражнения/фитнес (например плуване, тренировки във фитнес център, бягане в парка и т.н.), или дори разходка с цел упражнения.

През последните 7 дни през колко дни сте ходили пеша поне 10 минути?	1 2 ... 7
Колко време обикновено прекарвате в ходене през един от тези дни?	10 20 ... 120
През последните 7 дни в колко дни сте извършвали физически дейности с умерена интензивност (напр. Упражнения, които ви карат да дишате по-трудно от обикновено, като например лек джогинг, колоездене, плуване, игра на тенис)? Не включвайте ходенето.	1 2 ... 7
Колко време обикновено отделяте за умерена интензивност в един от тези дни?	10 20 ... 120
През последните 7 дни в колко дни сте извършвали интензивни физически дейности (напр. Упражнения, които ви карат да дишате много по-силно от обикновено, като бягане, каране на колело с бързо темпо, аеробика)?	1 2 ... 7
Колко време обикновено отделяте за енергични упражнения в един от тези дни?	10 20 ... 120

През последните 7 дни колко часа средно на ден прекарахте в седнало положение (в почивка, четене, учене, посещаване на курсове онлайн, гледане на телевизия, игра на игри, разговори по телефона)?	1 2 ... 16
Ако се упражнявате, къде се упражнявате обикновено	Във фитнес център В спортен център/клуб В училище или в университета На работа Вкъщи В парк На улицата
Ако се упражнявате, с кого се упражнявате	Самостоятелно С партньор С приятели/колеги Със семейството

### Пречки пред физическите упражнения

Според препоръките на Световната здравна организация хората на възраст 18-64 години трябва да извършват поне 150-300 минути аеробна физическа активност с умерена интензивност; или поне 75-150 минути аеробна физическа активност с висока интензивност; или еквивалентна комбинация от умерена и интензивна активност през седмицата. По същия начин младите хора на възраст 13-17 години се нуждаят от поне един час умерена до интензивна физическа активност всеки ден.

**Ако изобщо не се упражнявате или не се упражнявате достатъчно, какви са причините за това?  
Моля, отговорете по следната скала.**

**1 = не е вярно за мен, 2 = донякъде е вярно за мен, 3 = по-скоро е вярно за мен, 4 = предимно е вярно за мен, 5 = напълно е вярно за мен**

Достъп					
Не разполагам със съоръжения за упражнения в близост до жилището си	1	2	3	4	5
Това, което искам да направя, не се предлага никъде в близост до местоживеенето ми.	1	2	3	4	5
Невинаги разполагам с транспорт, за да стигна до съоръженията за упражнения	1	2	3	4	5
Време					
Не разполагам с достатъчно време за това	1	2	3	4	5
Твърде зает съм с работата/обучението си	1	2	3	4	5
В момента съм твърде зает със семейството	1	2	3	4	5
Лични					
Не съм от хората които се упражняват	1	2	3	4	5
Не знам как/къде да се упражнявам	1	2	3	4	5

Не намирам упражненията за интересни	1	2	3	4	5
<b>Социални</b>					
Приятелите ми/партньорът ми не спортуват, затова и аз не спортувам	1	2	3	4	5
Семейството ми не ме насърчава да правя упражнения	1	2	3	4	5
Упражненията не са популярни в моята социална среда	1	2	3	4	5

<b>Интернет</b>	
Използвате ли интернет	Не Да
Колко дни в седмицата използвате интернет	1 2 3 4 5 6 7
Колко часа на ден използвате интернет	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
По какви причини използвате интернет	Развлечения (напр. Музика, филми, игри) Комуникация (чат, социални медии) Следене на новините Работа
Как се свързвате с интернет	Компютър Таблет Телефон
Доколко сте запознати/опитни с интернет	Основни познания Само това, което ми е необходимо Средно познати Експерт
Използвате ли електронна поща	Не От време на време Всеки ден

	Много пъти на ден През цялото време
--	--

<b>Социални мрежи</b>	
Използвате ли социалните мрежи	Да - Не
Ако да ...	
Кои приложения	Facebook Twitter Instagram Linkedin Tiktok Друго, посочете .....
Колко дни в седмицата използвате социалните мрежи	1 2 3 4 5 6 7
Колко часа на ден прекарвате в социалните мрежи	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
По какви причини използвате социалните мрежи	Развлечения (напр. Музика, филми, игри). Комуникация (съобщения, чат) Следене на новините Работа Самоусъвършенстване Спорт и физическа активност
Как се свързвате със социалните мрежи	Компютър Таблет Телефон
Доколко сте запознати/опитни със социалните мрежи?	Базово Само това, което ми е необходимо Средно познати



		Експерт
<b>Устройства проследяващи на активността</b> (устройства, които улавят/измерват времето за физическа активност и спорт)		
Знаете ли какво е устройство за следене на активността	Не Да	
Използвате ли устройства за следене на активността	Не Да	
Ако да, какъв тип устройство за следене на активността използвате	Часовник Телефон Фитнес гривна	
Ако да, каква марка/приложение използвате	Amazfit Apple watch Fitbit Garmin Honor Huawei Polar Samsung Withings Xiaomi Други ... Посочете	
Ако да, какви функции за следене на дейността използвате	Вид дейност Продължителност на дейността Интензивност на дейността Разстояние Крачкомер Сърдечен ритъм Разход на калории Време на неактивност Друго, посочете .....	

### Намерение за участие в нашата общност за физическа активност

Целта на този проект е да се разработи общностна игра за физическа активност - Multisport Community Experience!

Проектът Multisport Community Experience ще използва приложението Multisport Community Experience Application (MCEapp), което ще бъде идеална платформа за: а) създаване на физически дейности и социални събития по ваше желание и насърчаване на участието; б) измерване и оценка на индивидуалните и колективните резултати (както за физическите, така и за социалните дейности). Приложението MCEapp може да бъде интегрирано във вече съществуващи приложения на пазара; то ще представлява център, в който участниците ще взаимодействат с Мултиспорт Изживяване в Общността, за да съхраняват физическа активност и кредити, да следят консумацията на калории

или социалното взаимодействие чрез използване на съвременните сензори за движение на мобилните телефони.

Искате ли да станете част от тази общност?	Не Да Не съм сигурен; Свържете се с мен за повече информация
Ако да, или желаете да получите повече информация, моля, напишете вашия имейл и/или телефонен номер*  * вашите лични данни ще бъдат използвани единствено за връзка с вас във връзка с участието ви в Multisport Community Experience, без друга причина, и няма да бъдат предоставяни на трети страни.	Тел: Електронна поща: