

# SUAUGUSIŲ IR PAGYVENUSIŲ LIETUVOS GYVENTOJŲ ŽINIOS IR NUOMONĖ APIE FIZINĮ AKTYVUMĄ

Roma Bartkevičiūtė<sup>1, 2</sup>, Ramunė Miliauskė<sup>1</sup>, Mykolas Butvila<sup>3</sup>, Rimantas Stukas<sup>2</sup>, Rokas Arlauskas<sup>2</sup>, Albertas Barzda<sup>1, 2</sup>

<sup>1</sup>Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, <sup>2</sup>Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas,

<sup>3</sup>Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikos

## Santrauka

**Tikslas** – ištirti ir įvertinti suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinias ir nuomonę apie fizinį aktyvumą.

**Tyrimo medžiaga ir metodai.** Tyrimas atliktas anketiniu apklausos būdu pagal sudarytą atsitiktinę būtiną tyrimui atlikti gyventojų imtį, reprezentuojančią suaugusius ir pagyvenusius Lietuvos gyventojus pagal lytį, amžių, proporcingai gyventojų skaičiui kiekvienoje apskrityje. Iš viso ištirta ir įvertinta 2 910 respondentų žinios (nuomonė) apie fizinio aktyvumo svarbą ir poveikį organizmui, rūšis, rekomendacijas ir pan. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis programiniu statistiniu duomenų paketu SPSS (20.0 for Windows versija). Rezultatų skirtumų statistinis reikšmingumas nustatytas pagal  $\chi^2$  (chi kvadrato) kriterijų. Rezultatų skirtumas laikomas reikšmingu, kai  $p \leq 0,05$ .

**Tyrimo rezultatai.** Nustatyta, kad 87,3 proc. respondentų žino, koks yra reguliaraus fizinio aktyvumo poveikis žmogaus organizmui, 89,4 proc. – kaip organizmą veikia jėgos ugdymo treniruotės. 72 proc. visų respondentų teisingai atsakė, kad lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis sergantis žmogus dėl dalyvavimo fizinėje veikloje turėtų pasitarti su gydančiu gydytoju. Tik 45,4 proc. tyrimo dalyvių atsakė, kad vidutinio intensyvumo fizinė veikla geriausiai padeda deginti organizmo riebalus. Net kas penktas respondentas nežinojo, kad darbas kompiuteriu nepriskiriamas fizinio aktyvumo veiklai. Tik 37,5 proc. apklaustų asmenų nurodė, kad greitas ėjimas arba lėtas bėgimas yra aerobinė fizinio aktyvumo veiklos rūšis. 38,1 proc. respondentų manė, kad per dieną reikėtų būti fiziškai aktyviam mažiausiai 30 min., o 52 proc. – 60 min. Tik kas antras tyrimo dalyvis žinojo rekomendacijas dėl aerobinės fizinio aktyvumo veiklos, 61,9 proc. – kiek kasdien sveikam žmogui apytiksliai rekomenduojama nueiti žingsnių.

**Išvados.** Ne visi respondentai turi pakankamai žinių apie fizinį aktyvumą, įvairių gyventojų grupių žinios tiek apie fizinio aktyvumo svarbą ir reikšmę sveikatai, tiek bendrai apie fizinį aktyvumą ar rekomendacijas, kaip jį skatinti, skiriasi. Daugiausiai žinių respondentai turi apie fizinio aktyvumo poveikį organizmui, o mažiausiai – apie fizinį aktyvumą ir jo rūšis bei fizinio aktyvumo rekomendacijas. Daugiau žinių apie fizinį aktyvumą turi jaunesni asmenys, moterys ir aukštesnį išsilavinimą įgiję respondentai.

**Reikšminiai žodžiai:** suaugusieji, pagyvenę asmenys, žinios, nuomonė apie fizinį aktyvumą.

## ĮVADAS

Tai, kad fizinis aktyvumas yra viena pagrindinių žmogaus funkcijų ir yra labai svarbus visais gyvenimo etapais visų amžiaus grupių asmenims (vaikams ir jaunimui, suaugusiems ir pagyvenusiems žmonėms), pateikiama moksliniuose straipsniuose ir pabrėžiama strateginiuose dokumentuose [1–6]. Įrodyta, kad fizinis aktyvumas mažina riziką susirgti įvairiomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, palaiko raumenų jėgą, širdies ir kvėpavimo bei kaulų sistemų būklę, daro teigiamą poveikį psichikos sveikatai, mažina streso reakcijas, nerimą ir depresiją; vyresnio amžiaus žmonėms padeda

išlaikyti sveikatą, judrumą ir funkcinę nepriklausomybę bei socializaciją. Parengtos tiek tarptautinės, tiek nacionalinės fizinio aktyvumo rekomendacijos, skatinančios gyventojus būti kuo aktyvesniais [7, 8]. Nepaisant to, daugelio suaugusiųjų ir pagyvenusių asmenų fizinis aktyvumas per mažas. Fizinio aktyvumo nuostatoms ir elgesiui gali turėti reikšmės fizinio aktyvumo žinios, be to, teigiama, kad žmonės, turintys žinių apie fizinio aktyvumo naudą, yra linkę būti fiziškai aktyvesni [9, 10]. Lietuvoje atliekami atskirų gyventojų grupių (paauglių, studentų, kūno kultūros mokytojų) žinių ir nuomonės apie fizinį aktyvumą tyrimai [11–15], tačiau tokių tyrimų, apimančių visus suaugusius ir pagyvenusius asmenis, neatlikta.

Tyrimo tikslas – ištirti ir įvertinti suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinias ir nuomonę apie fizinį aktyvumą.

**Adresas susirašinėti:** Roma Bartkevičiūtė  
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras  
Kalvarijų g. 153, 08352 Vilnius  
El. p. roma.bartkeviute@smlpc.lt

## TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

2019 m. rugsėjo–gruodžio mėn. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (SMLPC) ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurai (SVSB) atliko suaugusių (19–64 m.) ir pagyvenusių (65–75 m.) Lietuvos gyventojų žinių ir nuomonės apie fizinį aktyvumą tyrimą, kuris buvo nacionalinio Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimo dalis. Buvo sudaryta atsitiktinė tyrimui atlikti būtina gyventojų imtis, reprezentuojanti suaugusius ir pagyvenusius Lietuvos gyventojus pagal lytį, amžių, proporcingai gyventojų skaičiui kiekvienoje apskrityje. Apklausa pagal SMLPC parengtą Tyrimo atlikimo metodiką vykdė SVSB specialistai, prieš tyrimą dalyvavę mokymuose, kaip vykdyti tyrimą (atlikti respondentų atranką, pildyti anketą, suvesti ir pateikti tyrimo duomenis). Apklausa vyko respondentų namuose gavus jų sutikimą (žodžiu). Apklausa buvo anoniminė, jokios informacijos, leidžiančios identifikuoti respondentą, anketoje nurodyti nereikėjo, duomenys buvo suvedami į kompiuterinę programą suteikus kiekvienai anketai (kiekvienam respondentui) kodą (numerį). Tyrimui naudotas klausimynas – žinių apie fizinį aktyvumą apklausos anketa, kurią sudarė klausimai apie respondentų sociodemografinius duomenis ir žinias (nuomonę) apie fizinio aktyvumo svarbą, poveikį organizmui, rūšis, rekomendacijas ir pan. Atsakydami į anketos klausimus respondentai turėjo pasirinkti vieną atsakymą iš pateiktų kelių galimų variantų: teisingo atsakymo, kelių neteisingų atsakymų ir varianto „nežinau“.

Tyrimo tikslinė populiacija – suaugę ir pagyvenę abiejų lyčių Lietuvos gyventojai. Iš viso buvo įvertintos 2 910 respondentų žinios (nuomonė) apie fizinį

aktyvumą priklausomai nuo amžiaus, lyties, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos.

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis programiniu statistiniu duomenų paketu SPSS (20.0 for Windows versija). Rezultatų skirtumų statistinis reikšmingumas nustatytas pagal  $\chi^2$  (chi kvadrato) kriterijų. Rezultatų skirtumas laikomas reikšmingu, kai  $p \leq 0,05$ .

## REZULTATAI

Tyrimo iš viso dalyvavo 46,3 proc. vyrų ir 53,7 proc. moterų. 78,6 proc. respondentų gyveno mieste ir 21,4 proc. – kaime. Respondentai pagal amžių pasiskirstė šitaip: 19–34 m. buvo 31,8 proc., 35–49 m. – 29,8 proc., 50–64 m. – 26,5 proc. respondentų ir 11,6 proc. buvo pagyvenusiųjų (65–75 m. amžiaus) asmenų; pagal išsilavinimą: aukštąjį išsilavinimą buvo įgiję 44 proc. tyrimo dalyvių, specialų vidurinį arba aukštesnįjį – 32 proc., pagrindinį, vidurinį – 21,3 proc., pradinį – 1,5 proc. respondentų (neatsakė į šį klausimą 1,2 proc. apklaustų asmenų).

Siekiant išsiaiškinti gyventojų žinias ir nuomonę apie fizinio aktyvumo reikšmę bei naudą sveikatai pirmiausia buvo klausiama, koks yra reguliaraus fizinio aktyvumo poveikis žmogaus organizmui. Didžioji dalis (87,3 proc.) gyventojų teisingai atsakė į šį klausimą ir tik labai nedidelė dalis (6,9 proc.) respondentų nurodė „nežinau“ (1 pav.). Išanalizavę atsakymų pasiskirstymą į šį klausimą pagal amžių, lytį ir išsilavinimą matome, kad beveik kas dešimtas pagyvenęs asmuo ir statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 15,166$ ,  $df = 4$ ,  $p < 0,004$ ) daugiau vyrų negu moterų atsakė „nežinau“ (1 lentelė). Atkreiptinas dėmesys, kad net 37,2 proc. pradinio išsilavinimo asmenų nežinojo ir tik kas antras jų teisingai atsakė ir žinojo apie fizinio aktyvumo poveikį žmogaus organizmui (2 lentelė).



1 pav. Respondentų atsakymų pasiskirstymas (proc.) į klausimus apie fizinį aktyvumą (FA)

**1 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimus apie fizinį aktyvumą priklausomai nuo amžiaus ir lyties

Galimi atsakymų variantai į klausimus	Respondentų pasiskirstymas pagal						Iš viso
	amžių (metai)				lytį		
	19–34	35–49	50–64	65–75	vyras	moteris	
<b>1. Koks reguliaraus fizinio aktyvumo poveikis žmogaus organizmui?</b>							
	$\chi^2 = 17,593, df = 12, p = 0,129$				$\chi^2 = 15,166, df = 4, p < 0,004$		
1. Mažina nervinę įtampą, stresą ir nerimą	88,6	87,6	87,6	83,4	85,1	89,1	87,3
2. Skatina kaulų retėjimą	2,1	1,8	1,4	2,1	2,1	1,7	1,9
3. Silpnina organizmo atsparumą ligoms	3,5	4,7	4,2	3,3	4,2	3,8	4,0
4. Nežinau	5,8	5,9	7,5	11,3	8,7	5,4	6,9
<b>2. Kaip organizmą veikia jėgos ugdymo treniruotės (pvz., pratimai su svarmenimis, pratimai naudojant savo kūno svorį, atsispaudimai, prisitraukimai ir kt.)?</b>							
	$\chi^2 = 40,718, df = 12, p < 0,0001$				$\chi^2 = 0,747, df = 4, p > 0,945$		
1. Didina stresą ir nerimą	0,6	1,5	1,0	1,2	1,0	1,1	1,1
2. Didina treniruojamų raumenų jėgą ir kaulų tankį	91,0	90,8	88,4	83,1	89,1	89,6	89,4
3. Silpnina pusiausvyrą ir judesių koordinaciją	2,4	1,3	1,0	1,2	1,7	1,4	1,5
4. Nežinau	5,9	6,4	9,5	14,5	2,0	1,8	8,0
<b>3. Ar sirgdamas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (pvz., kraujotakos sistemos ligomis, cukriniu diabetu, nutukimu ir kt.) žmogus gali užsiimti fiziškai aktyvia veikla?</b>							
	$\chi^2 = 29,588, df = 15, p < 0,013$				$\chi^2 = 30,037, df = 5, p < 0,0001$		
1. Negali	3,5	3,6	4,2	6,5	4,4	3,7	4,0
2. Dėl dalyvavimo fizinėje veikloje turi pasitarti su gydančiu gydytoju	74,9	72,1	70,3	66,8	70,0	73,6	72,0
3. Gali, bet fizinio aktyvumo veikla negali būti ilgesnė nei 5 min.	3,9	4,3	5,2	7,4	5,7	4,0	4,8
4. Gali užsiimti bet kokia fizine veikla	10,2	11,8	13,5	10,4	9,9	12,9	11,5
5. Nežinau	7,6	8,2	6,9	8,9	10,0	5,8	7,7
<b>4. Kokio intensyvumo fizinė veikla geriausiai padeda deginti organizmo riebalus?</b>							
	$\chi^2 = 45,178, df = 12, p < 0,0001$				$\chi^2 = 13,004, df = 4, p < 0,011$		
1. Didelio intensyvumo fizinė veikla	44,6	40,1	44,7	43,0	44,8	41,5	43,1
2. Vidutinio intensyvumo fizinė veikla	46,0	49,2	43,6	37,7	42,4	48,0	45,4
3. Mažo intensyvumo fizinė veikla	2,6	3,6	1,7	3,3	2,9	2,6	2,7
4. Nežinau	6,8	7,2	10,0	16,0	9,8	7,9	8,8
<b>5. Kuri iš šių veiklos rūšių nepriskiriama fizinio aktyvumo veiklai?</b>							
	$\chi^2 = 42,591, df = 15, p < 0,0001$				$\chi^2 = 5,213, df = 5, p > 0,390$		
1. Važiavimas elektriniu dviračiu	14,4	10,3	10,3	8,6	11,9	11,0	11,4
2. Kambarių valymas	2,9	1,8	1,2	4,2	1,7	2,8	2,3
3. Pasivaikščiojimas lauke	2,3	2,9	2,2	2,1	2,4	2,5	2,4
4. Darbas kompiuteriu	75,5	82,4	82,2	78,6	79,5	79,8	79,7
5. Nežinau	4,9	2,6	4,2	6,6	4,6	3,9	4,2
<b>6. Kuri iš šių fizinio aktyvumo veiklos rūšių yra aerobinė?</b>							
	$\chi^2 = 83,333, df = 15, p < 0,0001$				$\chi^2 = 8,123, df = 5, p > 0,150$		
1. Greitas ėjimas arba lėtas bėgimas	37,8	38,5	37,4	33,8	38,1	37,1	37,5
2. Greitas bėgimas (sprintas)	12,0	13,2	9,6	8,6	12,5	10,4	11,3
3. Joga arba kalanetika	31,3	27,9	28,8	23,1	26,6	30,3	28,6
4. Pratimai su svarmenimis	6,7	5,9	4,9	3,6	5,7	5,6	5,7
5. Nežinau	12,3	14,5	19,2	30,9	17,2	16,7	16,9
<b>7. Kuris iš šių teiginių neteisingas apibūdinant vidutinio intensyvumo fizinę veiklą?</b>							
	$\chi^2 = 71,689, df = 15, p < 0,0001$				$\chi^2 = 6,705, df = 5, p > 0,243$		
1. Žmogus sušyla ir pradeda negausiai prakaituoti	6,3	7,5	7,4	12,2	7,8	7,4	7,6
2. Kvėpavimas tampa greitesnis ir gilesnis	5,7	8,2	6,5	5,3	7,5	5,9	6,6
3. Labai pagreitėja širdies susitraukimų dažnis, labai stipriai prakaituojama	47,2	38,6	38,4	30,0	38,2	42,3	40,4
4. Žmogus be didesnių pastangų geba kalbėti	25,0	27,8	27,3	22,6	26,7	25,6	26,1
5. Nežinau	15,0	17,6	19,1	28,5	18,9	17,9	19,3
<b>8. Kiek mažiausiai laiko per dieną suaugęs žmogus turėtų būti fiziškai aktyvus?</b>							
	$\chi^2 = 34,321, df = 12, p < 0,001$				$\chi^2 = 14,009, df = 4, p < 0,007$		
1. 15 min.	4,7	4,7	3,9	5,9	4,5	4,7	4,6
2. 30 min.	44,2	35,5	34,2	35,6	35,2	40,6	38,1
3. 60 min.	47,2	55,1	55,5	50,4	54,0	50,3	52,0
4. Nežinau	4,0	4,7	6,5	8,0	6,4	4,4	5,4

9. Kiek kartų per savaitę rekomenduojama ilgiau trunkanti (ne mažiau kaip 30 min.) aerobinė fizinio aktyvumo veikla?							
	$\chi^2 = 27,183, df = 15, p < 0,027$				$\chi^2 = 36,825, df = 5, p < 0,0001$		
1. Nerekomenduojama	1,1	1,4	1,6	1,8	1,1	1,2	1,1
2. 1 kartą per savaitę	8,9	8,6	10,8	12,2	10,7	8,8	9,7
3. 2 kartus per savaitę	36,8	39,1	38,7	34,7	32,4	42,4	37,8
4. 3–5 kartus per savaitę	51,1	49,7	47,4	47,2	53,1	45,9	49,2
5. Nežinau	2,1	1,2	2,5	4,2	3,0	1,3	2,2

  

10. Kiek kasdien sveikam žmogui apytiksliai rekomenduojama nueiti žingsnių?							
	$\chi^2 = 59,127, df = 12, p < 0,0001$				$\chi^2 = 13,787, df = 4, p < 0,008$		
1. 1 000 žingsnių	4,5	5,5	4,7	7,7	6,0	4,5	5,2
2. 4 000–5 000 žingsnių	21,2	21,5	24,5	25,2	23,8	21,5	22,6
3. 8 000–10 000 žingsnių	67,1	64,1	58,3	49,0	59,3	64,1	61,9
4. Nežinau	7,2	8,8	12,5	18,1	10,9	9,8	10,4

**2 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimus apie fizinį aktyvumą priklausomai nuo išsilavinimo

Galimi atsakymų variantai į klausimus	Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą				Iš viso
	Pradinis	Pagrindinis, vidurinis	Specialusis, aukštesnysis	Aukštasis	
<b>1. Koks reguliarus fizinio aktyvumo poveikis žmogaus organizmui?</b>					
$\chi^2 = 204,486, df = 16, p < 0,0001$					
1. Mažina nervinę įtampą, stresą ir nerimą	51,2	82,8	85,3	92,6	87,3
2. Skatina kaulų retėjimą	7,0	1,6	1,9	1,2	1,9
3. Silpnina organizmo atsparumą ligoms	4,7	4,8	5,2	2,8	4,0
4. Nežinau	37,2	10,8	7,6	3,4	6,9
<b>2. Kaip organizmą veikia jėgos ugdymo treniruotės (pvz., pratimai su svarmenimis, pratimai naudojant savo kūno svorį, atsispaudimai, prisitraukimai ir kt.)?</b>					
$\chi^2 = 81,136, df = 16, p < 0,0001$					
1. Didina stresą ir nerimą	0,0	0,8	1,3	1,1	1,1
2. Didina treniruojamų raumenų jėgą ir kaulų tankį	60,5	86,6	88,6	92,3	89,4
3. Silpnina pusiausvyrą ir judesių koordinaciją	2,3	2,4	1,5	1,0	1,5
4. Nežinau	37,2	10,1	8,6	5,5	8,0
<b>3. Ar sirgdamas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (pvz., kraujotakos sistemos ligomis, cukriniu diabetu, nutukimu ir kt.) žmogus gali užsiimti fiziškai aktyvia veikla?</b>					
$\chi^2 = 80,074, df = 20, p < 0,0001$					
1. Negali	9,3	6,6	4,0	2,5	4,0
2. Dėl dalyvavimo fiziniame veikloje turi pasitarti su gydančiu gydytoju	60,5	64,6	72,0	76,3	72,0
3. Gali, bet fizinio aktyvumo veikla negali būti ilgesnė nei 5 min.	2,3	6,9	4,9	3,4	4,8
4. Gali užsiimti bet kokia fizine veikla	7,0	11,3	12,0	11,6	11,5
5. Nežinau	20,9	10,6	7,1	6,3	7,7
<b>4. Kokio intensyvumo fizinė veikla geriausiai padeda deginti organizmo riebalus?</b>					
$\chi^2 = 89,990, df = 16, p < 0,0001$					
1. Didelio intensyvumo fizinė veikla	37,2	44,1	45,0	41,5	43,1
2. Vidutinio intensyvumo fizinė veikla	16,3	43,5	43,8	48,7	45,4
3. Mažo intensyvumo fizinė veikla	7,0	2,7	1,9	3,0	2,7
4. Nežinau	39,5	9,6	9,3	6,7	8,8
<b>5. Kuri iš šių veiklos rūšių nepriskiriama fizinio aktyvumo veiklai?</b>					
$\chi^2 = 96,768, df = 20, p < 0,0001$					
1. Važiavimas elektriniu dviračiu	9,3	11,8	11,9	11,0	11,4
2. Kambarių valymas	4,7	3,2	2,1	1,6	2,3
3. Pasivaikščiojimas lauke	0,0	2,7	2,0	2,7	2,4
4. Darbas kompiuteriu	65,1	76,2	80,8	81,6	79,7
5. Nežinau	20,9	6,1	3,1	3,1	4,2
<b>6. Kuri iš šių fizinio aktyvumo veiklos rūšių yra aerobinė?</b>					
$\chi^2 = 100,474, df = 20, p < 0,0001$					
1. Greitas ėjimas arba lėtas bėgimas	23,3	29,0	35,0	44,2	37,5
2. Greitas bėgimas (sprintas)	2,3	12,4	12,1	10,2	11,3
3. Joga arba kalnetika	16,3	32,0	27,7	27,9	28,6
4. Pratimai su svarmenimis	11,6	6,6	6,1	4,6	5,7
5. Nežinau	46,5	20,0	19,0	13,1	16,9

7. Kuris iš šių teiginių neteisingas apibūdinant vidutinio intensyvumo fizinę veiklą?					
		$\chi^2 = 111,980$ , $df = 20$ , $p < 0,0001$			
1. Žmogus sušyla ir pradeda negausiai prakaituoti	11,6	9,2	7,4	6,9	7,6
2. Kvėpavimas tampa greitesnis ir gilesnis	9,3	6,3	8,3	5,3	6,6
3. Labai pagreitėja širdies susitraukimų dažnis, labai stipriai prakaituojama	11,6	34,8	36,6	47,1	<b>40,4</b>
4. Žmogus be didesnių pastangų geba kalbėti	16,3	23,2	27,8	26,5	26,1
5. Nežinau	48,8	25,4	19,1	13,4	19,3
8. Kiek mažiausiai laiko per dieną suaugęs žmogus turėtų būti fiziškai aktyvus?					
		$\chi^2 = 64,600$ , $df = 16$ , $p < 0,0001$			
1. 15 min.	4,7	4,7	5,5	3,7	4,6
2. 30 min.	32,6	33,2	34,7	43,1	<b>38,1</b>
3. 60 min.	41,9	55,4	53,3	49,8	52,0
4. Nežinau	20,9	6,7	6,5	3,3	5,4
9. Kiek kartų per savaitę rekomenduojama ilgiau trunkanti (ne mažiau kaip 30 min.) aerobinė fizinio aktyvumo veikla?					
		$\chi^2 = 62,750$ , $df = 20$ , $p < 0,0001$			
1. Nerekomenduojama	0,0	1,8	1,0	0,9	1,1
2. 1 kartą per savaitę	14,0	12,4	10,6	6,8	9,7
3. 2 kartus per savaitę	18,6	37,4	36,4	39,8	37,8
4. 3–5 kartus per savaitę	67,4	46,2	49,3	50,5	<b>49,2</b>
5. Nežinau	0,0	2,2	2,7	2,0	2,2
10. Kiek kasdien sveikam žmogui apytiksliai rekomenduojama nueiti žingsnių?					
		$\chi^2 = 120,898$ , $df = 16$ , $p < 0,0001$			
1. 1 000 žingsnių	14,0	7,7	6,0	3,0	5,2
2. 4 000–5 000 žingsnių	25,6	24,3	25,0	19,8	22,6
3. 8 000–10 000 žingsnių	30,2	53,8	57,6	70,3	<b>61,9</b>
4. Nežinau	30,2	14,2	11,3	7,0	10,4

Į klausimą, kaip organizmą veikia jėgos ugdymo treniruotės, teisingai atsakė taip pat didžioji dalis (89,4 proc.) visų gyventojų, o atsakymą „nežinau“ pasirinko tik 8 proc. respondentų (1 pav.). Vyrų ir moterų į šį klausimą atsakė beveik vienodai dažnai, tačiau vertindami atsakymus priklausomai nuo amžiaus ir išsilavinimo matome, kad didėjant respondentų amžiui statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 40,718$ ,  $df = 12$ ,  $p < 0,0001$ ) mažėja teisingą atsakymą žinančių ir didėja atsakiusių „nežinau“ asmenų skaičius (1 lentelė). 92,3 proc. aukštąjį išsilavinimą įgijusių ir tik 60,5 proc. pradinį išsilavinimą turinčių respondentų atsakė, kad žino, kaip organizmą veikia jėgos ugdymo treniruotės, o atsakymą „nežinau“ į šį klausimą atitinkamai pasirinko 5,5 proc. aukštąjį išsilavinimą ir net 37,2 proc. pradinį išsilavinimą turinčių tyrimo dalyvių (2 lentelė).

Respondentų taip pat buvo klausama, ar sirgdamas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (pvz., kraujotakos sistemos ligomis, cukriniu diabetu, nutukimu ir kt.) žmogus gali užsiimti fiziškai aktyvia veikla. Nurodymai, kad dėl dalyvavimo fizinėje veikloje reikia pasitarti su gydančiu gydytoju, teisingai į šį klausimą atsakė daugiau kaip du trečdaliai (72 proc.) visų tirtų asmenų (1 pav.), o beveik kas dešimtas respondentas nepriklausomai nuo amžiaus, lyties ir išsilavinimo manė, kad sirgdamas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis žmogus gali užsiimti bet kokia fiziškai aktyvia veikla,

nepasitaręs su gydytoju. Statistiškai reikšmingai daugiau jaunesnių negu vyresnių ( $\chi^2 = 29,588$ ,  $df = 15$ ,  $p < 0,013$ ) ir aukštesnių negu žemesnių išsilavinimą turinčių ( $\chi^2 = 80,074$ ,  $df = 20$ ,  $p < 0,0001$ ) respondentų teisingai atsakė į šį klausimą, statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 30,037$ ,  $df = 5$ ,  $p < 0,0001$ ) daugiau vyrų negu moterų pasirinko atsakymą „nežinau“ (1 lentelė). Kas penktas pradinį išsilavinimą turintis respondentas nurodė, kad nežino atsakymo į šį klausimą (2 lentelė).

Į klausimą, kokio intensyvumo fizinė veikla geriausiai padeda deginti organizmo riebalus, teisingai atsakė tik mažiau kaip kas antras (45,4 proc.) respondentas, pasirinkęs atsakymo variantą „vidutinio intensyvumo fizinė veikla“. Beveik tiek pat tyrimo dalyvių pasirinko neteisingą atsakymo variantą „didelio intensyvumo fizinė veikla“ ir tik 8,8 proc. apklaustų asmenų atsakė „nežinau“ (1 pav.). Teisingai į šį klausimą atsakė statistiškai reikšmingai daugiau ( $\chi^2 = 45,178$ ,  $df = 12$ ,  $p < 0,0001$ ) jaunesnių asmenų negu vyresnių; daugiau ( $\chi^2 = 13,004$ ,  $df = 4$ ,  $p < 0,011$ ) moterų negu vyrų (1 lentelė) ir kelis kartus daugiau aukštesnių (48,7 proc.) išsilavinimą turinčių gyventojų, lyginant su pradinį išsilavinimą įgijusiais asmenimis (16,3 proc.). Net 39,5 proc. pradinį išsilavinimą turinčių gyventojų pasakė, kad nežino atsakymo į šį klausimą (2 lentelė).

Didžioji dalis (79,7 proc.) respondentų pasirinko teisingą variantą – darbą kompiuteriu, atsakydami į



klausimą, kuri veiklos rūšis nėra priskiriama fizinio aktyvumo veiklai. Vis dėlto net kas penktas respondentas nežinojo atsakymo arba atsakė neteisingai, o kas dešimtas neteisingai manė, kad važiavimo elektriniu dviračiu nereikia priskirti prie fizinio aktyvumo veiklos. Vyrų ir moterų nuomonės šiuo klausimu nesiskyrė ( $p > 0,390$ ), tačiau statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 42,591$ ,  $df = 15$ ,  $p < 0,0001$ ) mažiausiai teisingai atsakiusiųjų į šį klausimą buvo jauniausiųjų 19–34 m. respondentų grupėje, daugiau (14,4 proc.) jauniausiųjų grupės asmenų, lyginant su vyresniaisiais, atsakė neteisingai ir važiavimo elektriniu dviračiu nepriskyrė prie fizinio aktyvumo veiklos (1 lentelė). Į šį klausimą teisingai atsakė apie 80 proc. aukštąjį ir specialųjį vidurinį ar aukštesnįjį išsilavinimą įgijusių tyrimo dalyvių ir tik 65,1 proc. pradinį išsilavinimą turinčių respondentų, o kas penktas pradinį išsilavinimą įgijęs respondentas nurodė, kad nežino atsakymo (2 lentelė).

Įvertinus atsakymus į klausimą, kuri iš fizinio aktyvumo rūšių yra aerobinė, nustatyta, kad tik 37,5 proc. visų respondentų žino, jog greitas ėjimas arba lėtas bėgimas yra aerobinė fizinio aktyvumo veiklos rūšis. Kas šeštas (16,9 proc.) respondentas pasirinko atsakymo į šį klausimą variantą „nežinau“ (1 pav.), taip pat beveik trečdalis tyrimo dalyvių klaidingai manė, kad joga arba kalanetika yra aerobinė fizinio aktyvumo veiklos rūšis, kas dešimtas – kad greitas bėgimas (sprintas), 5,7 proc. respondentų – kad pratimai su svarmenimis. Nustatyta, kad didėjant tyrimo dalyvių amžiui statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 83,333$ ,  $df = 15$ ,  $p < 0,0001$ ) mažėja žinančių teisingą atsakymą į šį klausimą ir daugėja atsakiusiųjų „nežinau“. Nežino atsakymo į šį klausimą net 30,9 proc. pagyvenusiu (1 lentelė) tyrimo dalyvių. Didėjant respondentų išsilavinimui statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 100,474$ ,  $df = 20$ ,  $p < 0,0001$ ) taip pat daugėja teisingą atsakymą į šį klausimą žinančių respondentų ir mažėja atsakiusiųjų „nežinau“; beveik kas antras (46,5 proc.) pradinį išsilavinimą turintis respondentas nežinojo atsakymo į šį klausimą (2 lentelė).

Iš galimų atsakymų į klausimą, kuris iš teiginių neteisingas apibūdinant vidutinio intensyvumo fizinę veiklą, teisingą – labai pagreitėja širdies susitraukimų dažnis, labai stipriai prakaituojama – pasirinko tik 40,4 proc. visų respondentų. Statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 71,689$ ,  $df = 15$ ,  $p < 0,0001$ ) dažniau teisingai atsakė jaunesni 19–34 m. (47,2 proc.) tyrimo dalyviai, lyginant su vyresniais (38,6 ir 38,4 proc.) ir pagyvenusiais 65–75 m. (30 proc.) respondentais. Teisingi vyrų ir moterų atsakymai į šį klausimą statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $\chi^2 = 6,705$ ,  $df = 5$ ,  $p > 0,243$ ) (1 lentelė).

Atsakymo į šį klausimą nežinojo beveik kas penktas (18,5 proc.) tyrimo dalyvis, iš jų kas trečias (28,5 proc.) pagyvenęs ir beveik kas antras (48,8 proc.) pradinį išsilavinimą turintis respondentas.

Siekiant išsiaiškinti žinias ir nuomonę apie fizinio aktyvumo rekomendacijas, respondentų buvo klausama, kiek mažiausiai laiko per dieną suaugęs žmogus turėtų būti fiziškai aktyvus. Teisingą atsakymo variantą – 30 min. – pasirinko tik 38,1 proc. visų apklaustų asmenų (1 pav.), o beveik kas antras (52 proc.) tyrimo dalyvis atsakė, kad mažiausiai 60 min. per dieną suaugęs žmogus turėtų būti fiziškai aktyvus, dar kas dešimtas respondentas arba nežinojo atsakymo, arba pasirinko atsakymo variantą – 15 min. (1 pav.). Statistiškai reikšmingai daugiau teisingai atsakiusiųjų buvo 19–34 m. amžiaus grupėje, lyginant su vyresniaisiais ( $\chi^2 = 34,321$ ,  $df = 12$ ,  $p < 0,001$ ), daugiau moterų negu vyrų ( $\chi^2 = 14,009$ ,  $df = 4$ ,  $p < 0,007$ ) ir daugiau aukštesnio negu žemesnio išsilavinimo ( $\chi^2 = 64,600$ ,  $df = 16$ ,  $p < 0,0001$ ) respondentų (1 ir 2 lentelės).

Nustatyta, kad tik kas antras (49,2 proc.) tyrimo dalyvis žinojo, jog ilgiau trunkanti (ne mažiau kaip 30 min.) aerobinė fizinio aktyvumo veikla rekomenduojama 3–5 kartus per savaitę, o daugiau kaip trečdalis (37,8 proc.) visų respondentų klaidingai manė, kad pakanka tokios fizinio aktyvumo veiklos 2 kartus, kas dešimtas – 1 kartą per savaitę. Teisingai atsakiusiųjų į šį klausimą nežymiai, tačiau statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 27,183$ ,  $df = 15$ ,  $p < 0,027$ ) daugiau buvo jaunesnių respondentų negu vyresnių, taip pat daugiau vyrų negu moterų ( $\chi^2 = 36,825$ ,  $df = 5$ ,  $p < 0,0001$ ) ir pradinį negu aukštesnį išsilavinimą ( $\chi^2 = 62,750$ ,  $df = 20$ ,  $p < 0,0001$ ) turinčių respondentų (1 ir 2 lentelės).

Į klausimą, kiek kasdien sveikam žmogui apytiksliai rekomenduojama nueiti žingsnių, teisingai atsakė 61,9 proc. visų respondentų (1 pav.). Kas ketvirtas tyrimo dalyvis manė, kad kasdien sveikam žmogui apytiksliai rekomenduojama nueiti 4 000–5 000 žingsnių, 5,2 proc. – 1 000 žingsnių, kas dešimtas nežinojo atsakymo į šį klausimą. Kad kasdien sveikam žmogui apytiksliai rekomenduojama nueiti 8 000–10 000 žingsnių, nurodė statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 13,787$ ,  $df = 4$ ,  $p < 0,008$ ) daugiau moterų negu vyrų, o vertindami atsakymus priklausomai nuo amžiaus ir išsilavinimo matome, jog didėjant respondentų amžiui statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 59,127$ ,  $df = 12$ ,  $p < 0,0001$ ) mažėja žinančių teisingą atsakymą respondentų dalis ir daugėja atsakiusiųjų „nežinau“ (1 lentelė). Kuo aukštesnį išsilavinimą turi

tyrimo dalyviai, tuo daugiau ( $\chi^2 = 120,898$ ,  $df = 16$ ,  $p < 0,0001$ ) jų teisingai atsakė į šį klausimą: šią rekomendaciją žino 70,3 proc. aukštąjį ir tik 30,2 proc. pradinį išsilavinimą turinčių asmenų (2 lentelė).

## REZULTATŲ APTARIMAS

Apibendrinę atlikto tyrimo duomenis apie suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinias ir nuomonę apie fizinį aktyvumą stebime, kad įvairios gyventojų grupės nevienodai išmano tiek apie fizinio aktyvumo svarbą ir reikšmę sveikatai, tiek bendrai apie fizinį aktyvumą ar rekomendacijas, kaip jį skatinti. Nustatyta, kad daugiausia žinių respondentai turi apie fizinio aktyvumo poveikį organizmui: į klausimus apie reguliaraus fizinio aktyvumo poveikį žmogaus organizmui ir kaip organizmą veikia jėgos ugdymo treniruotės teisingai atsakė didžioji dauguma visų respondentų. Kiti tyrėjai taip pat teigia, kad žmonės dažniausiai teigiamai vertina fizinį aktyvumą suvokdami būtent jo naudą ir svarbą sveikatai [9, 10, 12]. Įvertinus, kiek išsamios yra žinios apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai, pastebėta, kad net trečdalis visų respondentų neteisingai atsakė arba nežinojo, jog sirgdamas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (pvz., kraujotakos sistemos ligomis, cukriniu diabetu, nutukimu ir kt.) žmogus gali užsiimti fiziškai aktyvia veikla tik pasitaręs su gydančiu gydytoju. Dar didesnė dalis – beveik kas antras respondentas neteisingai atsakė arba nežinojo, kad vidutinio intensyvumo fizinė veikla geriausiai padeda deginti organizmo riebalus. Literatūroje taip pat nurodoma, kad nepaisant to, jog dauguma gyventojų žino apie fizinio aktyvumo bendrą poveikį organizmui, jiems neretai trūksta išsamesnės informacijos apie jo konkretesnę įtaką sveikatai [10, 16, 17].

Išanalizavus tyrimo duomenis apie bendras žinias apie fizinį aktyvumą nustatyta, kad beveik kas penktas respondentas neatsakė arba nežinojo, jog darbas kompiuteriu nepriskiriamas fizinio aktyvumo veiklai, nors, atrodytų, tiek literatūroje, tiek viešojoje erdvėje yra ganėtinai daug informacijos apie darbą kompiuteriu kaip pasyvią veiklą. Atlikto tyrimo duomenys parodė, kad mažiausiai bendrų žinių respondentai turėjo būtent apie fizinį aktyvumą ir jo rūšis, t. y. nežinojo arba pateikė daugiausia neteisingų atsakymų į klausimus apie tai, kuri fizinio aktyvumo rūšis yra aerobinė ir kaip galima apibūdinti vidutinio intensyvumo fizinę veiklą. Iš dalies tai galima paaiškinti tuo, kad tai yra specifiniai fizinio aktyvumo klausimai, ir tie, kurie yra mažiau fiziškai aktyvūs, galimai mažiau ir domisi šiais klausimais.

Siekiant, kad kuo daugiau gyventojų būtų fiziškai aktyvūs, tiek Lietuvoje, tiek kitose šalyse rengiamos ir teikiamos gyventojams fizinio aktyvumo skatinimo rekomendacijos, tačiau, mūsų atlikto tyrimo duomenimis, respondentai dar nepakankamai turi žinių ir apie kai kurias fizinio aktyvumo rekomendacijas [7, 8]. Į su tuo susijusius klausimus teisingai atsakė tik apie 40–60 proc. apklaustų asmenų. Nepriklausomai nuo amžiaus, lyties ir išsilavinimo, kas antras ar trečias respondentas atsakė, kad, kaip ir rekomenduojama, fiziškai aktyviam reikėtų būti mažiausiai 30 min. per dieną, tačiau beveik pusė respondentų nurodė, jog, jų nuomone, per dieną žmogus turėtų būti fiziškai aktyvus mažiausiai 60 min. Nors šitaip mano ganėtinai nemaža gyventojų dalis, tačiau asmenų, kurie būtų fiziškai aktyvūs per dieną daugiau kaip 60 min., nėra tiek daug, ir tai tik patvirtina, kad ne visada turimomis žiniomis ir požiūriu vadovojamasi realiaame gyvenime [12, 15, 17]. Taip pat tik kas antras respondentas žinojo rekomendaciją, kad ilgiau trunkanti (ne mažiau kaip 30 min.) aerobinė fizinio aktyvumo veikla rekomenduojama 3–5 kartus per savaitę, nors atsakydami į šį klausimą, kaip ir į ankstesnįjį, tik labai maža dalis respondentų nurodė, jog nežino atsakymo, neteisingai į juos atsakė beveik pusė visų tyrimo dalyvių. Deja, bet tik šiek tiek daugiau kaip kas antras respondentas žinojo, kiek apytiksliai sveikam žmogui rekomenduojama per dieną nueiti žingsnių. Literatūroje taip pat nurodoma, kad nemaža dalis kitų šalių gyventojų, nors ir išmanydami apie fizinio aktyvumo svarbą, dažnai nežino konkrečių fizinio aktyvumo rekomendacijų [9, 16, 18].

Vertindami respondentų žinias apie fizinį aktyvumą priklausomai nuo sociodemografinių veiksnių (amžiaus, lyties, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos) matome, kad kuo jaunesni ir kuo aukštesnio išsilavinimo buvo respondentai, tuo daugiau žinių apie fizinį aktyvumą jie turėjo. Vyresni, ypač pagyvenę, ir žemesnio išsilavinimo, ypač pradinio, tyrimo dalyviai neretai kelis kartus dažniau negu jaunesni ir turintys aukštąjį išsilavinimą nežinojo arba pateikė neteisingus atsakymus į klausimus tiek apie fizinio aktyvumo svarbą, tiek apie jo rūšis ar rekomendacijas. Moterų, palyginti su vyrais, geresnės žinios, jos teisingai atsakė į daugelį klausimų apie fizinį aktyvumą. Nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal respondentų atsakymus į daugelį klausimų priklausomai nuo gyvenamosios vietos (kaimas, miestas).

Taigi svarbu rekomendacijas ir informaciją apie fizinį aktyvumą įvairioms gyventojų grupėms pateikti kuo aiškiau, išsamiai aptariant žinių apie fizinį

aktyvumą reikšmę asmens, atskirų grupių ir visos visuomenės sveikatai. Tikėtina, kad geresnės gyventojų žinios tiek apie fizinį aktyvumą, tiek apie fizinio aktyvumo gaires prisidėtų kuriant veiksmingesnes intervencijas fiziniam aktyvumui skatinti.

## APIBENDRINIMAS

Atlikto tyrimo duomenimis, dar ne visi respondentai turi pakankamai žinių apie fizinį aktyvumą, o įvairių gyventojų grupių žinios tiek apie fizinio aktyvumo svarbą ir reikšmę sveikatai, tiek bendrai apie fizinį aktyvumą ar rekomendacijas, kaip jį skatinti, skiriasi. Nustatyta, kad respondentai daugiausiai žino apie fizinio aktyvumo poveikį organizmui, o mažiausiai – apie fizinį aktyvumą ir jo rūšis bei fizinio aktyvumo

rekomendacijas. Daugiau žinių apie fizinį aktyvumą turi jaunesni, lyginant su vyresniais, moterys, lyginant su vyrais, ir aukštesnį išsilavinimą įgiję respondentai, lyginant su žemesnio išsilavinimo tyrimo dalyviais.

## PADĖKA

Dėkojame savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistams už geranoriškumą ir aktyvų dalyvavimą, atliekant Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimą.

*Straipsnis gautas 2020-04-20, priimtas 2020-05-15*

## Literatūra

- Lietuvos Respublikos Seimo 2019 m. liepos 9 d. nutarimas Nr. XIII-2304 „Dėl Sveikatos tausojimo ir stiprinimo politikos gairių patvirtinimo“. TAR. 2019;11632.
- Lietuvos Respublikos Seimo 2011 m. kovo 24 d. nutarimas Nr. XI-1296 „Dėl 2011–2020 metų valstybinės sporto plėtros strategijos patvirtinimo“, Žin. 2011;41-1942.
- Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Regional Committee for Europe 65th session. Vilnius, Lithuania, 14–17 September 2015.
- Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020. World Health Organization, 2013.
- Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimas Nr. XII-964 „Dėl Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategijos patvirtinimo“. TAR. 2014;09403.
- Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2015 m. gruodžio 9 d. nutarimas Nr. 1291 „Dėl Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programos patvirtinimo“. TAR. 2015;19827.
- Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos 3 amžiaus grupėms. Rekomendacijos, 2018. Parengė Zumeras R. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Prieiga per internetą: <[http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienuoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/FIZINIO\\_AKTYVUMO\\_REKOMENDACIJOS\\_.pdf](http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienuoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/FIZINIO_AKTYVUMO_REKOMENDACIJOS_.pdf)>.
- Suaugusiųjų fizinio aktyvumo piramidė. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2018. Prieiga per internetą: <[http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienuoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/suaugusiuju\\_fizines\\_veiklos\\_pira.jpg](http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienuoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/suaugusiuju_fizines_veiklos_pira.jpg)>.
- Fredriksson SV, Alley SJ, Rebar AL, Hayman M, Vandelanotte C, Schoeppe S. How are different levels of knowledge about physical activity associated with physical activity behaviour in Australian adults? Plos One. 2018 Nov 28;13(11). Published online 2018 Nov 28. Prieiga per internetą: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30485310>>.
- O'Brien S, Prihodova L, Heffron M, Wright P. Physical activity counselling in Ireland: a survey of doctors' knowledge, attitudes and self-reported practice. BMJ Open Sport & Exercise Medicine. 2019;5(1). Prieiga per internetą: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31423324>>.
- Strukčinskienė B, Griškonis S, Raistenskis J. Kompiuteriu dirbančių specialistų fizinio aktyvumo ir sveikatos ypatumai. Sveikatos mokslai. 2012;22(4):19-22.
- Gudžinskienė V, Armonienė J, Pocevičius A. Fizinis aktyvumas kaip vienas sveikatą lemiančių veiksnių. Pedagogika. 2012;105:86.
- Šarkauskienė A. Jaunųjų paauglių fizinio aktyvumo, fizinės sveikatos ir fizinio pajėgumo žinios – prigimtinių fizinių galių ugdymo veiksnys. Sporto mokslas. 2013;3:49-54.
- Dadelo S. Studentų, pasirenkančių ir nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, kūno kultūros vertinimas. Sporto mokslas. 2014;2:33-39.
- Adaškevičienė E. Mokinių fizinio aktyvumo didinimo galimybių sveikatos požiūriu: kūno kultūros mokytojų nuomonė. Tiltai. 2014;66(1):49-66.
- TaNiqa Ward. Student Knowledge of Physical Activity on Campus. Journal Oklahoma AHPERD. 2014;51(2). Prieiga per internetą: <<https://ojs.library.okstate.edu/osu/index.php/OAHPERD/article/view/1682/1516>>.
- Pienaar PE, De Swardt M, De Vries M, Roos H, Joubert G. Physical activity knowledge, attitudes and practices of the elderly in Bloemfontein old age homes. Journal South African Family Practice. 2014;17-19. Published online: 15 Aug 2014. Prieiga per internetą: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/20786204.2004.10873121>>.
- Knox ECL, Musson H, Adams EJ. Knowledge of physical activity recommendations in adults employed in England: associations with individual and workplace-related predictors. Intern. Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2015;21(69). Prieiga per internetą: <<https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-015-0231-3>>.



# Knowledge and opinion of physical activity of adults and elderly of Lithuania

Roma Bartkevičiūtė<sup>1,2</sup>, Ramunė Miliauskė<sup>1</sup>, Mykolas Butvila<sup>3</sup>, Rimantas Stukas<sup>2</sup>, Rokas Arlauskas<sup>2</sup>, Albertas Barzda<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Health Education and Disease Prevention Center, <sup>2</sup>Faculty of Medicine of Vilnius University, <sup>3</sup>Vilnius University Hospital Santaros Clinics

## Summary

**Object.** To assess and evaluate knowledge and opinion of physical activity of adults and elderly of Lithuania.

**Methods.** A representative sample of the Lithuanian population of adults and elderly was formed with respect to sex, age and number of residents in each county. Data was collected using a questionnaire. A total of 2910 respondents were surveyed. Respondents were asked about their knowledge (opinion) of physical activity importance and its effects on human body, types of physical activities and recommendations for physical activity. Statistical analysis was performed using the statistical analysis tool SPSS (version 20.0). The reliability of data difference was determined by chi-square ( $\chi^2$ ) test and was considered statistically significant if  $p \leq 0.05$ .

**Results.** Survey results showed that 87.3 % of respondents know the effects of regular physical activity on human body and 89.4 % know what effect strength exercises have on human body. 72 % of respondents correctly answered that a person with a chronic non-infectious disease should consult his/her doctor about participating in physical activity exercises. Only 45.4 % of respondents answered that moderate intensity physical activity is best for reducing body fat. One in five respondents does not know that work on the computer is not considered a type of physical activity. Only 37.5 % of respondents know that fast walking or slow running is an aerobic activity. 38.1 %

of respondents think that a person should be physically active for at least 30 min per day, 52 % think that a person should be physically active for at least 60 min per day. One in two respondents know the recommendations for aerobic activities, 61.9 % of respondents know the number of steps a person should take a day.

**Conclusions.** Not all respondents have enough knowledge of physical activity. Different groups of residents have different knowledge about importance of physical activity and its effects on health and recommendations for physical activity promotion. Respondents have the most knowledge of physical activity effects on human body and least knowledge of physical activity, its types and recommendations for physical activity. Younger respondents, women and higher education respondents have more knowledge of physical activity.

**Keywords:** adults, the elderly, knowledge, opinion about physical activity.

**Correspondence to** Roma Bartkevičiūtė  
Health Education and Disease Prevention Center  
Kalvarijų str. 153, LT-08352 Vilnius, Lithuania  
E-mail: roma.bartkeviciute@smlpc.lt

Received 20 April 2020,  
accepted 15 May 2020