

## **ĶMI, ķermeņa apkārtmēru un svara rādītāji Kurzemes pilsētās: Liepājas, Kuldīgas un Ventspils iedzīvotāju analīze**

Felicita Luīze Kozlovska

## Pētījuma dalībnieku sadalījums pēc **vecuma** un **dzimuma**, kas dzimuši konkrētajās Kurzemes pilsētās

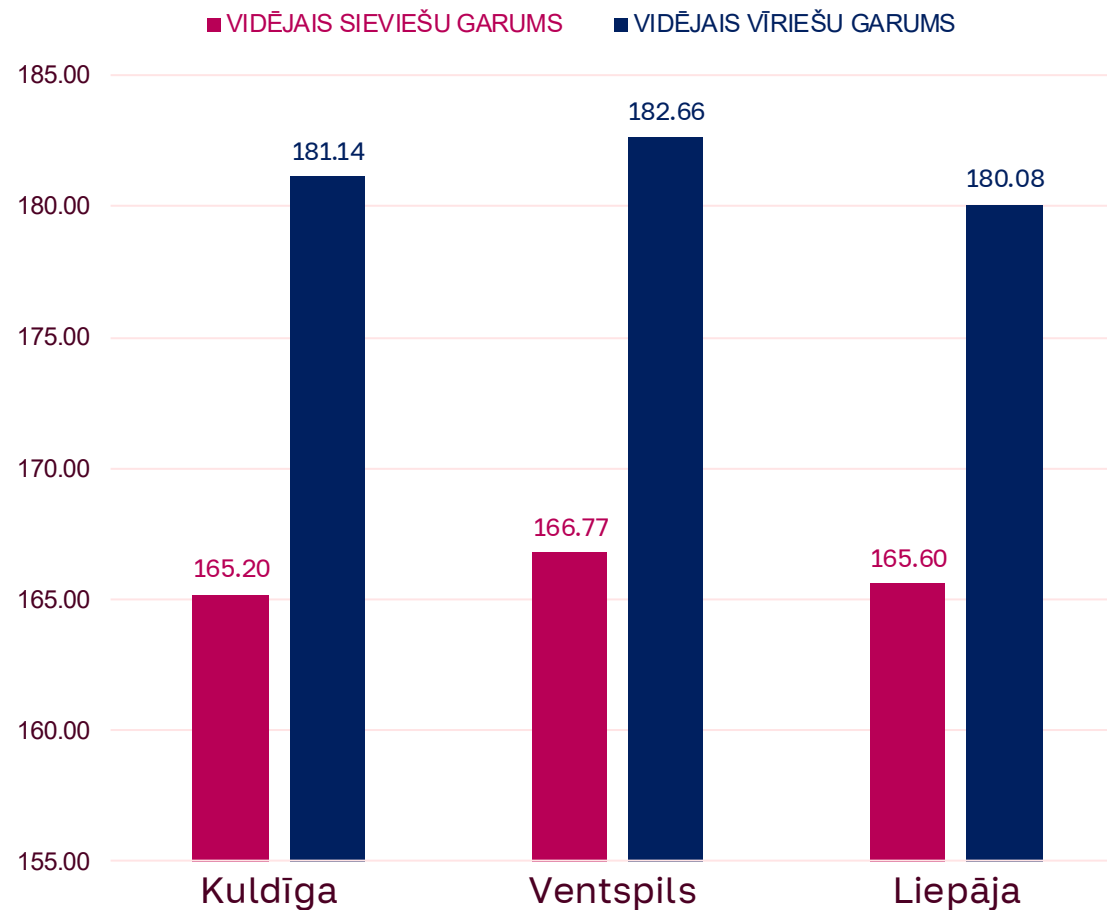
|                     | <b>KULDĪGA</b> | <b>VENTSPILS</b> | <b>LIEPĀJA</b> |
|---------------------|----------------|------------------|----------------|
| <b>BĒRNI (0-17]</b> | <b>34</b>      | <b>42</b>        | <b>68</b>      |
| meitenes            | 17             | 22               | 36             |
| zēni                | 17             | 21               | 32             |
| <b>PIEAUGUŠIE</b>   | <b>156</b>     | <b>194</b>       | <b>244</b>     |
| sievietes           | 131            | 147              | 188            |
| vīrieši             | 25             | 47               | 56             |
| <b>KOPĀ</b>         | <b>190</b>     | <b>236</b>       | <b>312</b>     |

# Ķermeņa GARUMS

|                               | KULDĪGA | VENTSPILS | LIEPĀJA |
|-------------------------------|---------|-----------|---------|
| VIDĒJAIS MEITEŅU GARUMS (cm)  | 144,54  | 135,53    | 126,35  |
| VIDĒJAIS ZĒŅU GARUMS (cm)     | 141,19  | 147,85    | 130,68  |
| VIDĒJAIS SIEVIEŠU GARUMS (cm) | 165,20  | 166,77    | 165,60  |
| VIDĒJAIS VĪRIEŠU GARUMS (cm)  | 181,14  | 182,66    | 180,08  |

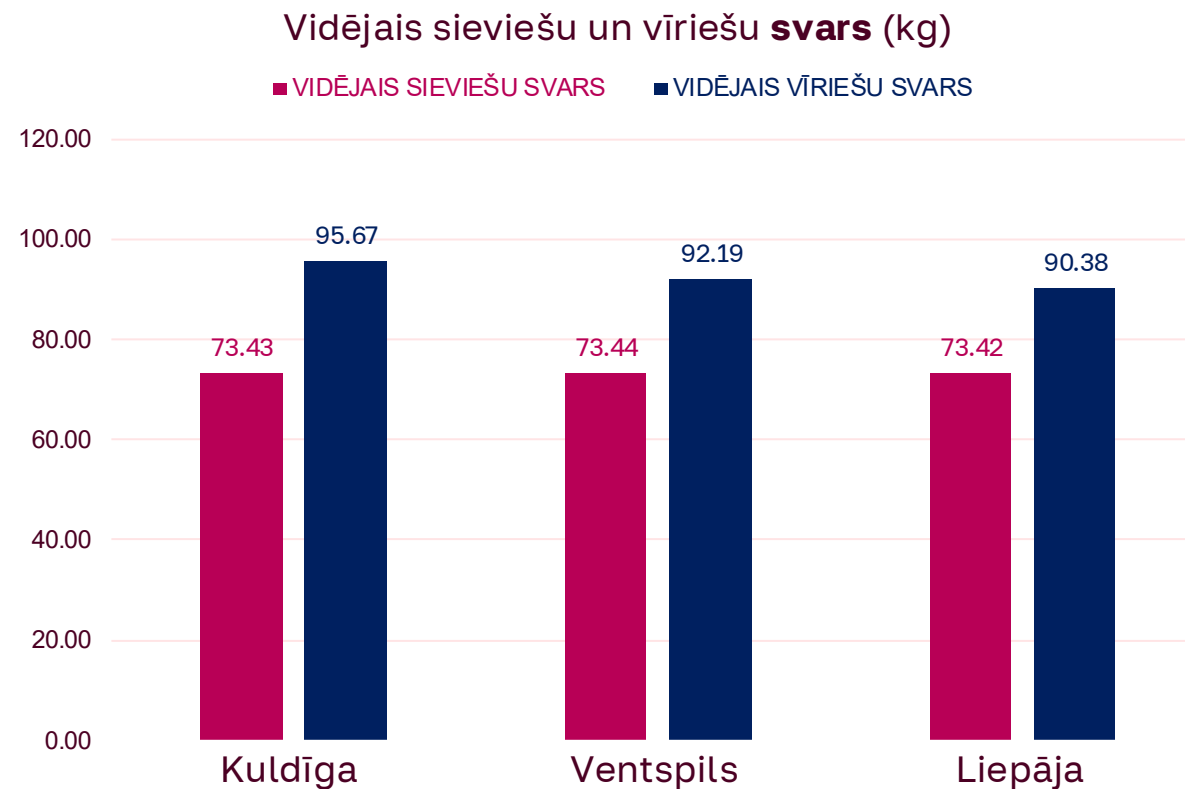
**Garākais** dalībnieks – Ventspilī, vīrietis (32gadi) **201 cm**.  
**Īsākais** dalībnieks – Liepājā, meitenīte (11.mēn.) **71,4 cm**.

Vidējais sieviešu un vīriešu auguma **garums** (cm)



# Ķermeņa SVARS

|                                     | <b>KULDĪGA</b> | <b>VENTSPILS</b> | <b>LIEPĀJA</b> |
|-------------------------------------|----------------|------------------|----------------|
| <b>VIDĒJAIS MEITEŅU SVARS (kg)</b>  | 40,37          | 34,61            | 29,70          |
| <b>VIDĒJAIS ZĒŅU SVARS (kg)</b>     | 43,01          | 44,36            | 32,41          |
| <b>VIDĒJAIS SIEVIEŠU SVARS (kg)</b> | 73,43          | 73,44            | 73,42          |
| <b>VIDĒJAIS VĪRIEŠU SVARS (kg)</b>  | 95,67          | 92,19            | 90,38          |



Dalībnieku svara intervāls – **no 9,25 kg līdz 182 kg.**

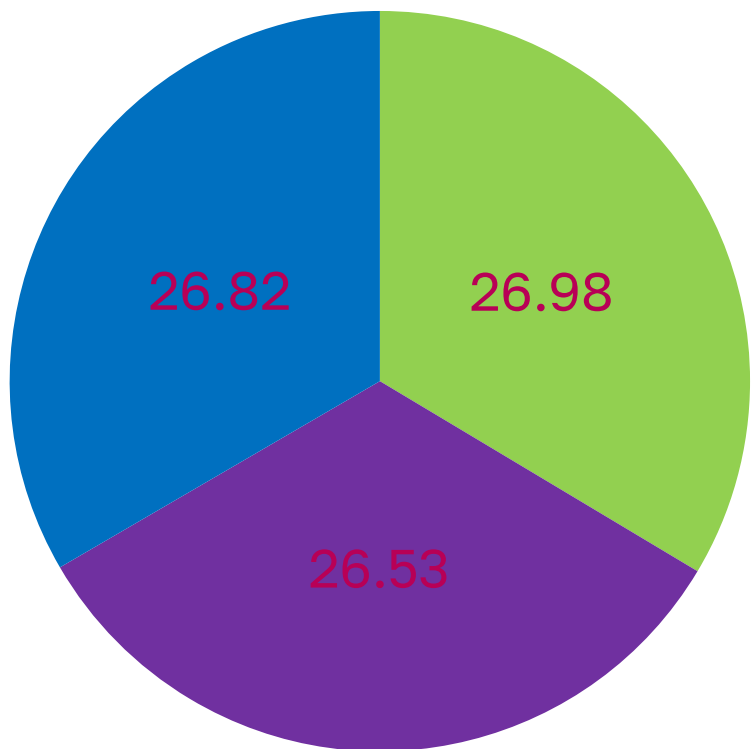
# Ķermeņa mazas indekss (ĶMI)

|                                   | <b>KULDĪGA</b> | <b>VENTSPILS</b> | <b>LIEPĀJA</b> |
|-----------------------------------|----------------|------------------|----------------|
| <b>VIDĒJAIS ĶMI<br/>SIEVIETĒM</b> | <b>26,98</b>   | <b>26,53</b>     | <b>26,82</b>   |
| <b>VIDĒJAIS ĶMI<br/>VĪRIEŠIEM</b> | <b>29,18</b>   | <b>27,66</b>     | <b>27,78</b>   |

| ĶMI (kg/m <sup>2</sup> )            |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| <b>Nepietiekama</b><br>ķermeņa masa | ĶMI < 18,5         |
| <b>Normāla</b><br>ķermeņa masa      | ĶMI = 18,5 – 24,99 |
| <b>Lieka</b><br>ķermeņa masa        | ĶMI = 25 – 29,99   |
| <b>Aptaukošanās</b>                 | ĶMI > 30           |

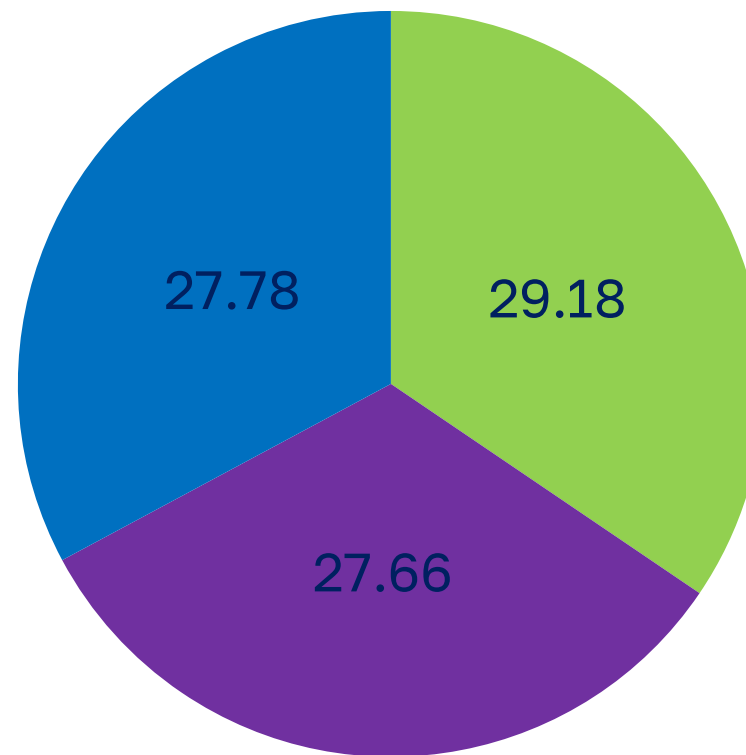
# ḲMI

## VIDĒJAIS ḲMI **SIEVIETĒM**



■ KULDĪGA ■ VENTSPILS

## VIDĒJAIS ḲMI **VĪRIEŠIEM**



■ KULDĪGA ■ VENTSPILS ■ LIEPĀJA

# Vidējie VIDUKĻA apkārtmēri paaugušajiem

|                                       | Dzimums | <b>KULDĪGA</b> | <b>VENTSPILS</b> | <b>LIEPĀJA</b> |
|---------------------------------------|---------|----------------|------------------|----------------|
| <b>VIDUKĻA<br/>APKĀRTMĒRS</b><br>(cm) | ♀       | 83,49          | 83,97            | 83,57          |
|                                       | ♂       | 97,32          | 95,16            | 94,67          |

|   | <b>VIDUKĻA APKĀRTMĒRS (CM)</b>                  |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>Vīrieši</b>  | <94 (cm)  | 94 līdz 102 (cm)                              | ≥102 (cm)  |
| <b>Sievietes</b>  | <80 (cm)  | 80 līdz 88 (cm)                               | ≥88 (cm)   |
| <b>Taukaudu izvietojums<br/>vidukļa daļā</b>  | Normāls taukaudu<br>izvietojums<br>vidukļa daļā | Mērena taukaudu<br>uzkrāšanās<br>vidukļa daļā | Palielināta<br>taukaudu uzkrāšanās<br>vidukļa daļā |
| <b>Neinfekcijas slimību risks<br/>(2. tipa cukura diabēts,<br/>sirds-asinsvadu slimības u.c.)</b> | <b>ZEMS</b>                                     | <b>VIDĒJS</b>                                 | <b>AUGSTS</b>                                      |

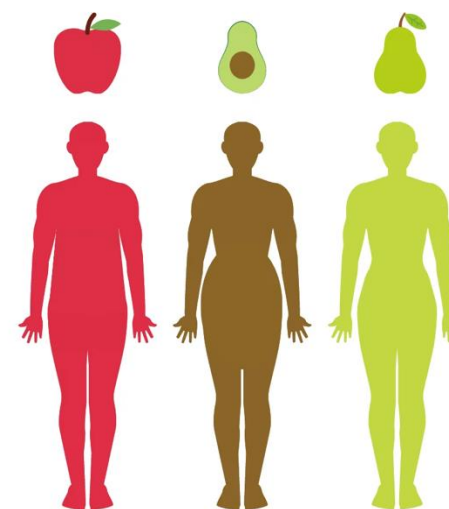
# VIDUKĻA–GURNU ATTIECĪBA (WHR = *Waist-to-Hip Ratio*)

|                                      | Dzimums | KULDĪGA | VENTSPILS | LIEPĀJA |
|--------------------------------------|---------|---------|-----------|---------|
| <b>VIDUKĻA</b><br>APKĀRTMĒRS<br>(cm) | ♀       | 83,49   | 83,97     | 83,57   |
|                                      | ♂       | 97,32   | 95,16     | 94,67   |
| <b>GURNU</b><br>APKĀRTMĒRS<br>(cm)   | ♀       | 103,49  | 103,44    | 103,40  |
|                                      | ♂       | 105,79  | 102,61    | 102,14  |

Parāda tauku sadalījumu ķermenī,  
“kur tie atrodas”:

$$WHR = \frac{\text{vidukļa apkārtmērs}}{\text{gurnu apkārtmērs}}$$

| WHR              | KULDĪGA | VENTSPILS | LIEPĀJA |
|------------------|---------|-----------|---------|
| <b>SIEVIETĒM</b> | 0,81    | 0,81      | 0,81    |
| <b>VĪRIEŠIEM</b> | 0,92    | 0,93      | 0,93    |



## WHAT YOUR WAIST-TO-HIP RATIO MEAN

| Women         | Health Risk | Body Shape |
|---------------|-------------|------------|
| 0.80 or below | Low         | Pear       |
| 0.81 to 0.85  | Moderate    | Avocado    |
| 0.85+         | High        | Apple      |

| Men           | Health Risk | Body Shape |
|---------------|-------------|------------|
| 0.95 or below | Low         | Pear       |
| 0.96 to 1.0   | Moderate    | Avocado    |
| 1.0+          | High        | Apple      |

# Secinājumi

1. Visās 3 pilsētās ĶMI norāda uz **lieku ķermeņa masu**
2. Kuldīgā novērots **augstākais ĶMI**
3. Ventpilī garākais **augums**, bet **zemāks ĶMI**
4. Vidukļa apkārtmēri visās pilsētās norāda uz **vidēju slimību risku**
5. WHR norāda uz **mērenu veselības risku**

## Nekad nav par vēlu vērst visu par labu!

1. 2. pulsa zonas aktivitātes – pastaigas, brauciens ar velo
2. Kāpņu izmantošana lifta vietā
3. 7–10 tūkstoši soļu dienā
4. Samazināt saldināto dzērienu patēriņu
5. Regulāras, sabalansētas maltītes
6. Pietiekams miegs (vismaz 7–8 h)



# RSU



**Paldies par uzmanību!**