

Siekiant sumažinti sėdimo gyvenimo būdo ilgalaikes neigiamas pasekmes, būtina praktiškai taikyti šiuos fizinio aktyvumo postulatus:



- **Bet kokia fizinė veikla yra geriau nei jokios fizinės veiklos (fizinis pasyvumas).**
- **Padidinus fizinės veiklos intensyvumą, dažnumą ir/ar trukmę, didėja ir nauda žmogaus sveikatai.**
- **Fizinės veiklos teikiama nauda sveikatai yra daug kartų didesnė negu galima sveikatos sutrikimų ar traumų rizika.**

Toliau pateiktos pagrindinės strategijos, sėkmingai naudojamos įvairiose šalyse, siekiant sumažinti neigiamą ilgo sėdėjimo poveikį:



- **Laiko, praleisto sėdint, trumpinimas:** stovimos darbo ir mokymosi vietos, kintamo aukščio stalai ir kt.).



- **Tinkamas darbo ir poilsio režimas:** ilgesnės fiziškai aktyvios pertraukos kasdien, ėjimas į/iš darbo ar ugdymo įstaigos pėsčiomis ar važiavimas dviračiu ir kt.



- **Bendrojo fizinio aktyvumo lygio didinimas:** ypač laisvalaikiu siūloma lankyti papildomus užsiėmimus, klubus, sporto mokyklas ir praktikuoti mėgstamas fizinio aktyvumo rūšis, taikyti rekreacinį fizinį aktyvumą parkuose, skveruose, namuose riboti sėdėjimo laiką priešais TV ir kt.



- **Sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo taikymas darbe ir mokymo įstaigose:** įvairios sveikatos stiprinimo programos ar mankštos, aktyvios pertraukos, aktyvių zonų kūrimas darbe ar mokyklose, sporto salės darbo vietoje ir kt.

Paprastos, dažniausiai taikomos ir praktikoje pasiteisinčios ilgo sėdėjimo mažinimo programos darbo vietoje:

- **Lipimas laiptais – mažiau naudotis liftu.**
- **Vaikščiojimas – mažiau naudotis asmeniniu ar visuomeniniu transportu.**



- **Fiziškai aktyvi kelionė į darbą/ugdymo įstaigą ir iš jos.**
- **Organizuoti ar savarankiškai fiziniai užsiėmimai darbo vietoje.**

**GYVENIME VISADA ATSIPERKA DVI INVESTICIJOS – Į SVEIKATĄ IR Į ŽINIAS. NESĖDĖKITE ILGAI, KELKITĖS IR PAJUDĖKITE!**



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)

Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



# SĖDIMAS GYVENIMO BŪDAS – GRĖSMĖ SVEIKATAI



**N**uo praėjusio šimtmečio vidurio žmonių fizinė, ekonominė ir socialinė aplinka keitėsi itin greitai bei radikaliai. Transporto, komunikacijų, darbo vietų, namų ūkių ir pramogų technologijų pokyčiai reikšmingai pakeitė mūsų gyvenimo įpročius, gerokai sumažino fizinės veiklos apimtį ir labai pailgino sėdėjimo trukmę. Dėl to reikšmingai sumažėjo kasdienės žmogaus energijos sąnaudos. Pavyzdžiui, 1970 m. 2 iš 10 dirbančių JAV gyventojų dirbo fiziškai lengvą (daugiausia sėdimą) darbą, o 3 iš 10 – sunkų fizinį darbą (statyba, gamyba, gavyba, ūkininkavimas). Iki 2000 m. daugiau nei 4 iš 10 suaugusiųjų dirbo fiziškai lengvą (daugiausia sėdimą) darbą, o 2 iš 10 – sunkų fizinį darbą. Šiuo metu dauguma darbuotojų daugiau kaip pusę visos darbo dienos praleidžia sėdėdami. Panašūs darbinės veiklos pokyčiai vyksta ir kitose ekonomiškai išsivysčiusiose arba sparčiai besivystančiose šalyse.

Taip pat vis daugiau namų ir ūkių darbų tapo visai ar iš dalies automatizuoti (skalbyklės, skalbinių džiovyklės, indaplovės, virtuvės kombainai ir kt.). O laisvalaikio pramogos vis labiau įtraukia į nuostabų, spalvingą skaitmeninį ar virtualų pasaulį. Kad sėdimas gyvenimo būdas tampa vis svarbesne tema, rodo faktas, kad 1982 m. apie tai publikuoti tik 39 moksliniai straipsniai, o iki 2011 m. tokių straipsnių jau buvo daugiau nei 124 tūkstančiai! Kodėl taip yra? Moksliniai tyrimai patvirtina, kad sėdimas gyvenimo būdas yra tiesiogiai susijęs su svarbiais lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksniais: kūno masės indeksu (KMI), liemens apimtimi, kraujo trigliceridų bei gliukozės lygiu, insulino lygiu, arteriniu kraujo spaudimu, taip pat jis atvirkščiai proporcingas didelio tankio cholesterolio lygiui. Todėl jis daro reikšmingą įtaką šių susirgimų ir būklių išsivystymui:

- širdies ir kraujagyslių ligų;
- tam tikrų vėžio formų (storosios žarnos, krūtys, prostatos);
- 2-ojo tipo cukrinio diabeto;



- antsvorio bei nutukimo;
- metabolinio sindromo;
- psichinės sveikatos sutrikimų (nerimo sutrikimo sindromo, depresijos);
- osteoporozės;
- kaklo, peties ir nugaros skausmų.

Sėdima gyvensena reikšmingai padidina bendrąjį mirtingumą – nuo 24 iki 49 proc.

**Sėdima gyvensena** (angl. *sedentary behavior*) – tai gyvensena, kurioje dominuoja fiziškai pasyvaus elgesio rūšys (pavyzdžiui, sėdėjimas darbe, mokykloje ar kitoje ugdymo įstaigoje, sėdėjimas namuose, TV žiūrėjimas, darbas kompiuteriu, skaitymas, gulėjimas ir pan.), kurių metu mažai judama ir energijos išėjimas yra mažesnis negu 1,5 MET/s.

Kai kurie moksliniai straipsniai fiziškai pasyviais vadina asmenis, kurie „sukaupta“ ilgą sėdėjimo laiką ir neįvykdo būtinų sveikatai palaikyti ir stiprinti fizinio aktyvumo rekomendacijų. Moksliniai tyrimai nurodo, kad kai kurių paauglių ir suaugusiųjų suminis laikas, praleistas sėdint, siekia 8–10 valandų per dieną. Kritine riba yra sutarta laikyti 6 sėdėjimo valandas. Nors dalis suaugusiųjų žino ir vykdo fizinio aktyvumo rekomendacijas, ilgalaikis sėdėjimas vis tiek gali sukelti medžiagų apykaitos ir kitus sveikatos sutrikimus.

**Sėdimą gyvenseną galima apibrėžti SITT taisykle (trumpinys iš anglų kalbos):**

- *Seating frequency* – kaip dažnai sėdima darbe, namuose, transporte.
- *Interruptions* – kiek trunka pertraukos tarp ilgo sėdėjimo epizodų.
- *Time* – suminis laikas per dieną, praleistas sėdint.
- *Type* – kaip, kur ir ant ko sėdima.

Ši modernaus pasaulio problema yra būdinga ne tik suaugusiesiems, bet ir vaikams bei paaugliams. Dauguma mažų vaikų teigiamai žiūri į bet kokią fizinę veiklą ir įvairius judrius žaidimus ar pratimus. Tačiau jiems paaugus, fizinis aktyvumas gerokai sumažėja. Ir priešasčių tam yra daug ir įvairių. Daugelio studijų duomenys parodė,



kad didžiausias fizinio aktyvumo smukimas įvyksta tarp 11 ir 13 metų amžiaus ir toliau laipsniškai mažėja iki pat suaugant. Vis didesnis mokymosi krūvis lydi vaikus bei paauglius mokykloje, vis daugiau laisvalaikio praleidžiama prie kompiuterio ar prie televizoriaus (jeigu tėvai nesiima aktyvių ir kartais radikalių poveikio priemonių, kad sutrumpintų šį laiką), vis dažniau kasdieninėje veikloje naudojami kompiuteriai ir išmanieji telefonai, vis daugiau laiko skiriama mokslui ir kitoms intelektualioms veikloms. Moksliniai tyrimai pabrėžia,



kad ilgas ir dažnas vaikų bei paauglių sėdėjimas prie televizoriaus ar kompiuterio ekrano tiesiogiai neigiamai veikia jų kūno sudėtį (didėja riebalų ir mažėja raumenų masė, mažesnė tampa raumenų jėga ir ištvermė ir kt.) ir tai siejama su didesne širdies susirgimų, nutukimo ir cukrinio diabeto rizika. Ilgesnė TV žiūrėjimo ir vaizdo žaidimų trukmė susijusi su netinkamu socialiniu elgesiu, prastesniu miegu, prastesniais mokymosi rezultatais ir žemesniu savivarbos lygiu. Savaime suprantama – kuo daugiau laiko praleidžiama sėdint prie ekrano ar monitoriaus, tuo mažiau laiko lieka aktyvioms fizinėms veikloms. Be to, ilgai sėdėdami daugelis mėgsta užkandžiauti. O greitieji užkandžiai dažniausiai nėra sveiki ir skatina svorio augimą. Todėl fiziškai pasyviai praleisto laiko sutrumpinimas įvairiomis programomis yra ypač svarbus ir naudingas sveikatai.



greitieji užkandžiai dažniausiai nėra sveiki ir skatina svorio augimą. Todėl fiziškai pasyviai praleisto laiko sutrumpinimas įvairiomis programomis yra ypač svarbus ir naudingas sveikatai.

