

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą **tyrimas**
(2019/2020 m.)

II dalis.

Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų ŽINIŲ APIE FIZINĮ AKTYVUMĄ tyrimo ATASKAITA, 2021

Ataskaitą PARENGĖ:

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyrius
(dr. R. Bartkevičiūtė, dr. A. Barzda, G. Bulotaitė, R. Miliauskė, V. Drungilas)

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.

Vilnius, 2021 m.

IVADAS

Tai, kad fizinis aktyvumas yra viena pagrindinių žmogaus funkcijų ir yra labai svarbus visais gyvenimo etapais visų amžiaus grupių asmenims (vaikams bei jaunimui, suaugusiems ir pagyvenusiems žmonėms), pateikiama tiek moksliniuose straipsniuose, tiek pabrėžiama strateginiuose dokumentuose [1–6]. Įrodyta, kad fizinis aktyvumas sumažina 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 viso to, daugumos suaugusiųjų ir pagyvenusių asmenų fizinis aktyvumas yra 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 yra atliekami atskirų gyventojų grupių (paauglių, studentų, kūno kultūros mokytojų) žinių ir nuomonės apie fizinį aktyvumą tyrimai [11–15], tačiau nebuvo atlikta tokių tyrimų, apimančių visus suaugusius ir pagyvenusius.

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

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

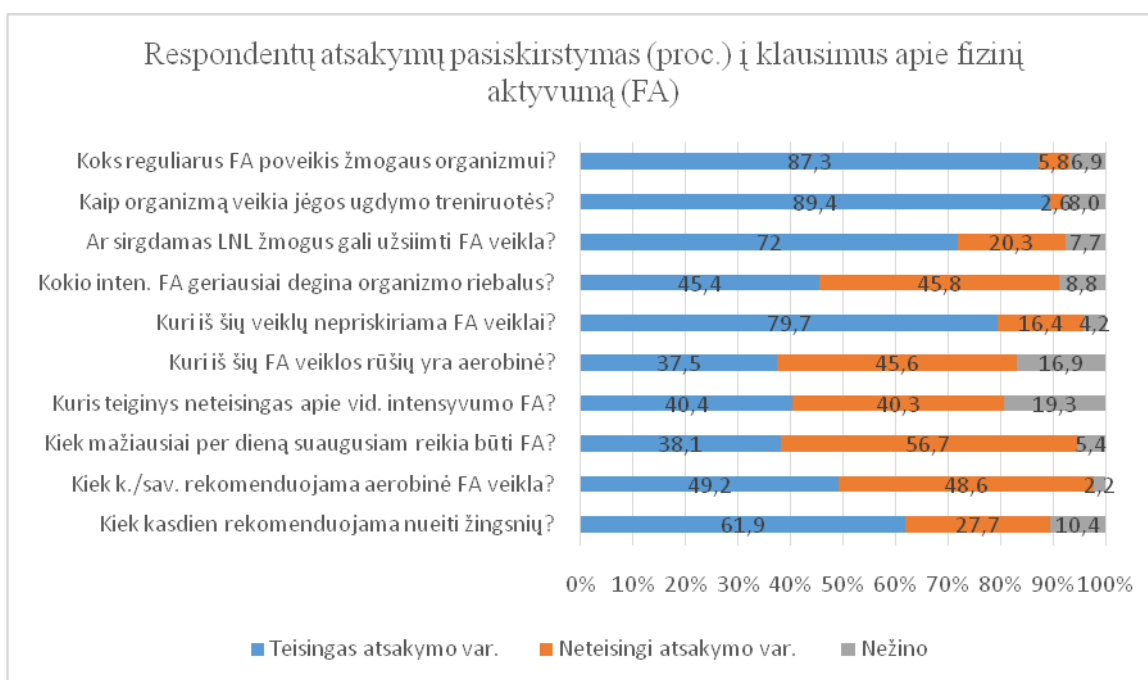
aktyvumą tyrimą, kuris buvo nacionalinio Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimo dalis. Buvo sudaryta atsitiktinė būtina tyrimui atlikti gyventojų imtis, reprezentuojanti suaugusius ir pagyvenusius Lietuvos gyventojus pagal lytį, amžių ir proporcingai gyventojų skaičiui kiekvienoje apskrityje. Apklausą 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, tik gavus jų sutikimą (žodžiu). Apklausa buvo anoniminė, jokios informacijos, leidžiančios identifikuoti respondentą, anketoje žymėti nereikėjo, duomenys buvo suvedami į kompiuterinę programą, prieš tai suteikus kiekvienai anketai (kiekvienam respondentui) kodą (numerį). Tyrimui buvo naudotas klausimynas – žinių apie fizinį aktyvumą apklausos anketa, kurią sudarė klausimai apie respondentų sociodemografinius duomenis bei žinias (nuomonę) apie fizinio aktyvumo svarbą ir 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 2910 respondentų žinios (nuomonė) apie fizinį aktyvumą priklausomai nuo amžiaus, lyties, išsilavinimo bei gyvenamosios vietos.

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

REZULTATAI

Tyrime iš viso dalyvavo 46,3 proc. vyrų ir 53,7 proc. moterų. 78,6 proc. respondentų gyveno mieste ir 21,4 proc. kaime. Respondentai pasiskirstė pagal amžių: 19–34 m. amžiaus buvo 31,8 proc., 35–49 m. amžiaus – 29,8 proc., 50–64 m. amžiaus – 26,5 proc. respondentų ir 11,6 proc. buvo pagyvenusiujų (65–75 m. amžiaus) asmenų; pagal išsilavinimą: su aukštuoju išsilavinimu buvo 44,0 proc., su specialiu viduriniu arba aukštesnioju – 32,0 proc., su pagrindiniu, viduriniu – 21,3 proc. ir su pradiniu – 1,5 proc. respondentų (neatsakė į šį klausimą – 1,2 proc.).



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

Siekiant išsiaiškinti gyventojų žinias ir nuomonę apie fizinio aktyvumo reikšmę bei naudą sveikatai, pirmiausia buvo klausama, 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.) atsakė „nežinau“ (1 pav.). Išanalizavus atsakymų pasiskirstymą į šį klausimą pagal amžių, lytį ir išsilavinimą, stebime, 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 fizinio aktyvumo poveikį žmogaus organizmui (2 lentelė).

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	
1. Koks reguliaraus fizinio aktyvumo poveikis žmogaus organizmui?							
	$\chi^2=17,593$, 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
2. Kaip organizmą veikia jėgos ugdymo treniruotės (pvz., pratimai su svarmenimis, pratimai naudojant savo kūno svorį, atsispaudimai, prisitraukimai ir kt.)?							
	$\chi^2=40,718$, 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
3. Ar sirgdamas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (pvz., kraujotakos sistemos ligomis, cukriniu diabetu, nutukimu ir kt.) žmogus gali užsiimti fizinio aktyvumo veikla?							
	$\chi^2=29,588$, 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
4. Kokio intensyvumo fizinė veikla geriausiai padeda deginti organizmo riebalus?							
	$\chi^2=45,178, df=12, p<0,0001$				$\chi^2=13,004, df=4, p<0,011$		
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
5. Kuri iš šių veiklos rūšių nepriskiriama fizinio aktyvumo veiklai?							
	$\chi^2=42,591, df=15, p<0,0001$				$\chi^2=5,213, df=5, p>0,390$		
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. Pasivaikščiavimas 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
6. Kuri iš šių fizinio aktyvumo veiklos rūšių yra aerobinė?							
	$\chi^2=83,333, df=15, p<0,0001$				$\chi^2=8,123, df=5, p>0,150$		
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
7. Kuris iš šių teiginių neteisingas apibūdinant vidutinio intensyvumo fizinę veiklą?							
	$\chi^2=71,689, df=15, p<0,0001$				$\chi^2=6,705, df=5, p>0,243$		
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 bei 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
8. Kiek mažiausiai laiko per dieną suaugęs žmogus turėtų būti fiziškai aktyvus?							
	$\chi^2=34,321, df=12, p<0,001$				$\chi^2=14,009, df=4, p<0,007$		

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. 1000 žingsnių	4,5	5,5	4,7	7,7	6,0	4,5	5,2
2. 4000–5000 žingsnių	21,2	21,5	24,5	25,2	23,8	21,5	22,6
3. 8000–10000 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	
1. Koks reguliaraus fizinio aktyvumo poveikis žmogaus organizmui?					
	$\chi^2=204,486, df=16, p<0,0001$				
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
2. Kaip organizmą veikia jėgos ugdymo treniruotės (pvz., pratimai su svarmenimis, pratimai naudojant savo kūno svorį, atsispaudimai, prisitraukimai ir kt.)?					
	$\chi^2=81,136, df=16, p<0,0001$				
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
3. Ar sirgdamas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (pvz., kraujotakos sistemos ligomis, cukriniu diabetu, nutukimu ir kt.) žmogus gali užsiimti fizinio aktyvumo veikla?					
	$\chi^2=80,074, df=20, p<0,0001$				

1. Negali	9,3	6,6	4,0	2,5	4,0
2. Dėl dalyvavimo fizinėje 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
4. Kokio intensyvumo fizinė veikla geriausiai padeda deginti organizmo riebalus?					
$\chi^2=89,990, df=16, p<0,0001$					
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
5. Kuri iš šių veiklos rūšių nepriskiriama fizinio aktyvumo veiklai?					
$\chi^2=96,768, df=20, p<0,0001$					
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
6. Kuri iš šių fizinio aktyvumo veiklos rūšių yra aerobinė?					
$\chi^2=100,474, df=20, p<0,0001$					
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 bei 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	40,4
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	38,1
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	49,2
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. 1000 žingsnių	14,0	7,7	6,0	3,0	5,2
2. 4000–5000 žingsnių	25,6	24,3	25,0	19,8	22,6
3. 8000–10000 žingsnių	30,2	53,8	57,6	70,3	61,9
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 ir atsakymą „nežinau“ pasirinko tik 8,0 proc. respondentų (1 pav.). Vyrai ir moterys į šį klausimą atsakė beveik vienodai, tačiau vertinant atsakymus priklausomai nuo amžiaus ir išsilavinimo, stebime, kad didėjant respondentų amžiui statistiškai reikšmingai ($\chi^2=40,718, df=12, p<0,0001$) mažėja žinančių teisingą atsakymą ir didėja atsakiusiųjų „nežinau“ (1 lentelė); 92,3 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčiųjų ir tik 60,5 proc. pradinį išsilavinimą turinčiųjų 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 turinčiųjų respondentų (2 lentelė).

Respondentų taip pat buvo klausama, ar sirgdamas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (pvz., kraujotakos sistemos ligomis, cukriniu diabetu, nutukimu ir kt.) žmogus gali užsiimti fizinio aktyvumo veikla. Teisingai į šį klausimą, kad dėl dalyvavimo fizinėje veikloje reikia pasitarti su gydančiu gydytoju, atsakė daugiau kaip du trečdaliai

(72,0 proc.) visų respondentų (1 pav.), o beveik kas dešimtas respondentas, nepriklausomai nuo amžiaus, lyties ir išsilavinimo mano, kad sirgdamas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis žmogus gali užsiimti bet kokia fizinio aktyvumo veikla, nepasitaręs su gydytoju. Statistiškai reikšmingai daugiau jaunesnių, negu vyresnių ($\chi^2=29,588$, $df=15$, $p<0,013$) ir aukštesnį, negu žemesnį išsilavinimą turinčių ($\chi^2=80,074$, $df=20$, $p<0,0001$) respondentų teisingai atsakė į šį klausimą, tačiau statistiškai reikšmingai ($\chi^2=30,037$, $df=5$, $p<0,0001$) daugiau vyrų, negu moterų pasirinko atsakymą „nežinau“ (1 lentelė); taip pat kas penktas pradinį išsilavinimą turintis respondentas atsakė, kad nežino atsakymo į šį klausimą (2 lentelė).

Į klausimą, kokio intensyvumo fizinė veikla geriausiai padeda deginti organizmo riebalus, teisingai, pasirinkęs atsakymo variantą „vidutinio intensyvumo fizinė veikla“, atsakė tik mažiau kaip kas antras (45,4 proc.) respondentas, ir beveik tiek pat pasirinko neteisingą atsakymo variantą „didelio intensyvumo fizinė veikla“, todėl ir tik 8,8 proc. atsakė „nežinau“ (1 pav.). Teisingai į šį klausimą atsakė statistiškai reikšmingai daugiau ($\chi^2=45,178$, $df=12$, $p<0,0001$) jaunesnių, negu vyresnių; daugiau ($\chi^2=13,004$, $df=4$, $p<0,011$) moterų, negu vyrų (1 lentelė) ir kelis kartus daugiau aukštesnį (48,7 proc.), negu pradinį (16,3 proc.) išsilavinimą turinčių gyventojų; 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 – darbas kompiuteriu, atsakydami į klausimą, kuri veiklos rūšis nėra priskiriama fizinio aktyvumo veiklai, tačiau net kas penktas respondentas nežinojo atsakymo arba atsakė neteisingai, o kas dešimtas neteisingai manė, kad važiavimą elektriniu dviračiu nereikia priskirti fizinio aktyvumo veiklai. Nuomonės šiuo klausimu tarp vyrų ir moterų nesiskyrė ($p>0,390$), tačiau statistiškai reikšmingai ($\chi^2=42,591$, $df=15$, $p<0,0001$)

mažiausiai teisingai atsakiusių į šį klausimą buvo jauniausiųjų – 19–34 m. amžiaus grupėje, ir daugiau (14,4 proc.) jauniausiųjų grupės asmenų, lyginant su vyresniais, atsakė neteisingai ir važiavimo elektriniu dviračiu nepriskyrė fizinio aktyvumo veiklai (1 lentelė). Į šį klausimą teisingai atsakė apie 80 proc. aukštąjį ir specialųjį vidurinį ar aukštesnįjį ir tik 65,1 proc. pradinį išsilavinimą turinčių respondentų, kas penktas pradinį išsilavinimą turinčiųjų atsakė, 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, kad 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 klaidingai mano, kad joga arba kalnetika yra aerobinė fizinio aktyvumo veiklos rūšis, kas dešimtas – kad greitas bėgimas (sprintas) ir 5,7 proc. – kad pratimai su svarmenimis. Nustatyta, kad didėjant respondentų amžiui statistiškai reikšmingai ($\chi^2= 83,333$, $df=15$, $p<0,0001$) mažėja žinančių teisingą atsakymą į šį klausimą ir didėja atsakiusių „nežinau“; nežino atsakymo į šį klausimą net 30,9 proc. pagyvenusiųjų (1 lentelė); didėjant respondentų išsilavinimui statistiškai reikšmingai ($\chi^2= 100,474$, $df=20$, $p<0,0001$) taip pat didėja žinančių teisingą atsakymą į šį klausimą ir mažėja atsakiusių „nežinau“; beveik kas antras (46,5 proc.) pradinį išsilavinimą turintis respondentas nežino atsakymo į šį klausimą (2 lentelė).

Iš galimų atsakymų į klausimą, kuris iš teiginių neteisingas apibūdinant vidutinio intensyvumo fizinę veiklą, teisingą atsakymą – labai pagreitėja širdies susitraukimų dažnis, labai stipriai prakaituojama – pasirinko tik 40,4 proc. visų respondentų, ir statistiškai reikšmingai ($\chi^2= 71,689$, $df=15$, $p<0,0001$) daugiau buvo teisingai atsakiusių jaunesnių – 19–34 m. (47,2 proc.), negu vyresnių (38,6 ir 38,4

proc.) ir pagyvenusių – 65–75 m. (30,0 proc.) grupėje; 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.) respondentas, iš kurių 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 klausiama, kiek mažiausiai laiko per dieną suaugęs žmogus turėtų būti fiziškai aktyvus. Teisingą atsakymo variantą – 30 min. – pasirinko tik 38,1 proc. visų respondentų (1 pav.), o beveik kas antras (52,0 proc.) atsakė, kad mažiausiai 60 min. per dieną suaugęs žmogus turėtų būti fiziškai aktyvus, dar kas dešimtas arba nežinojo atsakymo arba pasirinko atsakymo variantą – 15 min. (1 pav.). Statistiškai reikšmingai daugiau teisingai atsakusiųjų buvo 19–34 m. amžiaus grupėje, lyginant su vyresniaisiais ($\chi^2= 34,321$, $df=12$, $p<0,001$); daugiau moterų, negu vyrų ($\chi^2= 14,009$, $df=4$, $p<0,007$) bei 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.) respondentas žinojo, kad ilgiau trunkanti (ne mažiau kaip 30 min.) aerobinė fizinio aktyvumo veikla rekomenduojama 3–5 kartus per savaitę; daugiau kaip trečdalis (37,8 proc.) visų respondentų klaidingai manė, kad pakanka tokios fizinio aktyvumo veiklos 2 kartus, ir kas dešimtas – 1 karto per savaitę. Teisingai atsakusių į šį klausimą nežymiai, tačiau statistiškai reikšmingai ($\chi^2= 27,183$, $df=15$, $p<0,027$) daugiau buvo jaunesnių, negu vyresnių, taip pat daugiau vyrų, negu moterų ($\chi^2= 36,825$, $df=5$, $p<0,0001$) ir daugiau pradinį, negu aukštesnius išsilavinimus ($\chi^2= 62,750$, $df=20$, $p<0,0001$) 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 respondentas manė, kad kasdien sveikam žmogui apytiksliai rekomenduojama nueiti 4000–5000 žingsnių ir 5,2 proc. – 1000 žingsnių; kas dešimtas nežinojo atsakymo į šį klausimą. Kad kasdien sveikam žmogui apytiksliai rekomenduojama nueiti 8000–10000 žingsnių, žino statistiškai reikšmingai ($\chi^2= 13,787$, $df=4$, $p<0,008$) daugiau moterų, negu vyrų, o vertinant atsakymus priklausomai nuo amžiaus ir išsilavinimo, stebime, kad didėjant respondentų amžiui statistiškai reikšmingai ($\chi^2= 59,127$, $df=12$, $p<0,0001$) mažėja žinančių teisingą atsakymą ir didėja atsakiusiųjų „nežinau“ (1 lentelė); ir kuo aukštesnį išsilavinimą turi respondentai, 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

Apibendrinus atlikto tyrimo duomenis apie suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinias ir nuomonę apie fizinį aktyvumą, stebime, kad įvairios gyventojų grupės turi skirtingas žinias tiek apie fizinio aktyvumo svarbą ir reikšmę sveikatai, tiek bendrai apie fizinį aktyvumą ar rekomendacijas jo skatinimui. Nustatyta, kad daugiausiai žinių respondentai turi apie fizinio aktyvumo poveikį organizmui: į klausimus apie reguliaraus fizinio aktyvumo poveikį žmogaus organizmui bei 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, kad sirgdamas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (pvz., kraujotakos sistemos ligomis, cukriniu diabetu, nutukimu ir kt.) žmogus gali užsiimti fizinio aktyvumo 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, kad 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, kad darbas kompiuteriu nepriskiriamas fizinio aktyvumo veiklai, nors, atrodytų, tiek literatūroje, tiek viešojoje erdvėje yra pakankamai daug informacijos apie darbą kompiuteriu kaip pasyvią veiklą. Atlikto tyrimo duomenys parodė, kad mažiausiai respondentai turėjo būtent bendrų žinių apie fizinį aktyvumą ir jo rūšis, t. y. nežinojo arba pateikė daugiausiai neteisingų atsakymų į klausimus apie tai, kuri fizinio aktyvumo rūšis yra aerobinė ir kaip galima apibūdinti vidutinio intensyvumo fizinę veiklą. Iš dalies tai galima būtų 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 vis tik dar nepakankamai turi žinių apie kai kurias fizinio aktyvumo rekomendacijas [7, 8] ir į su tuo susijusius klausimus teisingai atsakė tik apie 40–60 proc. apklaustųjų. Nepriklausomai nuo amžiaus, lyties bei išsilavinimo, kas antras–trečias respondentas

atsakė, kad, kaip ir rekomenduojama, fiziškai aktyviam reikėtų būti mažiausiai 30 min. per dieną, tačiau beveik pusė respondentų atsakė, kad, jų nuomone, per dieną žmogus turėtų būti fiziškai aktyvus mažiausiai 60 min. Ir nors taip mano pakankamai 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 vadovaujamasi realiame 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, ir, nors į šį klausimą, kaip ir į prieš tai buvusį, tik labai maža dalis respondentų pasakė, kad nežino atsakymo, neteisingai į juos atsakė beveik pusė visų respondentų. Deja, bet tik nežymiai 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 žinodami fizinio aktyvumo svarbą, dažnai nežino konkrečių fizinio aktyvumo rekomendacijų [9, 16, 18].

Vertinant respondentų žinias apie fizinį aktyvumą priklausomai nuo sociodemografinių veiksnių (amžiaus, lyties, išsilavinimo bei gyvenamosios vietos), stebime, kad kuo jaunesni buvo respondentai ir kuo didesnę išsilavinimą turėjo, tuo daugiau jie turėjo žinių apie fizinį aktyvumą, o vyresni, ypač pagyvenę ir respondentai, turintys mažesnę išsilavinimą, ypač pradinį, neretai kelis kartus dažniau, negu jaunesni bei turintys auštąjį išsilavinimą, nežinojo arba pateikdavo neteisingus atsakymus į klausimus tiek apie fizinio aktyvumo svarbą, tiek apie jo rūšis ar rekomendacijas. Moterys, palyginus su vyrais, turėjo geresnes žinias ir teisingiau atsakydavo į daugumą klausimų apie fizinį aktyvumą; tačiau nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal

respondentų atsakymus į daugumą klausimų priklausomai nuo gyvenamosios vietos (kaimas, miestas).

Taigi, svarbu rekomendacijas ir informaciją apie fizinį aktyvumą įvairioms gyventojų grupėms kuo aiškiau pateikti, išsamiau aptariant žinių apie fizinį aktyvumą reikšmę asmens, atskirų grupių bei visos visuomenės sveikatai, ir tikėtina, kad geresnės gyventojų žinios tiek apie fizinį aktyvumą, tiek apie fizinio aktyvumo gaires prisidėtų kuriant veiksmingesnes intervencijas fiziniam aktyvumui pakeisti ir skatinti.

APIBENDRINIMAS

Atlikto tyrimo duomenimis, ne visi respondentai dar turi pakankami žinių apie fizinį aktyvumą, o įvairios gyventojų grupės turi skirtingas žinias tiek apie fizinio aktyvumo svarbą ir reikšmę sveikatai, tiek bendrai apie fizinį aktyvumą ar rekomendacijas jo skatinimui. Nustatyta, kad 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, lyginant su vyresniais, moterys, lyginant su vyrais, ir respondentai, turintys aukštesnį, lyginant su žemesniu, išsilavinimą.

LITERATŪRA

1. Lietuvos Respublikos Seimo 2019 m. liepos 9 d. nutarimas Nr. XIII-2304 „Dėl Sveikatos tausojimo ir stiprinimo politikos gairių patvirtinimo“. TAR. 2019;11632.
2. 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.
3. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Regional Committee for Europe 65th session. Vilnius, Lithuania, 14–17 September 2015.
4. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020. World Health Organization 2013.
5. Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimas Nr. XII-964 „Dėl Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategijos patvirtinimo“. TAR. 2014;09403.
6. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2015 m. gruodžio 9 d. Nr. 1291 nutarimas Nr. 1291 „Dėl Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programos patvirtinimo“. TAR. 2015;19827.
7. 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/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/FIZINIO_AKTYVUMO_REKOMENDACIJOS_.pdf
8. Suaugusiųjų fizinio aktyvumo piramidė. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2018. Prieiga per internetą:
http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/suaugusiųjų_fizines_veiklos_pira.jpg

9. 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>
10. 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>
11. Strukčinskienė B., Griškoniš S, Raistenskis J. Kompiuteriu dirbančių specialistų fizinio aktyvumo ir sveikatos ypatumai. *Sveikatos mokslai*. 2012; 22(4):19–22.
12. Gudžinskienė V., Armonienė J., Pocevičius A. Fizinis aktyvumas kaip vienas sveikatą lemiančių veiksnių. *Pedagogika*. 2012;105:86
13. Šarkauskienė A. Jaunųjų paauglių fizinio aktyvumo, fizinės sveikatos ir fizinio pajėgumo žinios – prigimtinių fizinių galių ugdymo veiksnys. *Sporto mokslas*. 2013;3:49–54
14. Dadelo S. Studentų, pasirenkančių ir nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, kūno kultūros vertinimas. *Sporto mokslas*. 2014;2:33–39
15. Adaškevičienė E. Mokinių fizinio aktyvumo didinimo galimybės sveikatos požiūriu: kūno kultūros mokytojų nuomonė. *Tiltai*. 2014;66(1):49–66.
16. TaNiqua Ward. Student Knowledge of Physical Activity on Campus. *Journal Oklahoma AHPERD*, Vol. 51, No 2, 2014. Prieiga per internetą: <https://ojs.library.okstate.edu/osu/index.php/OAHPERD/article/view/1682/1516>

17. 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, P.17-19. Published online: 15 Aug 2014. Prieiga per internetą:
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/20786204.2004.10873121>
18. Emily C. L, Hayley Musson, Emma J. Adams. 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*, Vol. 21, Article No 69 (2015). Prieiga per internetą:
<https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-015-0231-3>
-