

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
AKADĒMISKĀ MAĢISTRA STUDIJU PROGRAMMA
“SPORTA ZINĀTNE”

EMOCIONĀLĀ ĒŠANA KĀ VIENS NO ĒŠANAS PARADUMIEM

MAĢISTRA DARBS

Autors: **Elīza Auziņa**

Stud.apl.Nr. ae200014

Darba vadītāji: Mg.sc.sal. Anita Siliņa

Dr. psych. Aleksandrs Koļesovs

RĪGA 2023

KOPSAVILKUMS

Emocionālā ēšana ir viena no ēšanas uzvedībām, kuru cilvēks izveido kā paradumu, lai ar tā palīdzību noslāpētu stresa radītās izpausmes, vai citiem vārdiem, cilvēks “apēd savas emocijas”. Emocionāliem ēdājiem ir risks palielināt ķermeņa masas indeksu un veicināt aptaukošanos. Fiziskās aktivitātes ir viens no svarīgiem priekšnoteikumiem, kas ietekmē un maina emocionālās ēšanas uzvedību.

Darba mērķis ir noskaidrot emocionālās pārēšanās aktualitāti starp citiem ēšanas paradumiem un tās saistību ar fiziskajām aktivitātēm.

Pētījumā piedalījās 300 dalībnieki, sākot no 18 gadu vecuma. Kā par pētījuma metodi tika izvēlētas divas aptauju anketas – Pieaugušo ēšanas uzvedības aptauja (*Adult Eating Behaviour Questionnaire (AEBQ)*, Hunot, 2016) un papildjautājumu anketa par fiziskajām aktivitātēm, balstoties uz darba mērķi. Abas aptauju anketas dalībnieki aizpildīja anonīmi, interneta vietnē visidati.lv.

Apkopojot pētījuma rezultātus, var secināt, ka emocionālā pārēšanās izvirzās kā viena no dominējošajām ēšanas uzvedībām dalībnieku vidū. Meklējot sakarību starp fiziskajām aktivitātēm un emocionālo pārēšanos, tika novērota augstāka emocionālās pārēšanās tendence tiem dalībniekiem, kuri nedarbojas ar fiziskajām aktivitātēm.

Atslēgas vārdi: emocionālā ēšana, stress, aptaukošanās, ēšanas paradumi, fiziskās aktivitātes

SUMMARY

Emotional eating is one of the eating behaviours that people develop as a habit to help relieve stress through food, or in other words, to “eating one’s emotions”. Emotional eaters are at risk of increasing their body mass index and developing obesity. Physical activity is one of the important prerequisites, that influences and changes emotional eating behaviour.

The aim of this paper is to investigate the relevance of emotional overeating among other eating behaviours, and its relationship with physical activity.

The study involved 300 participants aged 18 years old and above. The primary research consisted of Adult Eating Behaviour Questionnaire (AEBQ) (Hunot, 2016) and an additional questionnaire of the participants’ physical activity, based on the aim of the thesis. Both questionnaires were completed anonymously, using online survey website visidati.lv.

To summarise the findings of the thesis, it can be concluded that emotional overeating emerges as one of the most dominant eating behaviours among the participants. While looking for correlations between physical activities and emotional overeating, higher rates of emotional overeating were observed in those participants, who did not engage in physical activity.

Keywords: emotional eating, stress, obesity, eating habits, physical activity

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS.....	5
LITERATŪRAS APSKATS	7
Ēšanas paradumu ietekmējošie faktori	7
Emocionālā ēšana	8
Emocionālās ēšanas saistība ar aptaukošanos	10
Emocionālās ēšanas saistība ar depresiju	11
Emocionālās ēšanas saistība ar trauksmi/stresu.....	12
Fizisko aktivitāšu ietekme uz ēšanas paradumiem	14
Fizisko aktivitāšu ietekme uz emocionālo ēšanu un stresu	15
MATERIĀLI UN METODES.....	18
Pētījuma dalībnieki	18
Pētījuma instrumentārijs	22
Pētījuma procedūra	23
REZULTĀTI	24
DISKUSIJA	30
SECINĀJUMI	32
PATEICĪBAS	33
IZMANTOTĀ LITERATŪRA	34
PIELIKUMI.....	37

IEVADS

Kā fizisko, tā mentālo mūsdienu slimību statistiskie rādītāji arvien straujāk paaugstinās. 51% no visiem nāves gadījumiem, kas ir oficiāli reģistrēti Latvijā, ir saistīts ar uzvedību un ikdienas paradumiem, savukārt 31% ir saistīts tieši ar uztura paradumiem (SPKC statistika). Emocionālā ēšana ir viena no ēšanas uzvedībām, kad indivīds nepazināti cenšas mazināt stresu caur ēdienu jeb “apēd emocijas”. Kaut arī emocionālā ēšana nav izdalīta kā ēšanas traucējumu klīniskā diagnoze, tas ir būtisks simptoms, kas var attīstīt gan fiziskās, gan arī mentālās saslimšanas. Šī ēšanas uzvedība izveidojas kā paradums, caur kuru indivīds samazina stresa radītās izpausmes un nomierina sevi, jo ēšanas, īpaši ar augstu ogļhidrātu daudzumu, ietekmē neurotransmiteru sistēmas, kuras ir spējīgas ietekmēt garastāvokli un veikspēju, mainot smadzeņu bioķīmiju un fizioloģiju (Singh, 2014).

Emocionāliem ēdājiem ir palielināts pārēšanās risks un samazināta iekšēja paškontrolē, kas apgrūtina ēdiena patēriņu un tā daudzuma regulēšanu, kas veicina ķermeņa masas palielināšanos un aptaukošanos (Frayn, Livshits & Knäuper, 2018). Uz 2023. gadu liekā svara un aptaukošanās statistiskie rādītāji Latvijā sasniedz 59,4% no iedzīvotāju skaita, kas ir milzīgs rādītājs, kas pieprasa īpašu uzmanību.

Fizisko aktivitāšu ietekme uz emocionālo ēšanu lielākoties tiek pētīta aptaukošanās, liekā svara, depresijas un stresa kontekstā. Tā kā emocionālai ēšanai ir vislielākā saistība ar paaugstinātu stresu un trauksmes stāvokli, no kura izriet arī aptaukošanās risks, tad hormonālas izmaiņas, kas rodas fiziskas slodzes laikā var pozitīvi ietekmēt garastāvokli un būtiski samazināt stresa izpausmes, kā rezultātā regulēt arī svaru. Ir pierādīts, ka regulāras fiziskās aktivitātes aizsargā pret svara pieaugumu, kā arī samazina depresiju un citas negatīvas ietekmes formas, kas var izraisīt emocionālo ēšanu. Regulāras fiziskās aktivitātes var palīdzēt kompensēt pārēšanos, tādējādi palīdzot novērst liekā svara pieaugumu (Frayn, Livshits & Knäuper, 2018).

Šajā darbā tika apskatīta emocionālās ēšanas aktualitāte un meklēta tās saistība ar fiziskajām aktivitātēm.

Pētījuma mērķis: Noskaidrot emocionālās ēšanas aktualitāti starp citiem ēšanas paradumiem un novērtēt tās saistību ar fiziskajām aktivitātēm.

Pētnieciskie uzdevumi:

1. Veikt zinātniskās literatūras analīzi;
2. Izstrādāt aptaujas anketu, kas ietver sevī Pieaugušo ēšanas uzvedības / paradumu aptauju (*Adult Eating Behaviour Questionnaire*, 2016) un jautājumus par fiziskajām aktivitātēm.
3. Izpētīt, apkopot un izanalizēt iegūtos datus, izmantojot atbilstošās statistikas metodes.
4. Izdarīt secinājumus, balstoties uz iegūtajiem rezultātiem.

Metode: Zinātniskās literatūras analīze un kvantitatīvā pētniecības metodes.

LITERATŪRAS APSKATS

Ēšanas paradumu ietekmējošie faktori

Ēšanas paradumus var definēt kā apzinātu un atkārtotu veidu, kā cilvēks ēd, un tas ietver sevī pārtikas izvēli un daudzumu, ēšanas laiku, atbilstoši fizioloģisko, psiholoģisko, sociālo un ģenētisko faktoru mijiedarbībai (Mahmood, Flores-Barrantes, Moreno, Manios & Gonzalez-Gil, 2021; Grimm & Steinle, 2011).

Pirmie pieci dzīves gadi ir straujas fiziskās izaugsmes un pārmaiņu laiks, un vecums, kad sāk attīstīties un nostiprināties pirmie ēšanas paradumi, kas var kalpot par pamatu turpmākajiem ēšanas modeļiem nākotnē (Savage, Fisher & Birch, 2007).

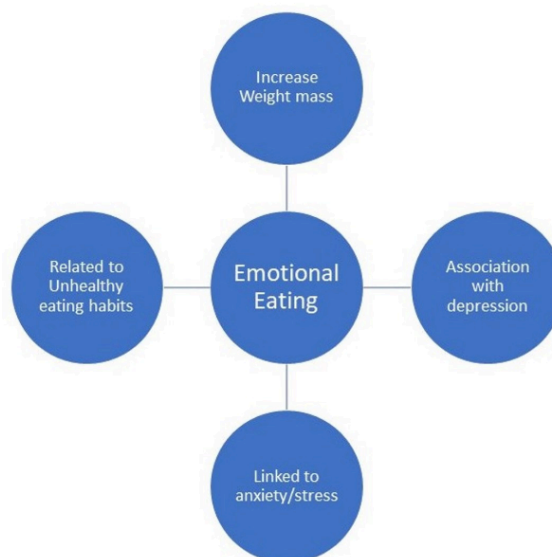
Ēšanas paradumi laika gaitā var mainīt gan indivīda svaru, gan uztura izvēli, taču paši pirmie ēšanas paradumu pamati tiek izveidoti jau agrā bērnībā. Vislielākā ietekme ēšanas paradumu izveidošanā ir vecākiem. Vecāki izveido bērna ēšanas vidi, ietekmē bērna domāšanu par ēdienu, tā izvēli, kā arī sāk veidot bērna ēšanas paradumus. Hammonse un kolēģi (Hammons & Fiese, 2011) apjomīgā metaanalīzē, kurā bija iesaistīti 182 836 bērni, vidējā vecumā no 2,8 līdz 17,3 gadiem, izmantojot izlases efekta modeli, tika pierādīts, ka kopīgo ģimenes maltīšu biežums ir būtiski saistīts ar bērnu un pusaudžu uztura veselību. Bērniem un pusaudžiem, kuri kopā ietur ģimenes maltītes pie viena galda trīs vai vairāk reizes nedēļā, ir veselīgāki uztura un ēšanas paradumi nekā tiem, kuri ietur mazāk par trim ģimenes maltītēm nedēļā. Ar to tika secināts, ka kopīgās ģimenes ēdienreizes var darboties kā aizsargfaktors daudzām ar uzturu saistītām veselības problēmām, tostarp, liekā svara, neveselīgas ēšanas un nesakārtotu ēšanas paradumu problēmām nākotnē (Hammons & Fiese, 2011). Tas, ka ēšanas paradumus lielā mērā ietekmē bērnības pieredze, pierāda vairāki pētījumi, taču joprojām trūkst rīka, pēc kā varētu precīzi noteikt, cik lielu iespaidu ēšanas paradumu bērnības pieredze spēj atstāt uz pieauguša cilvēka ēšanas paradumiem (Małachowska & Jeżewska-Zychowicz, 2021). Interesantus rezultātus parādīja 2003. gadā veiktais Jēlas Universitātes pētījums, kura mērķis bija noteikt, vai atmiņas par vecāku norādījumiem par ēdienu ir saistītas ar pieaugušo ēšanas paradumiem. Pētījumā piedalījās 122 pieaugušie, vecumā no 19 līdz 85 gadiem. Dalībnieki atbildēja uz 21 Likerta skalā definētu apgalvojumu, kas sevī ietvēra dažāda veida atmiņas par “ēdienu noteikumiem”, un tie iedalījās trīs kategorijās – “ēdienu aizliegums”, “ēdiena kontrole” un “ēdiena iedrošinājums”. Ēdiena aizlieguma apgalvojumi sevī iekļāva tādus, un līdzīgus, apgalvojumus kā “Tev nav ļauts ēst neveselīgus ēdienus”; ēdiena kontroles apgalvojumi, galvenokārt, sastāvēja no tādiem, un līdzīgiem, apgalvojumiem kā “Par labu uzvedību vai sasniegumiem Tu tiki bieži

atalgots ar saldumiem” un ēdiena iedrošināšanas apgalvojumi sastāvēja no tādiem apgalvojumiem kā “Tev jāapēd līdz galam tas, ko Tu esi uzlicis uz šķīvja”. Pētījuma rezultātā, tie dalībnieki, kuri biežāk atcerējās, ka bērnībā no vecāku puses ļoti bieži bija izjutuši ēdiena kontroli, pieaugušā vecumā biežāk novēroja pārēšanos, neatkarīgi no izvēlētās diētas veida (Puhl & Schwartz, 2003). Ēdiena kontroles prakse no vecāku puses bērnībā, un tās ietekme uz ēšanas paradumiem, cilvēkam pieaugot tika vairākkārtīgi pētīta, un arvien vairāk tiek secināts, ka tas atstāj vairāk negatīvu ietekmi uz ēšanas paradumiem nekā pozitīvu. Piespiedu ēšana bērnībā pieaugušā vecumā var attīstīt lielāku neveselīgās pārtikas uzņemšanu. Savukārt, apbalvošana ar pārtiku, ar mērķi ietekmēt bērna uzvedību vai uzlabot garastāvokli, pieaugušā vecumā var izraisīt emocionālo ēšanu, kas korelē ar aptaukošanos un lieko svaru (Małachowska & Jeżewska-Zychowicz, 2021).

Bērnībā izveidotiem ēšanas paradumiem ir ļoti spēcīgs ģenētiskais pamats, taču apkārtējai videi, kurā bērns aug, ir arī izšķiroša nozīme, jo vide mijiedarbojas ar ģenētiku (Costa & Oliveira, 2023).

Emocionālā ēšana

Emocionālā ēšana tiek uzskatīta par tieksmi ēst, reaģējot uz emocijām, un to var definēt kā vienu no ēšanas paradumiem, – ēšanas uzvedību, kura arvien vairāk kļūst izteiktāka mūsdienu sabiedrībā. Emocionālā ēšana ir kā atbildes reakcija uz negatīvām emocijām, kā, piemēram, trauksmi, aizkaitināmību un stresu, ar biežāku kaloriju bagātu uz kodu, saldu un treknu produktu patēriņu (Dakanalis, Mentzelou, Papadopoulou, Papandreou, Spanoudaki, Vasios, Pavlidou, Mantzourou & Giaginis, 2023). Emocionālā ēšana visizteiktāk korelē ar palielinātu ķermeņa masu, depresiju, stresu/trauksmi un neveselīgiem ēšanas paradumiem (He, Li, Liu & Ma, 2021) (skat. 1. attēlu).



1. attēls. Emocionālās ēšanas uzvedība.

Figure 1. Emotional eating behaviour.

Emocionālā ēšana, atšķirībā no citiem specifiskiem ēšanas traucējumiem, nav saistīta ar pilnīgu kontroles zaudēšanu pār patērētās pārtikas daudzumu un kvalitāti, jo emocionālie ēdāji var pārtraukt ēšanu jebkurā laikā, vienlaikus piedzīvojot atvieglojumu, kas saistīts ar emocionālās spriedzes un stresa mazināšanu (Mateusz, Krupa-Kotara, Białek-Dratwa, Staśkiewicz, Rozmiarek, Misterska & Sas-Nowosielski, 2022). Iespējamie emocionālās ēšanas cēloņi ir: pārmērīgi uztura ierobežojumi bērnībā, vecāku depresīvo izjūtu rezultāts mijiedarbībā ar ģenētisku predispozīciju, vāja interoceptīvā iekšējā izpratne, aleksitīmija, emociju regulēšanas traucējumi, kā, piemēram, emociju apspiešana vai izvairīšanās no stresa (Konttinen, van Strien, Männistö, Jousilahti & Haukkala, 2019; van Strien, 2018).

Emocionālā ēšana ir raksturīga gan cilvēkiem ar lieko svaru un aptaukošanos, gan arī cilvēkiem bez liekā svara, taču lielāka tendence emocionālajai ēšanai ir novērota cilvēkiem ar paaugstinātu ķermeņa masas indeksu. Emocionālā ēšana ir saistīta arī ar samazinātu izpratni par iekšējā bada un sāta sajūtu, daļēji tāpēc, ka stress maina cilvēka spēju apzināties iekšējās sajūtas. Pētījumi pierāda, ka cilvēkiem ar lieko svaru ir mazāk efektīvas spējas tikt galā ar negatīvajām emocijām, tādējādi liekot viņiem biežāk būt emociju iespaidā. Tas pats attiecas arī uz svara zaudēšanu – emocionālajiem ēdājiem ir palielināts pārēšanās risks un samazināta paškontrolē, kas apgrūtina ēdiena patēriņa un daudzuma regulēšanu (Frayn, Livshits & Knäuper, 2018). Kaut arī, emocionālā ēšana netiek pieskaitīta pie ēšanas traucējumiem un nav izdalīta kā atsevišķa klīniskā diagnoze, taču tas ir viens no svarīgajiem un būtiskajiem simptomiem, kas var attīstīt kā fiziskās, tā arī psiholoģiskās saslimšanas.

Emocionālās ēšanas saistība ar aptaukošanos

Aptaukošanās ir mūsdienu sabiedrības viena no lielākajām veselības problēmām. Tā ir sarežģīta un hroniska slimība, kas skar vairāk kā trešdaļu pasaules iedzīvotāju. Aptaukošanās būtiski palielina vairāku slimību riskus, tā rada neskaitāmas tiešas un netiešas sekas, kas izraisa vairāku audu un orgānu disfunkciju. Aptaukošanās etioloģijai ir daudzfaktoru raksturs, taču ēšanas paradumiem ir izšķiroša nozīme (Uranga & Keller, 2019).

2023. gadā iznāca klajā jaunākais pieejamais Dakanalis un kolēģu (Dakanalis et al., 2023), pēdējās desmitgades apjomīgākais, starptautisko klīnisko pierādījumu pārskats par emocionālās ēšanas saistību ar aptaukošanos, stresu, trauksmi un ēšanas paradumiem. Šis pētījumu pārskats ietvēra un izanalizēja starptautiskus pētījumus no uzticamākajām zinātniskajām datubāzēm, kā, piemēram, Pubmed, Scopus, Web of Science un Google Scholar, izmantojot kritiskus un reprezentatīvus atslēgvārdus – “emocionālā ēšana”, “pārēšanās”, “psiholoģiski traucējumi”, “pārmērīga ēšana”, “depresija”, “liekais svars” u. tml. terminus. Pētījumu iekļaušanas kritēriji bija garengriezuma, šķērsriezuma, aprakstošie un prospektīvie klīniskie pētījumi ar baltās rases dalībniekiem. Tika izsēgti visi pētījumi, kas nebija pieejami angļu valodā, kā arī tie pētījumi, kuros bija iesaistīti dzīvnieki. Arī pārskatu raksti, gadījumu izpētes, komentāri un kopsavilkumi kongresu procesos netika iekļauti pētījumā. Viens no pārskata pētījumiem bija Lazarevičas un kolēģu (Lazarevich, Irigoyen, Velázquez-Alva & Zepeda, 2016) pētījums, kurš apstiprināja saistību starp emocionālo ēšanu un ķermeņa masas indeksu. Šajā pētījumā tika izvērtēta saistība starp depresijas simptomatoloģiju un emocionālo ēšanu, kā arī emocionālo ēšanu kā starpnieku starp depresiju un aptaukošanos. Tā kā depresijas simptomi bieži ir saistīti ar aptaukošanos, emocionālajai ēšanai var būt ievērojama nozīme svara pieaugumā. Pētījuma dalībnieki bija 1453 koledžas studenti, kuri aizpildīja ar emocijām un stresu saistīto ēšanas pašefektivitātes skalu (SEESE), lai novērtētu emocionālo ēšanu un CES-D, lai noteiktu depresijas simptomus, kā arī atsevišķi tika noteikts katra dalībnieka ķermeņa masas indekss (KMI). Pētījuma rezultātā tika atrasta saistība starp emocionālo ēšanu un depresijas simptomiem, kā arī starp emocionālo ēšanu un paaugstinātu ķermeņa masas indeksu. Turklāt emocionālā ēšana tika identificēta un apstiprināta kā starpnieks starp depresiju un ķermeņa masas indeksu (Dakanalis et al., 2023). Līdzīgus secinājumus parādīja arī 2020. gadā Varela un kolēģu (Varela, Andrés & Saldaña, 2020) veiktais pētījums. Pētījuma mērķis bija salīdzināt ēšanas paradumus cilvēkiem ar lieko svaru un normālu svaru, kā arī izpētīt stresa pārvarēšanas stratēģijas abām pētāmajām grupām. Pētījumā piedalījās 473 dalībnieki (vidējais vecums – 32,7 gadi), aizpildot sociāldemogrāfisko datu anketu, pārvarēšanas stratēģiju uzskaiti un Holandiešu ēšanas

paradumu anketu. Analizējot datus, tika veikts t-tests ar Velča korekciju un Hī kvadrāta aprēķins grūtību pārvarēšanas stratēģiju un ēšanas paradumu atšķirību noteikšanai divās pētāmajās grupās – cilvēkiem ar lieko svaru un bez. Pētījuma rezultātā tika secināts, ka dalībniekiem ar lieko svaru ir ievērojami augstāki rezultāti pasīvās pārvarēšanas stratēģijās, piemēram, paškritikā, augstāki neveselīgās ēšanas paradumi, kā, piemēram, emocionālā ēšanā, kas atbilstoši uztur un spēj uzturēt palielinātu ķermeņa masas indeksu, salīdzinot ar pētāmo grupu, kurai nebija liekā svara. Pie līdzīgiem secinājumiem nonāca arī 2022. gadā Kalderona-Asenjo un kolēģu (Calderón-Asenjo, Jalk-Muñoz, Calizaya-Milla, Calizaya-Milla, Ramos-Vera & Saintila, 2022) veiktais šķērsriezuma pētījums, kurā tika atrasts, ka emocionālā ēšana ir biežāk sastopama cilvēkiem ar lieko svaru vai aptaukošanos, salīdzinot ar tiem cilvēkiem, kuriem ir normāls vai nepietiekams svars.

Emocionālās ēšanas saistība ar depresiju

Depresija ir plaši izplatīta psihiskā saslimšana, kas ietekmē vismaz 5% cilvēku visā pasaulē. Depresiju raksturo pastāvīgas skumjas, intereses vai prieka trūkums par aktivitātēm, kas iepriekš izraisīja patīkamas emocijas vai gandarījuma izjūtu. Depresija var traucēt arī miegu un ietekmēt ēšanas paradumus. To var raksturot apetītes zudums un sekojošs svara samazinājums, taču pastāv arī depresijas apakštips, kam raksturīga netipiska veģetatīvā simptomatoloģija, kas izpaužas kā paaugstināta ēstgriba un ķermeņa masas indeksa palielināšanās. Emocionālā ēšana ir netipiskās depresijas indikators, jo ar šo depresijas apakštipu tai ir kopīga tāda netipiska iezīme kā pastiprināta apetīte, reaģējot uz ciešanām. Konttinene un kolēģi (Konttinen et al., 2019) apgalvo, ka emocionālajai ēšanai ir viens mehānisms, kas saista depresiju un aptaukošanās attīstību, un to var pierādīt somu veiktais pētījums, kurš pārbaudīja, vai emocionālā ēšana ir saistīta ar depresiju un ķermeņa masas indeksu, kā arī, vai dzimums, vecums, nakts miega ilgums un fiziskās aktivitātes regulē saistību ar depresiju. Pētījumā piedalījās pieaugušie, vecumā no 25 līdz 74 gadiem, aizpildot Emocionālās ēšanas trīsfaktoru aptauju, depresijas aptauju, kā arī ziņoja par fizisko aktivitāšu daudzumu un miega ilgumu. Pirmos datus pētījumam ieguva 2007. gadā, un tad atkārtoti – pēc septiņiem gadiem. Dalībnieku skaits pirmajā datu ievākšanas reizē bija 5 024, taču otrajā reizē – 3 735. Izanalizējot datus, tika apstiprināta hipotēze par depresijas un emocionālās ēšanas pozitīvu saistību, un tā paredzēja arī ķermeņa masas pieaugumu septiņu gadu laikā. Depresijas ietekmi uz ķermeņa masas indeksa izmaiņām ietekmēja emocionālā ēšana. Pētījums analizēja arī miega saistību ar emocionālo ēšanu un paaugstinātu ķermeņa masas indeksu, kas pētījumā parādīja ciešu korelāciju. Emocionālā ēšana un palielināts ķermeņa

masas indekss bija raksturīgs tiem dalībniekiem, kuri nakts miegam bija veltījuši septiņas vai mazāk stundas, kas pierāda arī miega svarīgumu depresijas, emocionālās ēšanas un palielināta ķermeņa masas indeksa sakarā.

Depresija ir galvenais invaliditātes cēlonis visa pasaulē un lielā mērā veicina globālo slimību slogu. Depresijas sekas var būt ilgstošas un/vai atkārtotas, un tās var būtiski ietekmēt cilvēka spēju darboties un dzīvot laimīgu dzīvi. Depresijas un emocionālās ēšanas saistība tiek arvien vairāk pētīta, kas apstiprina tēmas aktualitāti un nozīmīgumu (Konttinen et al., 2019).

Emocionālās ēšanas saistība ar trauksmi/stresu

Stress parasti tiek definēts kā reāls vai šķietams drauds iekšējai homeostāzei vai labklājībai, un var būt kā fizioloģisks, fizisks, kā, piemēram, slimība vai trauma, vai psiholoģisks, kā, piemēram, nedrošība, laika trūkums, attiecību sarežģījumi. Stresa reakcija rodas ikreiz, kad indivīds saskaras ar endogēnu vai eksogēnu izaicinājumu. Stress arī ir visbiežāk pētītā emocija, novērtējot ēšanas uzvedību. Gan hronisks, gan īslaicīgs stress tiek sasaistīts ar lielāku pārtikas patēriņu. Stresa laikā aptuveni 40% cilvēku palielinās kaloriju patēriņš, tikpat lielam cilvēku skaitam jeb 40% cilvēku kaloriju patēriņš pazeminās, savukārt 20% cilvēku nemaina savus ēšanas paradumus (Yau & Potenza, 2013).

Stress tiešā veidā ietekmē garstāvokli un uzvedību, tostarp izraisa paaugstinātu trauksmi vai nomāktu garstāvokli. Bieži vien, lai samazinātu stresa radītās izpausmes un nomierinātu sevi, cilvēks instinktīvi meklē veidus, kā sev palīdzēt, un ēšana ir viena no vienkāršākajām un brīvi pieejamajām darbībām, kura tiešā veidā ietekmē smadzeņu neurotransmiteru sistēmas, kas, savukārt, ietekmē garstāvokli un veiktspēju, mainot smadzeņu struktūru, ķīmiju un fizioloģiju (Singh, 2014). Stress paaugstina stresa hormona – kortizola – līmeni, kurš izraisa izsalkuma sajūtu un palielina pieprasījumu pēc serotonīna (5-hidroksitriptamīna), kas, savukārt, rada palielinātu pieprasījumu pēc ogļhidrātiem, kas ietekmē endorfīnu izdalīšanos un palielina serotonīna sintēzi, tāpēc, stresa brīdī, lai kompensētu serotonīna deficītu, rodas vēlme patērēt ogļhidrātus. Patīkamu un ātru labsajūtu indivīds spēj sajūst, kad tiek baudīti garšīgi pārtikas produkti, kas nereti satur palielinātu cukura daudzumu (Mateusz et al., 2022). Garšīgam un saldām ēdienam ir gan pozitīvi pastiprinoša patīkama iedarbība, gan negatīvi pastiprinoša nomierinoša iedarbība, kas “akūtajā brīdī” var normalizēt organisma reakciju uz stresu. Taču šī iedarbība ir īslaicīga, tā ilgst apmēram trīs stundas, un, kad serotonīna līmenis atkal pazeminās, rodas atkārtota vēlme pēc ogļhidrātiem. Atkārtota un nekontrolējama ēšana stresa laikā, laika gaitā var disregulēt hipotalāma-hipofīzes-virsnieru asi

(HPA axis), kura ietekmē uzņemtās enerģijas homeostāzi un ēšanas uzvedību. Hroniska HPA ass disregulācija var mainīt glikozes vielmaiņu, veicināt insulīna rezistenci un ietekmēt vairākus ar apetīti saistītus hormonus un hipotalāma neuropeptīdus. Noradrenālīns var nomākt apetīti stresa laikā, taču kortizols, tieši pretēji, var stimulēt apetīti, atjaunojot ķermeni pēc stresa (Yau & Potenza, 2013). Garšīga ēdiena vai ogļhidrātu uzņemšana stresa laikā var samazināt smadzeņu atalgojuma ceļus tā, ka nepārtraukta un regulāra ogļhidrātu uzņemšana kļūst obligāta, lai novērstu negatīvus emocionālos stāvokļus, izmantojot negatīvu pastiprinājumu, kas vistiešākajā veidā ietekmē ēšanas paradumus un attīsta emocionālo ēšanu. Rezultātā emocionālais stāvoklis kļūst par atkarības stāvokli (Parylak, Koob & Zorrilla, 2011). Kā papildinājumu var minēt Bemaniana un kolēģu (Bemania, Mæland, Blomhoff, Rabben, Arnesen, Skogen & Fadnes, 2020) šķērsriezuma pētījumu, kurā piedalījās apjomīgs skaits pētījuma dalībnieku, precīzāk, 24 968 respondenti, vecumā no 18 līdz 70 gadiem. Pētījuma mērķis bija novērtēt emocionālās ēšanas biežumu un tās saistību ar trauksmi un psiholoģisko diskomfortu Covid-19 pandēmijas mājāsēdes laikā. Pētījums tika veikts Norvēģijā laika posmā no 15. līdz 30. aprīlim, apmēram 6 nedēļas pēc pirmā Covid-19 viļņa. Pētījuma dalībniekiem bija jāaizpilda aptaujas anketa, kura sastāvēja no dažādiem strukturētiem jautājumiem par uztura paradumiem, emocionālo ēšanu un psiholoģiskā stresa simptomiem. Pētījuma rezultāti parādīja neapšaubāmu saistību starp psiholoģisko stresu un emocionālo ēšanu. Vairāk kā pusei dalībnieku jeb 54% tika novērota emocionālā ēšana, vecuma grupā no 30 līdz 39 gadiem. Īpaši izteikta emocionālā ēšana bija tiem dalībniekiem, kuri bija visvairāk nobažījušies par iespējamām sekām uz personīgo finansiālo stāvokli un darba drošību. Turklāt, pētījumi ir pierādījuši, ka diētas ievērotāji ēd vairāk, ja ir pakļauti stresam vai negatīvām emocijām, nekā tie, kuri neievēro diētu, kas liek secināt, ka diētas ievērošana ikdienā, varētu būt viens no iespējamajiem emocionālās ēšanas riska faktoriem (Bemania et al., 2020). Interesants pētījums par globālu izmaiņu negatīvu ietekmi uz stresu un emocionālo ēšanu tika veikts 2012. gadā Jaunzēlandē. Pētījumā tika pārbaudīta emocionālās ēšanas ietekme uz ēšanas paradumiem pirms un pēc dabas katastrofas (zemestrīces), kas, savukārt, bija kā stresa izraisītājs. 2010. gada 4. decembrī Kenterberijas reģionu skāra zemestrīce, kuras stiprums bija 7,1 balle pēc Rihtera skalas, taču vēl mēnesi pēc notikušā tika reģistrēti apmēram 1 000 zemestrīces pēcgrūdieni, ko ikviens varēja just un kas atgādināja notikušo. Tā kā trīs gadus pirms notikušā tika veikts pētījums par ēšanas paradumiem, veselības labklājību un stresu, tas tika ņemts par jaunā pētījuma pamatu, kā arī pētījumā varēja piedalīties tikai tie dalībnieki, kuri joprojām dzīvoja tajā pašā, zemestrīces skartajā, reģionā. Dalībniekiem vajadzēja aizpildīt aptaujas anketas. 47% pētījuma dalībnieku uzskatīja, ka viņu dzīvība ir bijusi apdraudēta galvenās zemestrīces laikā, 9% tika ievainoti un

4% tika ievainoti viņu ģimenes locekļi. Izanalizējot aptaujas anketu datus, vidējie ēšanas paradumi laika gaitā būtiski nemainījās, taču dalībnieces, kurām bija augstāks emocionālās ēšanas rezultāts jau iepriekš, ziņoja par vēl biežāku pārēšanos. Kā arī, tās dalībnieces, kuras vairāk ziņoja par trauksmi un stresa izjūtu saistībā ar zemeštrīci, novēroja mazāku veselīgās pārtikas patēriņu, un atzīmēja arī biežāku pārēšanos, kas liek secināt, ka tiem dalībniekiem, kuriem jau ir novērojama emocionālā ēšana, jauns stresa kairinātājs var vēl vairāk paspīlgtināt esošo emocionālās ēšanas problēmu (Kuijer & Boyce, 2012). Vēl viens šķērsgrīzuma pētījums Covid-19 pandēmijas laikā tika veikts Turcijā, pētīt saistību starp stresu un emocionālo ēšanu. Pētījuma dalībnieces bija 450 sievietes, vecuma grupā no 18 līdz 65 gadiem. Dalībniecēm vajadzēja aizpildīt aptaujas anketas par “Emocionālo ēšanu”, “Stresa pārvarēšanas stratēģiju skalu” un “Korona vīrusa trauksmes skalu”. Rezultātā, izmantojot aprakstošās statistikas metodes un Pīrsona korelācijas analīzi, tika secināts, ka emocionālā ēšana pieauga par 30,8%. Kas atkal, kārtējo reizi, pierāda, ka emocionālā ēšana tiek izmantota kā stresa pārvarēšanas metode, lai atbrīvotos no negatīvām emocijām vai trauksmi izraisošām situācijām. Šo uzvedību var arī saistīt ar nesakārtotiem ēšanas paradumiem ikdienā, kā, piemēram, pārmērīgu diētu ievērošanu vai pārmērīgu ēšanu. Gūner un pārējie kolēģi papildina, ka emocionālā ēšana var būt arī saistīta ar bulīmiju, kas ir ēšanas traucējumu klīniskā diagnoze (Güner & Aydın, 2022).

Fizisko aktivitāšu ietekme uz ēšanas paradumiem

Par fiziskajām aktivitātēm sauc jebkuru ķermeņa kustības formu, kurai ir pieprasījums pēc metabolisma. Fiziskās aktivitātes ietver sevī treniņus, sacensības, smagu fizisku darbu veikšanu, mājsaimniecības darbu veikšanu un ar sportu saistītas un nesaistītas brīvā laika aktivitātes, kas ietver fizisku piepūli. Fiziskās aktivitātes un uzturs ir divi dominējošie cilvēka veselības stāvokļa noteicošie faktori, kuri var ietekmēt viens otru. Fizisko aktivitāti var definēt arī kā noteiktu uzvedību, kas var novest pie veselīgāka uztura, regulējot ēšanas paradumus. Vairāki pētījumi apgalvo, ka fiziskās aktivitātes labvēlīgi ietekmē homeostatiskos mehānismus, kas kontrolē apetīti, līdz ar to, fiziski aktīviem cilvēkiem ir stiprāks izsalkuma un fizioloģiskā sāta sajūtas jutīgums. Cilvēks, kļūstot fiziski aktīvāks, var pāriet no neregulētas uz regulētu apetītes kontroles zonu un sajūst savu ķermeni. Pētījumi liecina, ka fiziskās aktivitātes un uztura uzvedība veido līdzīgu dzīvesveida uzvedības veidu kopumu, kas apvienojas, jo tām ir kopīga neirokognitīvā saikne (Joseph, Alonso-Alonso, Bond, Pascual-Leone & Blackburn 2011).

Zems fiziskās aktivitātes līmenis un uztura paradumi, kas atšķiras no veselīgas ēšanas uztura paradumiem, ir galvenais hronisko slimību izplatības veicinātājs, kas negatīvi ietekmē veselību. Individīdiem, kas ēd veselīgāku uzturu un ievēro fizisko aktivitāšu ieteikumus, ir labvēlīgāki veselības rezultāti, piemēram, ilgumžība, garīgā veselība un mazāks hronisko slimību, kā, piemēram, otrā tipa cukura diabēta, hipertensijas un aptaukošanās, risks. Fiziskās aktivitātes ir arī noteicošais faktors, kas samazina saslimstību un mirstību no dažādiem cēloņiem, kā arī palīdz regulēt svara kontroli. Fiziskās aktivitātes uzlabo ne tikai vairākus fiziskās veselības rādītājus, bet arī psiholoģiskos un mentālos procesus (Mateusz, G., Krupa-Kotara, K., Bialek-Dratwa, A., Staškiewicz, W., Rozmiarek, M., Misterska, E., & Sas-Nowosielski, K.,2022)

Veselīgu ēšanas paradumu saglabāšana un uzturēšana mūsdienās nav viegls uzdevums, plaši pieejamās pārtikas izvēles un daudzveidības dēļ, jo indivīdiem, kuriem ir samazināta paškontrolē attiecībā uz ēšanu, ir viegli piekļūt augstas kaloritātes pārtikai. Un tas, apvienojumā ar zemu fizisko aktivitāšu līmeni, rada lielāku iepriekšminēto veselības problēmu risku. Cilvēku pieaugošā tendence uz lieko svaru un aptaukošanos liecina, ka uzņemtā enerģija pārsniedz ikdienas enerģijas patēriņu. Lai gan ir brīvi pieejama informācija par veselīgiem uztura paradumiem un veselīga svara veicinošām diētām, joprojām daudziem ir problēmas ar uztura paradumu maiņu, kas liek secināt, ka tikai ar uztura šķīvja sakārtošanu vien var nepietikt, lai mainītu ēšanas paradumus (Fernandes, Rodrigues, Jacinto, Teixeira, Cid, Antunes, Matos, Reigal, Hernández-Mendo, Morales-Sánchez & Monteiro, 2023).

Fizisko aktivitāšu ietekme uz emocionālo ēšanu un stresu

Fizisko aktivitāšu ietekme uz emocionālo ēšanu lielākoties tiek pētīta aptaukošanās, liekā svara un stresa kontekstā. Tā kā emocionālai ēšanai ir vislielākā saistība ar paaugstinātu stresu un trauksmes stāvokli, no kura izriet aptaukošanās risks, tad hormonālas izmaiņas, kas rodas fiziskas slodzes laikā var pozitīvi ietekmēt garstāvokli un būtiski samazināt stresa rādītājus, kas var regulēt svaru. Ir pierādīts, ka regulāras fiziskās aktivitātes aizsargā pret svara pieaugumu, kā arī samazina depresiju un citas negatīvas ietekmes formas, kas var izraisīt emocionālo ēšanu. Regulāras fiziskās aktivitātes var palīdzēt kompensēt pārēšanos, tādējādi palīdzot novērst liekā svara pieaugumu (Frayn, Livshits & Knäuper, 2018). Harrings un kolēģi (Herring, O'Connor & Dishman, 2010), veicot sistemātisku pārskatu par fizisko aktivitāšu ietekmi uz trauksmi un stresu, secināja, ka fiziskās aktivitātes, kā, piemēram, vingrošana, pozitīvi ietekmē trauksmes simptomus, samazinot trauksmes intensitāti, kas attiecīgi ietekmē emocionālo ēšanu, jo tā ir saistīta ar tādām veselības problēmām kā trauksme

un depresija. Novērots, ka visizteiktākus uzlabojumus rada ritmiski, aerobi vingrinājumi, kā arī tās aktivitātes, kurās lielākoties jāiesaista lielās muskuļu grupas, kā, piemēram, skriešana, peldēšana, riteņbraukšana, pastaigas vidējas un zemas intensitātes slodzēs. Šāda tipa fiziskā aktivitāte jāveic no 15 līdz 30 minūtēm, vismaz trīs reizes nedēļā, kas ilgst vismaz 10 nedēļas vai ilgāk. Rezultāti apstiprina fiziskās slodzes akūto ietekmi uz stresa un depresijas samazināšanos jau pēc dažām treniņu sesijām. Stresa, depresijas un garstāvokļa izmaiņas pēc slodzes tiek skaidrotas ar endorfīna līmeņa palielināšanos. Tā kā endorfīns ir pieskaitāms pie endogēnajiem opioīdiem, tam ir nozīmīga loma hormonālajā un vielmaiņas reakcijā, organisma fiziskās noslodzes rezultātā. Paaugstinoties endorfīna līmenim, rodas labsajūta, eiforija, kas izraisa nomierinošu efektu (Harber & Sutton, 1984). Tāpat vingrošana paaugstina ķermeņa temperatūru, paātrina asinsriti smadzenēs un ietekmē hipotalāma-hipofīzes-virsnieru asi (HPA axis) un fizioloģisko reaktivitāti pret stresu. Arī psiholoģiskie mehānismi ietver pašefektivitātes uzlabošanu, uzmanības koncentrēšanu, kas ir svarīga emocionālās ēšanas gadījumā (Guszkowska, 2004). Arī citi, līdzīga veida pētījumi apstiprina fizisko aktivitāšu labvēlīgo ietekmi uz emocionālo ēšanu caur stresa samazināšanas mehānismu. Psiholoģiskajam stresam un fiziskajām aktivitātēm ir sarežģītas divvirzienu attiecības, jo, izanalizējot pēdējās desmitgades jaunākos pētījuma pārskatus, lielākā daļa no pētījumiem, kas analizēja stresa un fizisko aktivitāšu mijiedarbību, 73,8% pierāda, ka tomēr stress negatīvi ietekmē fiziskās aktivitātes, kas nozīmē, ka indivīdam ir grūtāk saņemties uz fizisko slodzi, ja viņam ir paaugstināts stresa līmenis. Stresa periodos cilvēki mēdz iesaistīties darbībās, kas ir mazāk nogurdinošas un cenšas izvairīties no fiziskās slodzes, iespējams, laika un pašregulācijas resursu trūkuma dēļ. Tā vietā, lai pārvarētu stresu, tiek pieņemta neveselīga uzvedība, kā, piemēram, smēķēšana, alkohola lietošana un ar kalorijām bagāta ēdiena patērišana uzturā, jo tas kalpo kā neveselīga, taču atalgojoša uzvedība, kas mazina stresu (Schultchen, Reichenberger, Mittl, Weh, Smyth, Blechert, & Pollatos, 2019). Šādi secinājumi varētu arī daļēji skaidrot ievērojami lielo indivīdu procentu ar aptaukošanos, palielinātu ķermeņa svaru, kā arī emocionālu ēšanu (Smith, O'Connor, Mason, Wang, Dzubur, Crosby, Wonderlich, Salvy, Feda, & Roemmich, 2021). Taču tomēr 17,3% pētījumu, tika konstatēta pozitīva saistība starp stresu un fiziskajām aktivitātēm. Stults-Kolemainens un kolēģi (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014) to skaidro kā iespējamu pārvarēšanas stratēģiju, kad indivīds kļūst apzināti vai neapzināti aktīvs, lai mazinātu stresu. Kā papildus skaidrojums negatīvajai stresa ietekmei uz fiziskajām aktivitātēm, būtu jāņem vērā arī indivīda garīgo un fizisko resursu izsīkšana hroniska stresa dēļ. Pētījumi parāda, ka hroniska stresa gadījumā tiek palēnināta fiziskā ķermeņa atjaunošanās pēc slodzes un novājināta muskuļu un nervu adaptācija, kas daudzus var demotivēt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm (Bartholomew,

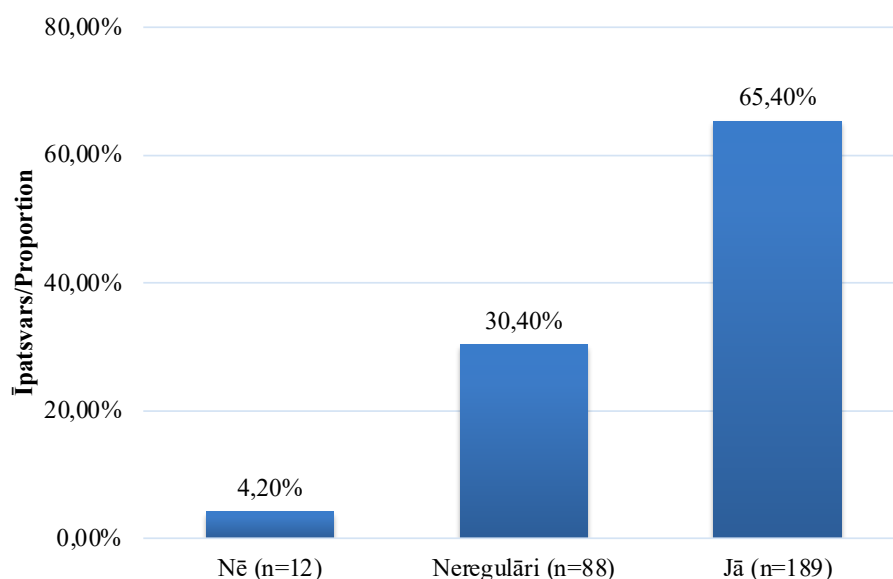
Stults-Kolehmainen, Elrod & Todd, 2008). Tie indivīdi, kas uzskata, ka fiziskās aktivitātes ir noderīga stresa mazināšanas metode, visbiežāk izvēlas zemas vai mērenas fiziskas slodzes aktivitātes vai treniņus. Regulāra fiziski aktīva dzīvesveida uzturēšana pozitīvi ietekmē ēšanas uzvedību, ietekmējot tādas mainīgos lielumus kā motivācija, apņemšanās un pašefektivitāte.

MATERIĀLI UN METODEDES

Pētījuma dalībnieki

Kopumā aptauju ir aizpildījuši 300 respondenti. Tā kā analīzei tika atlasītas tikai pilnībā aizpildītās aptaujas, rezultātā pētāmo izlasi veido 289 respondenti ($N = 289$).

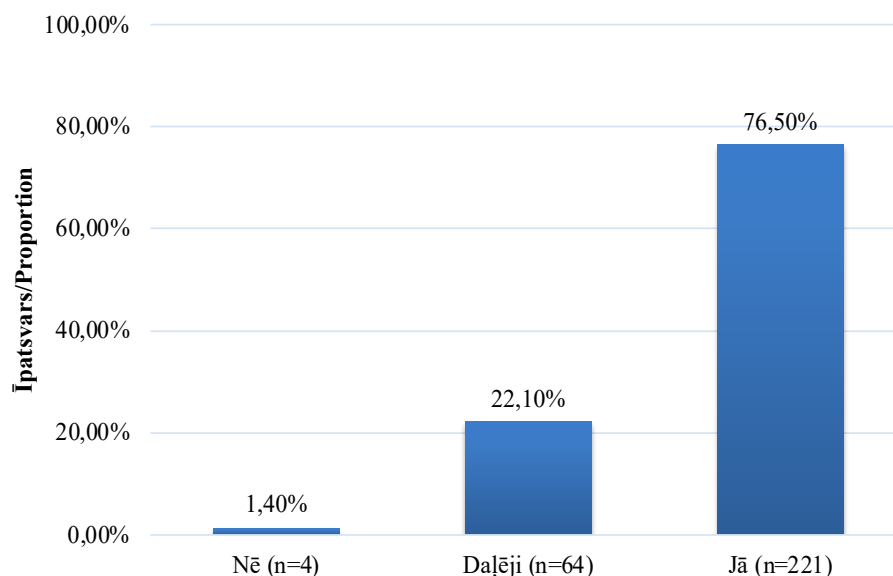
Vairākums respondentu jeb 65,40% nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm (skat. 2. attēlu). Aptuveni trešā daļa respondentu jeb 30,40% ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas neregulāri, un tikai 4,20% respondentu ir norādījuši, ka nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm.



2. attēls. Vai Tu nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm?

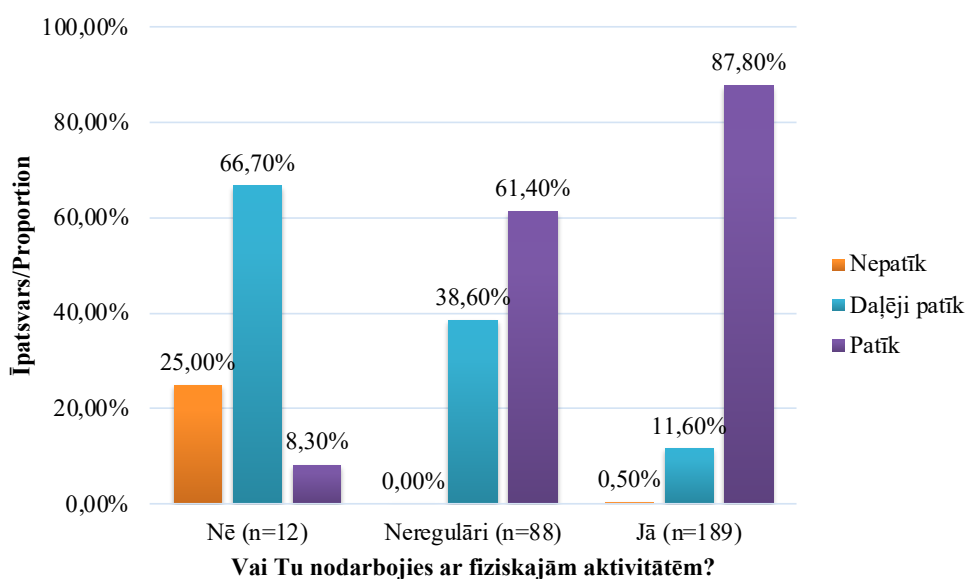
Figure 2. Do you do any physical activities?

No kopējā respondentu skaita, 76,50% aptaujāto patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, 22,10% aptaujāto daļēji patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, un 1,40% aptaujāto nepatīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm (skat. 3. attēlu).



3. attēls. Vai Tev patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?
Figure 3. Do you like doing physical activities?

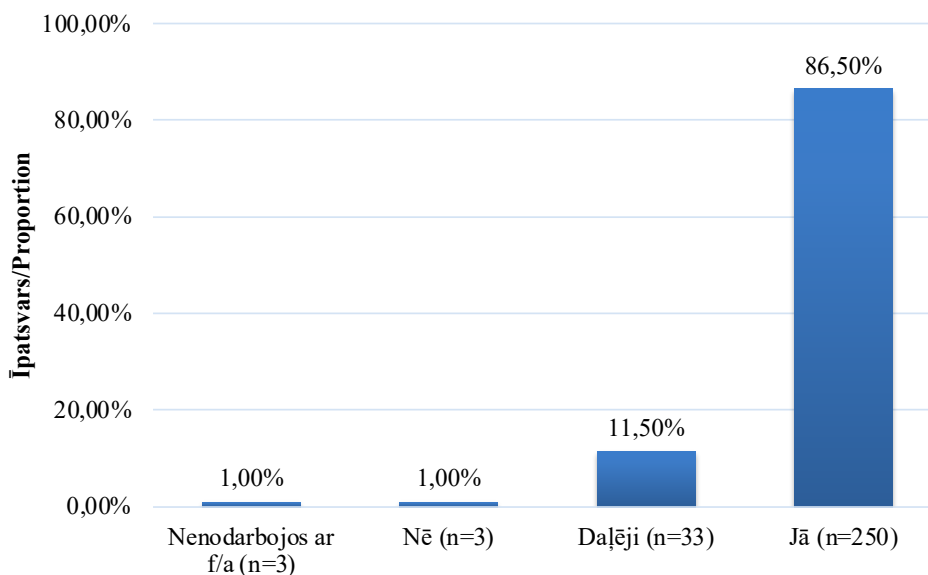
Turklāt, kā redzams 4. attēlā, pārliecinošam vairākumam respondentu, kas nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm, tas arī patīk (87,80%) vai daļēji patīk (11,60%). Līdzīga tendence ir arī neregulāru fizisko aktivitāšu piekopēju vidū, kur vairāk nekā pusei patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm (61,80%) un nedaudz vairāk kā trešdaļai – daļēji patīk (38,60%). Starp tiem, kas ar nenodarbojas fiziskajām aktivitātēm, vairākums respondentu ir atzinis, ka nodarbošanās ar fiziskajām aktivitātēm tiem daļēji patīk (66,70%), bet ceturtdaļai tas nepatīk (25,00%). Bija arī pavisam mazs respondentu skaits, kam patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, taču kaut kādu (nezināmu) iemeslu dēļ tie to nedara (8,30%).



4. attēls. Vai Tev patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm? (atkarībā no iesaistes fiziskajās aktivitātēs)

Figure 4. Do you like doing physical activities? (based on your physical activity engagement)

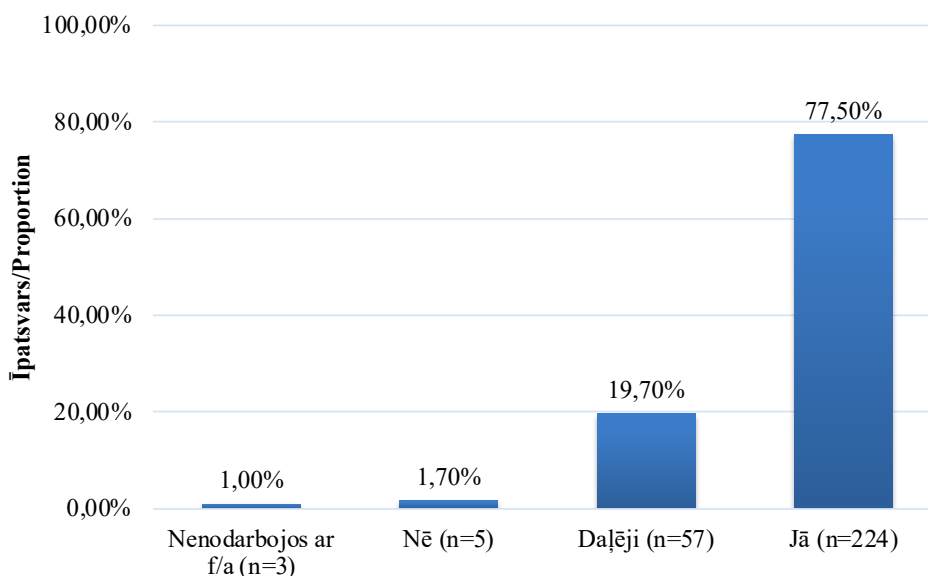
Atbildot uz jautājumu, Vai Tev fiziskās aktivitātes sagādā pozitīvas emocijas?, vairākums atbildēja apstiprinoši (86,50%) (skat. 5. attēlu). Šis respondentu īpatsvars ir pat lielāks par to respondentu skaitu, kam vienkārši patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm (76,50%). Fiziskās aktivitātes daļēji sagādā pozitīvas emocijas 11,50% respondentu, un tikai 1,00% – nesagādā. Ar fiziskajām aktivitātēm nenodarbojas 1,00% respondentu, un tāpēc nesniedza savu novērtējumu par šo jautājumu.



5. attēls. Vai Tev fiziskās aktivitātes sagādā pozitīvas emocijas?

Figure 5. Do physical activities bring you positive emotions?

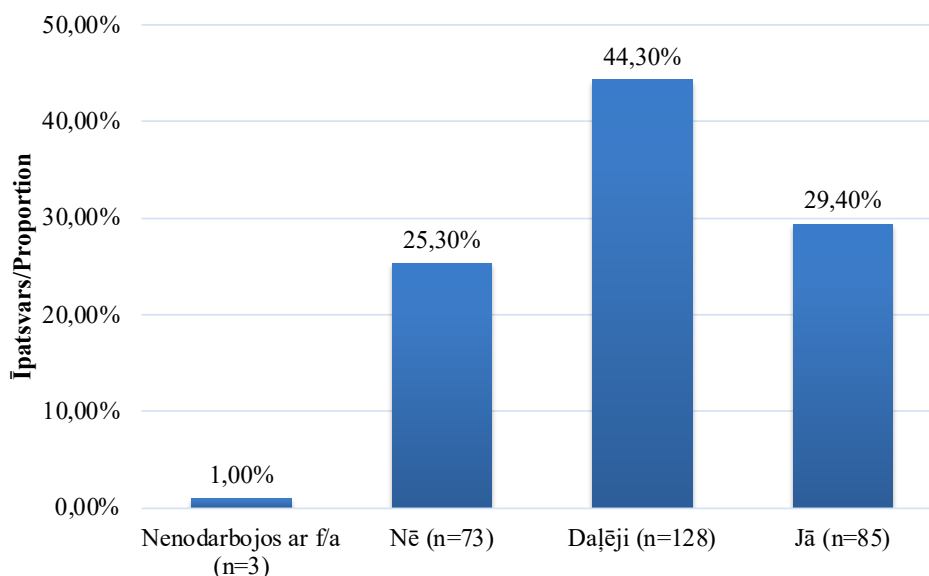
Kā redzams 6. attēlā, fiziskā aktivitāte ietekmē emocijas lielākajai daļai respondentu (77,50%), 19,70% respondentu – daļēji ietekmē emocijas un 1,70% respondentu – neietekmē.



6. attēls. Vai fiziskā aktivitāte ietekmē Tavas emocijas?

Figure 6. Does physical activity affect your emotions?

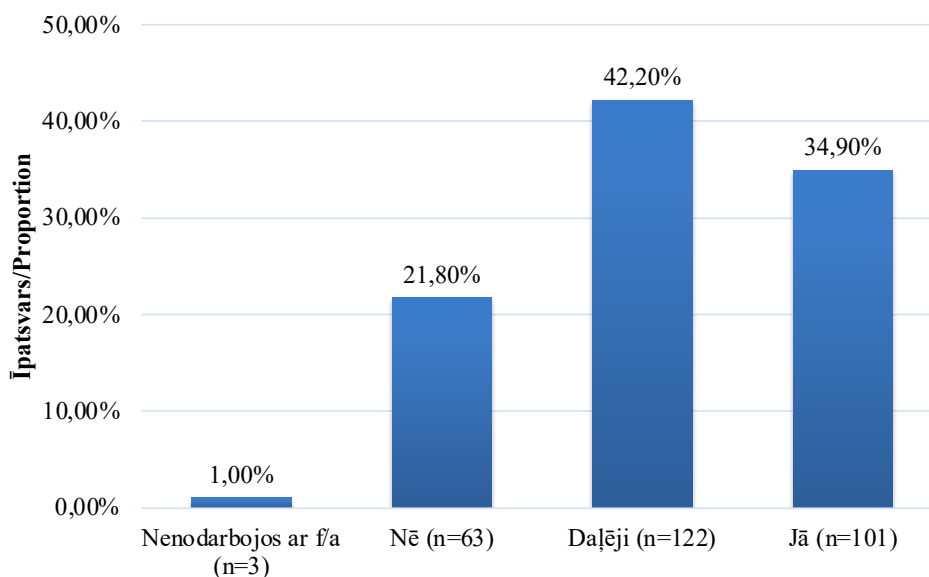
Aptaujas rezultāti liecina, ka, uzsākot nodarbības ar fiziskajām aktivitātēm, ēšanas paradumi ir daļēji mainījušies 44,30% respondentu, un tas ir vairākums. Aptuveni vienādam respondentu īpatsvaram ēšanas paradumi ir mainījušies (29,40%) vai nav mainījušies (25,30%).



7. attēls. Vai Tavi ēšanas paradumi ir mainījušies, uzsākot nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?

Figure 7. Have your eating habits changed since you started exercising?

Sniedzot atbildi uz jautājumu, Vai konkrētajā dienā, kad ir fiziskā aktivitāte, tā ietekmē Tavus ēšanas paradumus?, vairākums atbildēja “daļēji” (42,40%) vai “jā” (34,90%). Mazāks respondentu īpatsvars atzinā, ka fiziskā aktivitāte neietekmē to ēšanas paradumus (21,80%).



8. attēls. Vai konkrētajā dienā, kad ir fiziskā aktivitāte, tā ietekmē Tavus ēšanas paradumus?

Figure 8. On the particular day when there is physical activity, does it affect your eating habits?

Pētījuma instrumentārijs

Emocionālās ēšanas novērtēšanai tika izmantota Pieaugušo ēšanas uzvedības/paradumu aptauja (*Adult Eating Behaviour Questionnaire*, 2016), kas sastāv no 35 apgalvojumiem, 5 punktu Likerta skalā (1 – pilnībā nepiekrītu; 2 – nepiekrītu; 3 – ne piekrītu, ne nepiekrītu; 4 – piekrītu; 5 – pilnībā piekrītu). Aptauja novērtē respondenta subjektīvo ēšanas uzvedību un sastāv no 8 apakšskalām, kuras var sīkāk izdalīt divās grupās: pieeja ēdienam un izvairīga uzvedība, kas saistās ar ēdienu. Četras apakšskalās, kas ietilpst grupā pieeja ēdienam, ir – Bads (piemēram, “Es bieži jūtos tik izsalcis, ka man obligāti uzreiz kaut kas ir jāapēd”, 5 panti), Atsaucība uz pārtiku (piemēram, “Es vienmēr domāju par ēdienu”, 4 panti), Ēdiena baudīšana (piemēram, “Man ļoti patīk ēdiens un viss kas saistīts ar to”, 3 panti) un Emocionālā pārēšanās (piemēram, “Es ēdu vairāk, kad esmu satraukts”, 5 panti). Pārējās apakšskalās, kas attiecas uz izvairīgu uzvedību, kas saistās ar ēdienu, ir – Ēšanas lēnums (piemēram, “Es ēdu lēni”, 4 panti), Piesātinājuma reakcija (piemēram, “Es bieži jūtos pieēdies, pirms mana maltīte ir beigusies”, 4 panti), Satraukums par pārtiku (piemēram, “Es bieži atsakos no ēdieniem, kurus es nekad neesmu ēdis”, 5 panti) un Emocionālā nepietiekama ēšana (piemēram, “Es ēdu mazāk, kad esmu nomākts”, 5 panti). Aptaujas 4 apgalvojumi – 12, 14, 19, 24 – tika novērtēti ar apgrieztiem punktiem (tas ir, 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1 jeb “pilnībā nepiekrītu” = 5 punkti, “nepiekrītu” = 4 punkti, “ne piekrītu, ne nepiekrītu” = 3 punkti, “piekrītu” = 2 punkti, “pilnībā piekrītu” = 1 punkts). Pārkodējot atbildes atbilstoši atslēgai, katrai apakšskalai saskaita vidējo summāro balli, ko iegūst, saskaitot kopā iegūtos punktus no atbildēm uz attiecīgo skalu veidojošiem apgalvojumiem un iegūto summu dalot ar apgalvojumu skaitu attiecīgajā skalā. Izmantojot šādu pieeju, skalu rezultāti kļūst savstarpēji salīdzināmi un var variēt no 1 līdz 5 ballēm.

Lai papildus izvērtētu fizisko aktivitāšu ietekmi uz emocionālo ēšanu un veiktu iespējamo saistību meklēšanu, papildus tika sastādīta anketa ar sešiem jautājumiem.

1. Vai Tu nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm?
2. Vai Tev patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?
3. Vai Tev fiziskās aktivitātes sagādā pozitīvas emocijas?

4. Vai Tavi ēšanas paradumi ir mainījušies, uzsākot nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?

5. Vai fiziskās aktivitātes ietekmē Tavas emocijas?

6. Vai konkrētajā dienā, kad ir fiziskā aktivitāte, tā ietekmē Tavus ēšanas paradumus?

Pētījuma procedūra

Pētījums tika veikts 2023. gada aprīlī un maijā, izvietojot aptaujas interneta vietnē www.visidati.lv un aicinot tās aizpildīt sociālajos tīklos. Visi dalībnieki piedalījās brīvprātīgi un anonīmi, iepazīstoties ar aptaujas mērķi un tās nolūku.

Pēc tam, elektroniski izpildīto aptauju rezultāti tika ievadīti tiešsaistē, apkopoti *Microsoft Office Excel* tabulā un analizēti *IBM SPSS Statistics* programmas 29. versijā. Datu analīzei tika izmantoti aprakstošās statistikas rādītāji, kā arī atšķirību pārbaudes metodes – Kruskola Vallisa (*Kruskal Wallis*) vai Manna Vitneja (*Mann Whitney*) tests – un sakarību noteikšanas metode – Kendala (*Kendall*) ranga korelācijas koeficients.

REZULTĀTI

Lai noskaidrotu emocionālās ēšanas aktualitāti starp citiem ēšanas paradumiem, tika aprēķināti pieaugušo ēšanas uzvedības / paradumu aptaujas katras apakšskalās centrālās tendences rādītāji – vidējās aritmētiskās un mediānas vērtības. Aprakstošās statistikas rādītāji ir atspoguļoti 1. tabulā. Emocionālajai pārēšanai ir ceturtā augstākā vidējā aritmētiskā vērtība ($M = 2,84$), kas ir tikai nedaudz mazāk par emocionālās nepietiekamās ēšanas vidējo aritmētisko vērtību ($M = 2,86$). Augtāki rādītāji ir tikai badam ($M = 3,00$) un ēdiena baudīšanai ($M = 3,70$). Tāda pati tendence ir arī mediānām vērtībām. Jāatzīmē, ka emocionālajai pārēšanai ir visaugstākā standartnovirzes vērtība starp citiem ēšanas paradumiem ($SD = 0,91$), kas norāda uz to, ka respondentu atbilžu variācija šajā apakšskalā ir vislielākā. Viszemākais iegūtais vidējais punktu skaits emocionālās pārēšanās skalā ir 1,00, kas atbilst formulējumam “stingri nepiekrītu”, bet visaugstākais iegūtais vidējais punktu skaits – ir 5,00, kas atbilst formulējumam “stingri piekrītu”. Šie rādītāji norāda uz to, ka respondentu vidū ($N = 289$) emocionālās pārēšanās pieredze ir visai atšķirīga, taču vidēji tā atbilst neitrālam novērtējumam “ne piekrītu, ne nepiekrītu”.

1. tabula.

Pieaugušo ēšanas uzvedības / paradumu aptaujas aprakstošās statistikas rādītāji un Kolmogorova-Smirnova testa

Table 1.

Descriptive statistics and Kolmogorov-Smirnov test of the Adult Eating Behaviour / Habits Questionnaire

Mainīgais lielums / Variable	M	SD	Mdn	Min	Max	Atbilstība normālajam sadalījumam/ normality assumption*	
						z	p
Ēdienu baudīšana / Enjoyment of food	3,70	0,67	3,67	1,67	5,00	0,12	0,001
Bads / Hunger	3,00	0,61	3,00	1,40	5,00	0,08	0,001
Emocionālā nepietiekama ēšana / Emotional under-eating	2,86	0,80	2,80	1,00	5,00	0,10	0,001
Emocionālā pārēšanās / emotional over-eating	2,84	0,91	2,80	1,00	5,00	0,12	0,001
Atsaucība uz pārtiku / Food responsiveness	2,76	0,61	2,75	1,25	4,25	0,12	0,001
Ēšanas lēnums / Slowness in eating	2,62	0,78	2,50	1,25	5,00	0,12	0,001
Piesātinājuma reakcija / Satiety	2,57	0,54	2,50	1,25	5,00	0,12	0,001

responsiveness								
Satraukums par pārtiku / Food fussiness	2,48	0,66	2,40	1,60	5,00	0,16	0,001	

* Izmantojot Kolmogorova-Smirnova testu / using Kolmogorov-Smirnov test.

Lai noskaidrotu, vai pastāv statistiski nozīmīga atšķirība starp pieaugušo ēšanas uzvedību / paradumiem, vispirms tika noteikta datu empīriskā sadalījuma atbilstība normālajam sadalījumam (skat. 1. tabulu). Tā kā pēc Kolmogorova-Smirnova testa rezultātiem netika konstatēta mainīgo lielumu atbilstība normālajam sadalījumam ($p < 0,05$), tālākajā analīzē tika izmantotas neparametriskās statistikas metodes. Atšķirību noteikšanai starp pieaugušo ēšanas uzvedības / paradumu aptaujas apakšskalu rādītājiem tika izvēlēts Frīdmena (*Friedman*) tests.

Ar Frīdmena testa palīdzību tika iegūta HĪ kvadrāta vērtība ($\chi^2 = 446,23, p < 0,001$) un tika secināts, ka pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp pieaugušo ēšanas uzvedību / paradumiem.

Lai noteiktu, starp kuriem tieši ēšanas uzvedības/paradumu pāriem pastāv atšķirības, tika veikts *post hoc* tests ar Bonferroni korekcijas (Bonferroni correction) piemērošanu. Rezultāti ir atspoguļoti 2. tabulā. Kā redzams, emocionālās pārēšanās ($M = 2,84, SD = 0,91$) vidējie rādītāji statistiski nozīmīgi atšķiras no vidējiem rādītājiem apakšskalā “satraukums par pārtiku” ($M = 2,48, SD = 0,66$) un “ēdienu baudīšana” ($M = 3,70, SD = 0,67$). Jāatzīmē, ka apakšskalai “satraukums par pārtiku” bija vismazākā vidējā vērtība no visām ēšanas uzvedības / paradumu apakšskalām, bet apakšskalai “ēdienu baudīšana” – vislielākā. Tātad, var secināt, ka emocionālā pārēšanās atšķiras no visvairāk un vismazāk izteiktās ēšanas uzvedības / paradumiem.

2. tabula.

Atšķirības starp pieaugušo ēšanas uzvedības / paradumu apakšskalām

Table 2.

Differences between Adult Eating Behaviour / Habits Questionnaire subscales

Mainīgo lielumu pāris / Pairwise comparison	U	p	atšķirība / difference
Satraukums par pārtiku-Ēšanas lēnums	-0,55	0,21	
Satraukums par pārtiku-Piesātinājuma reakcija	-0,59	0,11	
Satraukums par pārtiku-Atsaucība uz pārtiku	-0,92	0,00	+
Satraukums par pārtiku-Emocionālā pārēšanās	1,17	0,00	+
Satraukums par pārtiku-Emocionālā nepietiekama ēšana	1,37	0,00	+
Satraukums par pārtiku-Bads	-1,74	0,00	+
Satraukums par pārtiku-Ēdienu baudīšana	3,74	0,00	+
Ēšanas lēnums-Piesātinājuma reakcija	-0,05	1,00	

Ēšanas lēnums-Atsaucība uz pārtiku	0,37	1,00	
Ēšanas lēnums-Emocionālā pārēšanās	0,62	0,06	
Ēšanas lēnums-Emocionālā nepietiekama ēšana	0,83	0,00	+
Ēšanas lēnums-Bads	-1,20	0,00	+
Ēšanas lēnums-Ēdienu baudīšana	3,20	0,00	+
Piesātinājuma reakcija-Atsaucība uz pārtiku	0,33	1,00	
Piesātinājuma reakcija-Emocionālā pārēšanās	0,58	0,13	
Piesātinājuma reakcija-Emocionālā nepietiekama ēšana	0,78	0,00	+
Piesātinājuma reakcija-Bads	1,15	0,00	+
Piesātinājuma reakcija-Ēdienu baudīšana	3,15	0,00	+
Atsaucība uz pārtiku-Emocionālā pārēšanās	0,25	1,00	
Atsaucība uz pārtiku-Emocionālā nepietiekama ēšana	0,45	0,73	
Atsaucība uz pārtiku-Bads	-0,82	0,00	+
Atsaucība uz pārtiku-Ēdienu baudīšana	2,82	0,00	+
Emocionālā pārēšanās-Emocionālā nepietiekama ēšana	-0,21	1,00	
Emocionālā pārēšanās-Bads	-0,58	0,13	
Emocionālā pārēšanās-Ēdienu baudīšana	2,58	0,00	+
Emocionālā nepietiekama ēšana-Bads	-0,37	1,00	
Emocionālā nepietiekama ēšana-Ēdienu baudīšana	2,37	0,00	+
Bads-Ēdienu baudīšana	2,00	0,00	+

Piezīme / Note. $N = 289$. Tabulā atspoguļotajām statistiskā nozīmīguma vērtībām tika piemērota Bonferroni korekcija / Bonferroni correction was applied to statistical significance values presented in the table.

Sakarā ar to, ka mainīgais lielums “emocionālā pārēšanās” neatbilst normālsadalījumam un atbildes uz jautājumiem par fiziskajām aktivitātēm tika sniegtas rangū jeb kārtu skalā (nenodarbojos ar fiziskajām aktivitātēm / nē / daļēji / jā), sakarību noteikšanai tika aprēķināts Kendala rangū korelācijas koeficients (skat. 3. tabulu). Netika atrasta emocionālās pārēšanās statistiski nozīmīga sakarība ne ar vienu ar jautājumu, kas saistās ar fiziskajām aktivitātēm ($p > 0,05$).

3. tabula

Emocionālās pārēšanās saistība ar fiziskajām aktivitātēm

Table 3.

Relationship between emotional over-eating and physical activity

Mainīgais lielums / Variable	EP / EO*
Vai Tev patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?	-0,02
Vai Tev fiziskās aktivitātes sagādā pozitīvas emocijas?	-0,07
Vai Tavi ēšanas paradumi ir mainījušies, uzsākot nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?	0,02
Vai fiziskā aktivitāte ietekmē Tavas emocijas?	-0,01
Vai konkrētajā dienā, kad ir fiziskā aktivitāte, tā ietekmē Tavus ēšanas paradumus?	0,06

Piezīme / Note. $N = 289$. Tabulā ir atspoguļoti Kendala rangū korelācijas koeficienti /
Table reflects Kendall's rank correlation coefficients.

*EP / EO – emocionālā pārēšanās / emotional over-eating.

Lai izvērtētu emocionālās pārēšanās tendenci respondentu vidū, balstoties uz atbildēm par fiziskajām aktivitātēm, 4. tabulā tika atspoguļoti centrālās tendences rādītāji – vidējā aritmētiskā vērtība un mediāna – katrā atbilžu grupā (nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm / nē / daļēji / jā).

Tabulā var redzēt, ka grupā, kas nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ir augstākās vidējā aritmētiskā vērtības katrā no jautājumiem: 2) Vai Tev fiziskās aktivitātes sagādā pozitīvas emocijas?; 3) Vai Tavi ēšanas paradumi ir mainījušies, uzsākot nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?; 4) Vai fiziskā aktivitāte ietekmē Tavas emocijas?; 5) Vai konkrētajā dienā, kad ir fiziskā aktivitāte, tā ietekmē Tavus ēšanas paradumus? ($M = 3,20$). Taču jāņem vērā, ka pētāmajā izlasē bija tikai 3 respondenti, kas nenodarbojās ar fiziskajām aktivitātēm ($n = 3$).

Tāpat var redzēt to, ka respondentiem, kuriem patīk nodarboties ar sportu (1. jautājums), ir zemāki emocionālās pārēšanās centrālās tendences rādītāji ($M = 2,79$, $Mdn = 2,80$), salīdzinot ar respondentiem, kuriem daļēji patīk ($M = 2,98$, $Mdn = 3,00$) vai nepatīk ($M = 3,20$, $Mdn = 3,00$) nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Taču arī šī tendence jāinterpretē ar piesardzību, ņemot vērā nelielu respondentu skaitu grupā, kurā izlases dalībniekiem nepatīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm ($n = 4$).

Tabulā var novērot emocionālās pārēšanās augošu tendenci, kas parādās, respondentiem atbildot uz jautājumu – 4) Vai fiziskā aktivitāte ietekmē Tavas emocijas?. Tā, piemēram, grupā, kas ir atbildējusi noraidoši, centrālās tendences rādītāji ir viszemākie ($M = 2,48$, $Mdn = 2,20$). Grupā, kurā fiziskā aktivitāte daļēji ietekmē emocijas, centrālās tendences rādītāji ir nedaudz augstāki ($M = 2,69$, $Mdn = 2,60$). Visbeidzot, grupā, kas ir atbildējusi apstiprinoši uz jautājumu par fizisko aktivitāšu ietekmi uz emocijām, centrālās tendences rādītāji ir visaugstākie ($M = 2,88$, $Mdn = 3,00$). Taču jāņem vērā, ka arī šajā gadījumā respondentu sadalījums nav proporcionāls – bija tikai 5 respondenti, kuri neizjuta fizisko aktivitāšu ietekmi uz emocijām ($n = 5$). Kaut arī tiek novērota augoša tendence, jāatzīmē, ka vidējās aritmētiskās vērtības un mediānas liecina par to, ka emocionālās pārēšanas izpausme ir drīzāk neitrāla (ne piekrītu, ne nepiekrītu), ņemot vērā 5 punktu Likerta skalu, kurā tika sniegts apgalvojumu novērtējums.

Emocionālās pārēšanās augošu tendenci var novērot, novērtējot vidējās aritmētiskās vērtības un mediānas grupās, kas izveidojās, atbildot uz jautājumu – 5) Vai konkrētajā dienā, kad ir fiziskā aktivitāte, tā ietekmē Tavus ēšanas paradumus?. Kā redzams 5. tabulā,

viszemākie centrālās tendences rādītāji ir grupā, kur fiziskā aktivitāte neietekmē ēšanas paradumus ($M = 2,68$, $Mdn = 2,60$), bet visaugstākie – grupā, kur fiziskā aktivitāte ietekmē ēšanas paradumus ($M = 2,91$, $Mdn = 3,00$).

4. tabula.

Emocionālās pārēšanās centrālās tendences rādītāji, atkarībā no atbildēm uz jautājumiem par fiziskajām aktivitātēm (f/a)

Table 4.

Central tendency measures of emotional over-eating depending on the answers to the questions about physical activities (p/a)

Mainīgais lielums / Variable	Nenodarbojos ar f/a / Do not do p/a		Nē / No		Daļēji / Partially		Jā / Yes	
	M	Mdn	M	Mdn	M	Mdn	M	Mdn
1) Vai Tev patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?	--	--	3,20	3,00	2,98	3,00	2,79	2,80
		--	(n = 4)		(n = 64)		(n = 221)	
2) Vai Tev fiziskās aktivitātes sagādā pozitīvas emocijas?	3,20	3,00	3,07	3,00	2,73	2,60	2,85	2,80
	(n = 3)		(n = 3)		(n = 33)		(n = 250)	
3) Vai Tavi ēšanas paradumi ir mainījušies, uzsākot nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?	3,20	3,00	2,73	2,60	2,97	3,00	2,74	2,60
	(n = 3)		(n = 73)		(n = 128)		(n = 85)	
4) Vai fiziskā aktivitāte ietekmē Tavas emocijas?	3,20	3,00	2,48	2,20	2,69	2,60	2,88	3,00
	(n = 3)		(n = 5)		(n = 57)		(n = 224)	
5) Vai konkrētajā dienā, kad ir fiziskā aktivitāte, tā ietekmē Tavus ēšanas paradumus?	3,20	3,00	2,68	2,60	2,86	2,80	2,91	3,00
	(n = 3)		(n = 63)		(n = 122)		(n = 101)	

Piezīme / Note. $N = 289$.

Lai izvērtētu atšķirības grupās, balstoties uz jautājumiem par fiziskajām aktivitātēm, tika veikts Kruskola Vallisa tests. Rezultāti, kas ir atspoguļoti 5. tabulā, norāda uz to, ka statistiski nozīmīgas atšķirības netika atrastas ($p > 0,05$).

5. tabula.

Emocionālās pārēšanās saistība ar fiziskajām aktivitātēm

Table 5.

Relationship between emotional over-eating and physical activity

Mainīgais lielums / Variable	H	p
1) Vai Tev patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?	2,24	0,33
2) Vai Tev fiziskās aktivitātes sagādā pozitīvas emocijas?	0,95	0,81

3) Vai Tavi ēšanas paradumi ir mainījušies, uzsākot nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?	4,99	0,17
4) Vai fiziskā aktivitāte ietekmē Tavas emocijas?	3,19	0,36
5) Vai konkrētajā dienā, kad ir fiziskā aktivitāte, tā ietekmē Tavus ēšanas paradumus?	2,50	0,48

Piezīme / Note. N = 289.

Atsevišķi tika veikts Kruskola Valisa tests, lai noteiktu, vai pastāv emocionālās pārēšanās atšķirības starp trim grupām – starp tiem, kas nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ($n = 12$), starp tiem, kas neregulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ($n = 88$), un starp tiem, kas regulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ($n = 189$). Emocionālās pārēšanās centrālās tendences rādītāji regulāru sportotāju grupā ($M = 2,82$, $Mdn = 2,80$) un neregulāru sportotāju grupā ($M = 2,84$, $Mdn = 2,80$) ir samērā līdzīgi. Nesportotāju grupas centrālās tendences rādītāji ir nedaudz augstāki ($M = 3,13$, $Mdn = 3,00$), salīdzinot ar iepriekšminētām divām grupām, taču šī atšķirība nav statistiski nozīmīga ($H = 0,76$, $p = 0,69$).

Visbeidzot, tika novērtēta regulāru fizisko aktivitāšu saistība ar emocionālo pārēšanos, iedalot respondentus divās grupās – tie, kas regulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ($n = 189$), un – pārējie ($n = 100$), tādējādi apvienojot neregulāros sportotājus un tos, kas nesporto pavisam. Centrālās tendences rādītāji regulāru sportotāju ($M = 2,82$, $Mdn = 2,80$) un pārējo respondentu ($M = 2,87$, $Mdn = 2,80$) grupā ir diezgan līdzīgi. Šo novērojumu apstiprina arī veiktais Manna Vitneja tests, ar kura palīdzību statistiski nozīmīga atšķirība netika atrasta ($U = 9293,50$, $p = 0,82$).

DISKUSIJA

Emocionālā ēšana ir viena no ēšanas uzvedībām, kura zinātniskajos pētījumos tiek skatīta un analizēta arvien biežāk. Kaut arī emocionālā ēšana netiek izdalīta kā ēšanas traucējums ar noteiktu klīnisko diagnozi, tas ir būtisks simptoms vairākām hroniskām saslimšanām. Tā kā emocionālā ēšana lielākoties tiek pētīta liekā svara un aptaukošanās kontekstā, tā korelē arī ar depresiju, stresu, trauksmi, neveselīgiem ēšanas paradumiem un miega traucējumiem (He et al., 2021). Vairāki pētījumi arī pastiprina emocionālās ēšanas dominanci depresijas gadījumā.

Analizējot pētījumus par emocionālo ēšanu un tās saistību ar fiziskajām aktivitātēm, ārzemju literatūrā lielākoties atrodama vienlīdzīga un papildinoša informācija, taču Latvijā netika atrasts neviens pētījums, kurš iekļautu saistību meklēšanu starp emocionālo ēšanu un fiziskajām aktivitātēm. Vienīgais zinātniskais pētījums, kurš tika atrasts un kurā tika apskatīti emocionālās ēšanas paradumi Latvijā (bez fizisko aktivitāšu fona) bija jaunākais Eiropas starpvalstu šķērsriezuma pētījums, kurā piedalījās 12 valstis (Ungārija, Portugāle, Serbija, Horvātija, Nīderlande, Slovēnija, Polija, Itālija, Grieķija, Rumānija, Latvija un Lietuva). Pētījuma mērķis bija noteikt saistību starp pārtikas patēriņu, ēšanas uzvedību un emocionāliem stāvokļiem, kā, piemēram, stresu, vientulību, depresiju utml., izmantojot aptaujas anketu. No Latvijas piedalījās 7% jeb 636 dalībnieki. Rezultātā, pēc aptaujas anketu datiem, Latvija ierindojās augstajā otrajā vietā (pēc Lietuvas), pēc emocionālās ēšanas uzvedības paraduma, kas liek secināt, ka šāda ēšanas uzvedība varētu būt viena no dominējošajām ēšanas uzvedībām Latvijā (Ljubičić et al., 2023).

Darba mērķis bija noskaidrot emocionālās ēšanās aktualitāti starp citiem ēšanas paradumiem un tās saistību ar fiziskajām aktivitātēm. Pētījuma rezultāti liecina, ka emocionālās ēšanas uzvedība ierindojās ceturtajā vietā starp astoņām ēšanas uzvedībām, kas liek secināt, ka šāda ēšanas uzvedība tomēr ir viena no dominējošajām ēšanas uzvedībām. Tika veikta arī visu ēšanas uzvedību atšķirību statistiskā pārbaude, kas apstiprināja, ka pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp ēšanas uzvedībām.

Nākamais solis bija izvērtēt fizisko aktivitāšu saistību ar emocionālo ēšanu. Ir pierādīts, ka regulāras fiziskās aktivitātes samazina aptaukošanās risku, kā arī samazina depresiju un citas negatīvas ietekmes formas, kas var izraisīt emocionālo ēšanu. Regulāras fiziskās aktivitātes var palīdzēt kompensēt pārēšanos, tādējādi palīdzot novērst liekā svara pieaugumu (Frayn et al., 2018). Analizējot datus un meklējot saistību starp emocionālo ēšanu un fiziskajām aktivitātēm, vispirms tika noskaidrots, ka no visiem aptaujas dalībniekiem ($n=289$) vairākums jeb 65% dalībnieku regulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm, tāpat

pārliecinošs vairākums ieb 76% dalībnieku atzīmē, ka viņiem arī patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Vēl pārliecinošākam dalībnieku pārsvaram jeb 86% dalībnieku, fiziskās aktivitātes sagādā pozitīvas emocijas. Taču tikai 34% dalībnieku, atbildot uz jautājumu, “Vai konkrētajā dienā, kad ir fiziskā aktivitāte, tā ietekmē Tavus ēšanas paradumus?”, atbildēja apstiprinoši. Un vēl mazāks procents dalībnieku (29%) atzīmēja, ka ēšanas paradumi ir mainījušies, uzsākot nodarbības ar fiziskajām aktivitātēm. Tas varētu būt izskaidrojams ar to, ka jaunu paradumu ieviešana ikdienā prasa laiku. Tā kā jautājumi saistībā ar ēšanas paradumiem un fiziskajām aktivitātēm netika konkretizēti, tad pastāv iespēja, ka atbildes varētu būt nevienlīdzīgas.

Meklējot saistību starp emocionālo ēšanu un fiziskajām aktivitātēm, netika atrasta emocionālās pārēšanās statistiski nozīmīga sakarība ne ar vienu jautājumu, kas saistās ar fiziskajām aktivitātēm, taču tomēr, ar aprakstošās statistikas palīdzību, tika novērotas trīs tendences:

- Dalībniekiem, kuri nedarbojas ar fiziskajām aktivitātēm, ir augstāki emocionālās pārēšanās rādītāji;
- Dalībniekiem, kuriem patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, ir zemāki emocionālās pārēšanās rādītāji,
- Dalībniekiem, kuriem fiziskās aktivitātes ietekmē emocijas, ir augstāki emocionālās pārēšanās simptomi.

Tendences norāda uz to, ka saistība starp emocionālo ēšanu un fiziskajām aktivitātēm varētu izkristalizēties un ka šai tēmai ir potenciāls tālākai izpētei.

Kā pētījuma ierobežojumu varētu minēt dalībnieku skaitu, ļoti iespējams, ka lielāks dalībnieku skaits varētu pastiprināt izveidojušos tendenci un palīdzētu atrast statistiski nozīmīgu saistību starp emocionālo ēšanu un fiziskajām aktivitātēm. Tāpat jāņem vērā, ka pētījumā piedalījās lielākoties fiziski aktīvi cilvēki – par to liecina aprakstošās statistikas rādītāji. Kā iemesls varētu būt tas, ka aptauja tika publicēta maģistra darba autores *Instagram* kontā, kas nozīmē, ka konta sekotāji, attiecīgi pētījuma potenciālie dalībnieki, ir cilvēki, kas iespējams vairāk rupējas par savu veselību un interesējas par veidiem, kā uzlabot savu dzīves kvalitāti. Diversificējot izlasi, tas ir, iegūstot vairāk datu no cilvēkiem, kas nedarbojas ar fiziskajām aktivitātēm, rezultāti būtu ticamāki un labāk atspoguļotu situāciju Latvijā.

SECINĀJUMI

1. Emocionālā ēšana ir viena no dominējošajām ēšanas uzvedībām;
2. Dalībniekiem, kuri nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm, ir augstāki emocionālās pārēšanās rādītāji;
3. Dalībniekiem, kuriem patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, ir zemāki emocionālās pārēšanās rādītāji;
4. Dalībniekiem, kuriem fiziskās aktivitātes ietekmē emocijas, ir augstāki emocionālās pārēšanās rādītāji;
5. Fiziskās aktivitātes tiešā veidā maz ietekmē emocionālās ēšanas uzvedību, taču netiešā veidā – caur stresa, trauksmes un depresijas mazināšanu – būtiski ietekmē emocionālās ēšanas uzvedību.

PATEICĪBAS

Vēlos teikt lielu paldies šī darba vadītājiem – uzturzinātniecei Anitai Siliņai un asociētajam profesoram Aleksandram Koļesovam par atgriezenisko saiti darba izstrādes procesā. Paldies arī Aleksandrai Boičukai par palīdzību, veicot statistiskos aprēķinus. Un, protams, liels paldies asociētajai profesorei Līgai Plakanei par iespēju apgūt šo studiju programmu.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

- Bartholomew, J. B., Stults-Kolehmainen, M. A., Elrod, C. C., & Todd, J. S. (2008) Strength gains after resistance training: the effect of stressful, negative life events. *J Strength Cond Res.*, 22(4), 1215-21.
- Bemanian, M., Mæland, S., Blomhoff, R., Rabben, Å. K., Arnesen, E. K., Skogen, J. C., & Fadnes, L. T. (2020) Emotional eating in relation to worries and psychological distress amid the COVID-19 pandemic: a population-based survey on adults in Norway. *Int J Environ Res Public Health.*, 18(1), 130.
- Calderón-Asenjo, R. E., Jalk-Muñoz, M.C., Calizaya-Milla, Y. E., Calizaya-Milla, S.E., Ramos-Vera, C., & Saintila, J. (2022) Association between emotional eating, sociodemographic characteristics, physical activity, sleep duration, and mental and physical health in young adults. *J Multidiscip Healthc.*, 15: 2845-2859.
- Costa, A., & Oliveira A. (2023) Parental feeding practices and children's eating behaviours: an overview of their complex relationship. *Healthcare*, 11(3), 400.
- Dakanalis, A., Mentzelou M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzorou, M., & Giaginis C. (2023) The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: a review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173.
- Fernandes, V., Rodrigues, F., Jacinto, M., Teixeira, D., Cid, L., Antunes, R., Matos, R., Reigal, R., Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V., & Monteiro, D. (2023) How does the level of physical activity influence eating behavior? A self-determination theory approach. *Life (Basel)*, 13(2), 298.
- Frayn, M., Livshits, S., & Knäuper, B. (2018) Emotional eating and weight regulation: a qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *J Eat Disord.*, 6, 23.
- Grimm, E. R., & Steinle, N.I. (2011) Genetics of eating behavior: established and emerging concepts. *Nutr Rev.*, 69(1), 52-60.
- Güner, Ö., & Aydin, A. (2022) Determining the relationship between anxiety levels, stress coping styles, and emotional eating of women in the COVID-19 pandemic. *Arch Psychiatr Nurs.*, 41: 241-247.
- Guszkowska M. (2004) Effects of exercise on anxiety, depression, and mood. *Psychiatr Pol.*, 38(4), 611-20.
- Hammons, A. J., & Fiese, B.H. (2011) Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics*, 127(6): 1565-74.
- Harber, V. J., & Sutton, J. R. (1984) Endorphins and exercise. *Sports Med.*, 1(2), 154-71.
- He, Z.H, Li, M.D., Liu, C.J., & Ma, X.Y. (2021) Relationship between body image, anxiety, food-specific inhibitory control, and emotional eating in young women with abdominal obesity: a comparative cross-sectional study. *Arch Public Health*, 79(1), 11.
- Herring, M. P., O'Connor, P. J., & Dishman, R. K. (2010) The effect of exercise training on anxiety symptoms among patients: a systematic review. *Arch Intern Med.*, 170(4), 321-331.

Joseph, R. J., Alonso-Alonso, M., Bond, D. S., Pascual-Leone, A., & Blackburn, G. L. (2011) The neurocognitive connection between physical activity and eating behaviour. *Obes Rev.*, *12*(10), 800-12.

Konttinen, H., van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P., & Haukkala, A. (2019) Depression, emotional eating, and long-term weight changes: a population-based prospective study. *Int J Behav Nutr Phys Act.*, *16*(1), 28.

Kuijjer, R. G., & Boyce, J. A. (2012) Emotional eating and its effect on eating behaviour after a natural disaster. *Appetite.*, *58*(3), 936-9.

Lazarevich, I., Irigoyen, C. M. E., Velázquez-Alva, M. D. C., & Zepeda, Z. M. (2016) Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, *107*: 639-644.

Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Klarin, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., Dželalija, B., Sarić, A., Nakić, D., Djekic, I., Korzeniowska, M., Bartkiene, E., Papageorgiou, M., Tarcea, M., Černelič-Bizjak, M., Klava, D., Szűcs, V., Vittadini, E., Bolhuis, D., & Guiné, P. F. R. (2023) Emotions and food consumption: emotional eating behavior in a European population. *Foods*, *12*(4), 872.

Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, A. L., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021) The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. *Nutrients*, *13*(4), 1138.

Małachowska, A., & Jeżewska-Zychowicz, M. (2021) Does examining the childhood food experiences help to better understand food choices in adulthood? *Nutrients*, *13*(3): 983.

Martinez-Avila, W. D., Sanchez-Delgado, G., Acosta, F. M., Jurado-Fasoli, L., Oustric, P., Labayen, I., Blundell, J. E., & Ruiz, J. R. (2020) Eating behavior, physical activity, and exercise training: a randomized controlled trial in young healthy adults. *Nutrients.*, *12*(12), 3685.

Mateusz, G., Krupa-Kotara, K., Białek-Dratwa, A., Staśkiewicz, W., Rozmiarek, M., Misterska, E., & Sas-Nowosielski, K. (2022) Prevalence of emotional eating in groups of students with varied diets and physical activity in Poland. *Nutrients*, *14*(16), 3289.

Parylak, S. L., Koob, G. F., & Zorrilla, E.P. (2011) The dark side of food addiction. *Physiol Behav.*, *104*(1), 149-56.

Puhl, R. M., & Schwartz M. B. (2003) If you are good you can have a cookie: How memories of childhood food rules link to adult eating behaviors. *Eating behaviors*, *4*, 283-293.

Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2007) Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *J Law Med Ethics*, *35*(1), 22-34.

Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R. M., Smyth, J. M., Blechert, J., & Pollatos, O. (2019) Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *Br J Health Psychol.*, *24*(2), 315-333.

Singh, M. (2014) Mood, food, and obesity. *Front Psychol.*, *5*: 925.

Smith, K. E., O'Connor, S. M., Mason, T. B., Wang, S., Dzubur, E., Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., Salvy, S. J., Feda, D. M., & Roemmich, J. N. (2021) Associations between

objective physical activity and emotional eating among adiposity-discordant siblings using ecological momentary assessment and accelerometers. *Pediatr Obes.*, 16(3): e12720.

Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014) The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Med*, 44, 81–121.

Uranga, R.M., & Keller, J.N. (2019) The complex interactions between obesity, metabolism, and the brain. *Front Neurosci.*, 13, 513.

van Strien, T. (2018) Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Curr Diab Rep.*, 18(6), 35.

Varela, C., Andrés, A., & Saldaña, C. (2020) The behavioral pathway model to overweight and obesity: coping strategies, eating behaviors and body mass index. *Eat Weight Disord.*, 25(5), 1277-1283.

Yau, Y. H., & Potenza, M.N. (2013) Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinol.*, 38(3), 255-67.

PIELIKUMI

Pieaugušo ēšanas uzvedības/paradumu aptauja

Lūdzu, izlasiet katru apgalvojumu un atzīmējiet sev piemērotāko rūtiņu

	Stingri Nepiekrītu	Nepiekrītu	Ne piekrītu, ne nepiekrītu	Piekrītu	Stingri piekrītu
Es mīlu ēdienu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bieži izlemju, ka man nepatīk kāds ēdiens, pirms to esmu nogaršojis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es izbaudu ēšanu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar nepacietību gaidu ēdienreizes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ēdu vairāk, kad esmu aizkaitināts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bieži ievēroju, sava vēdera "rūkšanu"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sākumā es atsakos no jauniem ēdieniem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ēdu vairāk, kad esmu noraizējies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ja es izlaižu maltīti, es kļūstu viegli aizkaitināms	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ēdu vairāk, kad esmu nomākts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bieži atstāju ēdienu uz sava šķīvja ēdienreizes beigās	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man patīk nogaršot jaunus ēdienus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bieži jūtos izsalcis, kad esmu kopā ar kādu, kas ēd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bieži pabeidzu maltītes ātri (ēdu ātri)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kad esmu noraizējies, es ēdu mazāk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ēdu vairāk, kad esmu satraukts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ja man būtu izvēle, tad es ēstu lielāko daļu sava laika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Stingri nepiekrītu	Nepiekrītu	Ne piekrītu, ne nepiekrītu	Piekrītu	Stingri piekrītu
Es ēdu mazāk, kad esmu dusmīgs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mani interesē nogaršot jaunu ēdienu, ko iepriekš neesmu garšojis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ēdu mazāk, kad esmu nomākts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ēdu vairāk, kad esmu dusmīgs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es vienmēr domāju par ēdienu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bieži jūtos pieēdies, pirms mana maltīte ir beigusies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man patīk nogaršot dažādu veidu ēdienus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bieži esmu pēdējais, kurš pabeidz maltīti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ēdienreizes laikā es ēdu daudz un lēni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ēdu mazāk, kad esmu īgns	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bieži jūtos tik izsalcis, ka man uzreiz ir jāapēd kaut kas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ēdu lēni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es nevaru ēst maltīti, ja esmu uzkodis, uzkodas tieši pirms viņas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es viegli pieēdos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bieži jūtos izsalcis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kad es redzu vai jūtu ēdienu, kas man garšo, man rodas vēlme ēst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ja manas ēdienreizes kavējas, man rodas viegls reibonis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ēdu mazāk, kad esmu noraizējies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pieaugušo ēšanas uzvedības/paradumu aptauja - Informācija par punktu skaitīšanu

		Stingri nepiekrītu	Nepiekrītu	Ne piekrītu, ne nepiekrītu	Piekrītu	Stingri piekrītu
EB	Es mīlu ēdienu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SpP	Es bieži izlemju, ka man nepatīk kāds ēdiens, pirms to esmu nogaršojis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EB	Es izbaudu ēšanu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EB	Ar nepacietību gaidu ēdienreizes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EP	Es ēdu vairāk, kad esmu aizkaitināts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B	Es bieži ievēroju, sava vēdera "rūkšanu"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SpP	Sākumā es atsakos no jauniem ēdieniem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EP	Es ēdu vairāk, kad esmu noraizējies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B	Ja es izlaižu maltīti, es kļūstu viegli aizkaitināms	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EP	Es ēdu vairāk, kad esmu nomākts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PR	Es bieži atstāju ēdienu uz sava šķīvja ēdienreizes beigās	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SpP*	Man patīk nogaršot jaunus ēdienus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AuP	Es bieži jūtos izsalcis, kad esmu kopā ar kādu, kas ēd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ĒL*	Es bieži pabeidzu maltītes ātri (ēdu ātri)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EnĒ	Kad esmu noraizējies, es ēdu mazāk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EP	Es ēdu vairāk, kad esmu satraukts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AuP	Ja man būtu izvēle, tad es ēstu lielāko daļu sava laika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EnĒ	Es ēdu mazāk, kad esmu dusmīgs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SpP*	Mani interesē nogaršot jaunu ēdienu, ko iepriekš neesmu garšojis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EnĒ	Es ēdu mazāk, kad esmu nomākts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EP	Es ēdu vairāk, kad esmu dusmīgs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AuP	Es vienmēr domāju par ēdienu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PR	Es bieži jūtos pieēdies, pirms mana maltīte ir beigusies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SpP*	Man patīk nogaršot dažādu veidu ēdienus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ĒL	Es bieži esmu pēdējais, kurš pabeidz maltīti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ĒL	Ēdienreizes laikā es ēdu daudz un lēni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Stingri nepiekrītu	Nepiekrītu	Ne piekrītu, ne nepiekrītu	Piekrītu	Stingri piekrītu
EnĒ	Es ēdu mazāk, kad esmu īgns	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B	Es bieži jūtos tik izsalcis, ka man uzreiz ir jāapēd kaut kas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ĒL	Es ēdu lēni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PR	Es nevaru ēst maltīti, ja esmu uzkodis, uzkodas tieši pirms viņas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PR	Es viegli pieēdos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B	Es bieži jūtos izsalcis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AuP	Kad es redzu vai jūtu ēdienu, kas man garšo, man rodas vēlme ēst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B	Ja manas ēdienreizes kavējas, man rodas viegls reibonis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EnĒ	Es ēdu mazāk, kad esmu noraizējies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Apgriezta nozīme

Ēdienu baudīšana -	= Saīsinājums EB
Emocionāla pārēšanās -	= Saīsinājums EP
Emocionāla nepietiekama ēšana -	= Saīsinājums EnĒ
Satraukums par pārtiku -	= Saīsinājums SpP
Atsaucība uz pārtiku -	= Saīsinājums AuP
Ēšanas lēnums -	= Saīsinājums ĒL
Bads -	= Saīsinājums B
Piesātinājuma reakcija -	= Saīsinājums Pr

Stingri nepiekrītu =1, Nepiekrītu = 2, Ne piekrītu, ne nepiekrītu = 3, Piekrītu =4, Stingri piekrītu =5

Fizisko aktivitāšu aptaujas anketa

1. Vai Tu nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm? – Jā / Nē / Daļēji
2. Vai Tev patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm? – Jā / Daļēji / Nē
3. Vai Tev fiziskās aktivitātes sagādā pozitīvas emocijas? – Jā / Daļēji / Nē / Es nenodarbojos ar fiziskajām aktivitātēm
4. Vai Tavi ēšanas paradumi ir mainījušies, uzsākot nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm? – Jā / Daļēji / Nē / Es nenodarbojos ar fiziskajām aktivitātēm
5. Vai fiziskā aktivitāte ietekmē Tavas emocijas? – Jā / Daļēji / Nē / Es nenodarbojos ar fiziskajām aktivitātēm
6. Vai konkrētajā dienā, kad ir fiziskā aktivitāte, tā ietekmē Tavus ēšanas paradumus? – Jā / Daļēji / Nē / Es nenodarbojos ar fiziskajām aktivitātēm



LATVIJAS UNIVERSITĀTE
**BIOĻĢIJAS
FAKULTĀTE**



LATVIJAS UNIVERSITĀTE
**ĢEOGRĀFIJAS UN
ZEMES ZINĀTŅU
FAKULTĀTE**

Latvijas Universitātes

Bioloģijas fakultātes un Ģeogrāfijas un Zemes zinātņu fakultātes pētījumu ētikas komitejas

ATZINUMS Nr. 18-29/14

Pētījuma nosaukums: Emocionāla ietekme un uztura paradumu mijiedarbība Latvijas iedzīvotājiem

Pētījuma vadītājs: Anita Siliņa, Mag. sal.

Pētījuma izpildītāji: Elīza Auziņa

Latvijas Universitātes Bioloģijas fakultātes un Ģeogrāfijas un Zemes zinātņu fakultātes pētījumu ētikas komiteja (turpmāk – Ētikas komiteja) 05.04.2023. sēdē izvērtēja pētījuma “Emocionāla ietekme un uztura paradumu mijiedarbība Latvijas iedzīvotājiem” (turpmāk – pētījums) pieteikumu, pētījuma dalībnieku informētās piekrišanas projektu, šajos dokumentos norādītos ētikas principu ievērošanas nosacījumus, risku un ieguvumu samēru analīzi, kā arī pētījuma dalībnieku tiesību aizsardzības nosacījumus un nolēma, ka:

plānotais pētījums atbilst pētījumu ētikas principiem un pētījuma dalībnieku tiesību aizsardzības prasībām.

Atzinums ir spēkā pētījuma pieteikumā plānotajai datu ieguvei līdz 10.05.2023.



LATVIJAS UNIVERSITĀTE
**BIOĻĢIJAS
FAKULTĀTE**



LATVIJAS UNIVERSITĀTE
**ĢEOGRĀFIJAS UN
ZEMES ZINĀTŅU
FAKULTĀTE**

Pētījuma vadītāja un izpildītāju pienākumi:

- veicot pētījumu, ievērot pētījumu ētikas principus un personas datu aizsardzības prasības;
- atbilstoši Ētikas komitejas nolikuma 29. punktam, rakstiski informēt Ētikas komiteju par izmaiņām plānotajā pētījuma norisē un iesniegtajos dokumentos pirms šādu izmaiņu veikšanas;
- *[Tikai pētījumiem ar cilvēku iesaisti, kuros plānotas invazīvas procedūras]* atbilstoši Ētikas komitejas nolikuma 29. punktam, iespējami agrāk, bet ne vēlāk kā septiņu dienu laikā pēc attiecīgā fakta konstatēšanas rakstiski informēt Ētikas komiteju par neparedzētām blakusparādībām, kas izpaužas kā pētījuma dalībnieku veselības stāvokļa pasliktināšanās vai risks veselībai, ko, iespējams, izraisījušas pētījuma procedūras.

Ētikas komitejas priekšsēdētāja:

Līga Plakane, LU asoc. prof., Dr.biol.

05.04.2023.

**DOKUMENTS IR PARAKSTĪTS AR DROŠU ELEKTRONISKO PARAKSTU UN
SATUR LAIKA ZĪMOGU**

DOKUMENTĀCIJAS LAPA

Maģistra darbs “Emocionālā ēšana kā viens no ēšanas paradumiem” ir izstrādāts LU Bioloģijas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un LUISā iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai un/vai estudijās iesniegtai darba elektroniskai versijai.

Autors: Elīza Auziņa _____ 2023.

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: Darba vadītāji: Mg.sc.sal. Anita Siliņa _____ 2023

Dr. psych. Aleksandrs Koļesovs _____ 2023

Recenzents: Dr. Biol., doc. Līga Plakane

Darbs iesniegts LU Bioloģijas fakultātē _____ 2023.

Studiju metodiķe: paraksts

Darbs aizstāvēts Bioloģijas bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē

prot. Nr., vērtējums

