

## KLAIPĖDOS MIESTO GYVENTOJŲ GYVENSENA: FIZINIO AKTYVUMO YPATUMAI

**Birutė Strukčinskienė<sup>1</sup>, Ineta Pačiauskaitė<sup>1</sup>, Sigitas Griškoniš<sup>2,1</sup>, Vaiva Strukčinskaitė<sup>1</sup>,  
Dalija Stasiuvienė<sup>1</sup>, Ieva Griškonytė<sup>3</sup>**

*<sup>1</sup>Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas, <sup>2</sup>Klaipėdos universitetinė ligoninė,*

*<sup>3</sup>Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas*

**Raktažodžiai:** sveikata, gyvensena, fizinis aktyvumas.

### Santrauka

Sveika gyvensena, jos veiksniai, sąsajos su lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis yra vienos aktualiausių nūdienos visuomenės sveikatos temų. Darbo tikslas buvo analizuoti suaugusių Klaipėdos miesto gyventojų fizinio aktyvumo ypatumus. Tyrimo metu buvo apklausti 1 062 Klaipėdos miesto savivaldybės gyventojai, vyresni nei 18 metų amžiaus (574 moterys ir 488 vyrai). Naudota kvotinė atranka ir tiesioginio interviu (angl. *Face-to-face*) metodas. Duomenų analizei naudotas SPSS 21.0 programų paketas, taikytas  $\chi^2$  kriterijus. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai  $p < 0,05$ .

Tyrimas parodė, kad apie pusę klaipėdiečių (46,4 proc.) apie sveiką gyvenseną daugiausia žinių įgijo iš interneto. Per pastaruosius metus labai mažas skaičius (tik 7,3 proc.) gyventojų padidino savo fizinį aktyvumą dėl sveikatos. Dažniausiai klaipėdiečiai važinėja individualiu (48 proc.) ir viešuoju (43,5 proc.) transportu. Itin maža dalis gyventojų važiuoja dviračiu (1,3 proc.) arba eina pėsčiomis (6,8 proc.). Apie pusę klaipėdiečių (47,8 proc.) dirba mišrų (stovimą + sėdimą) darbą, trečdalis (30,3 proc.) - sėdimą, penktadalis (20,5 proc.) - judamą darbą. Moterys daugiau dirba mišrų (sėdimą-stovimą) darbą, o vyrai - judrų ir sunkų fizinį darbą. Maža Klaipėdos miesto savivaldybės gyventojų dalis reguliariai sportuoja. Tik 13,4 proc. respondentų laisvalaikiu mankština bent keturias dienas per savaitę. Net 45,5 proc. gyventojų visai nesimankština. Tiek vyrai, tiek moterys mankština nepakankamai. Trečdalis respondentų teigia, kad nesportuoja dėl laiko stokos. Beveik pusė klaipėdiečių sportuoja namuose. Moterys mieliau sportuoja namuose, o vyrai - sporto klube, sporto salėje arba stadione.

### Ivadas

Sveika gyvensena, jos veiksniai, sąsajos su lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis yra vienos aktualiausių nūdienos visuomenės sveikatos temų. Sveikos gyvensenos sudėtinės dalys, ypač pakankamas fizinis aktyvumas, sveika mityba, kova su žalingais įpročiais, yra svarbūs veiksniai sveikatos stiprinimui ir lėtinių neinfekcinių ligų profilaktikai. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad keičiant gyvensenos įpročius galima pagerinti gyventojų sveikatą ir pailginti jų gyvenimo trukmę, todėl sveikos gyvensenos ugdymui ir sąlygų sveikai gyventi sukūrimui skiriamas išskirtinis dėmesys [1]. Dėl nesveikos gyvensenos ir negatyvios elgsenos, taip pat ir menko fizinio aktyvumo, didėja lėtinių neinfekcinių ligų paplitimas. Be to, sveika elgsena bei sveika gyvensena yra ypač svarbūs gerai fizinei ir psichinei sveikatai [2]. Vienas svarbiausių šiuolaikinės kompiuterizuotos ir technizuotos visuomenės sveikatos rizikos veiksnių yra pasyvus gyvenimo būdas. Hipokinezija, fizinio aktyvumo, judėjimo stoka, nepakankama aktyvios ir pasyvios veiklos kaita yra sveikatą silpninantys veiksniai [3-5]. Pastaruoju metu mokslininkai atkreipia dėmesį į mažėjantį suaugusiųjų ir vaikų fizinį aktyvumą bei plintantį pasyvų gyvenimo būdą [6-8]. Technikos pažanga, urbanizacija, motorizacija sąlygoja suaugusiųjų ir vaikų fizinio aktyvumo mažėjimą [5]. Fiziniai pratimai, judėjimo aktyvumas, kūno kultūra padeda užtikrinti fizinę ir psichinę asmens darną [4-5]. Fizinis aktyvumas yra svarbus širdies ir kraujagyslių ligų, hipertenzijos, insulto, vėžio, diabeto, osteoporozės profilaktikai, be to, fizinė veikla ir sportas gerina fizinį ir protinį darbingumą, stiprina fizinę ir psichinę sveikatą [3, 4, 6, 9, 10]. Beje, fizinis aktyvumas stiprina ir imuninę sistemą [10]. Fizinis aktyvumas - viena iš pagrindinių žmogaus geros fizinės, socialinės ir emocinės būsenos sąlygų [11]. Taigi gyvensenos bei fizinio aktyvumo moksliniai tyrimai yra svarbūs visuomenės sveikatos stiprinimui, ligų profilaktikai ir gyventojų gerovei.

**Darbo tikslas** - analizuoti suaugusių Klaipėdos miesto gyventojų fizinio aktyvumo ypatumus.

### Tyrimo metodika

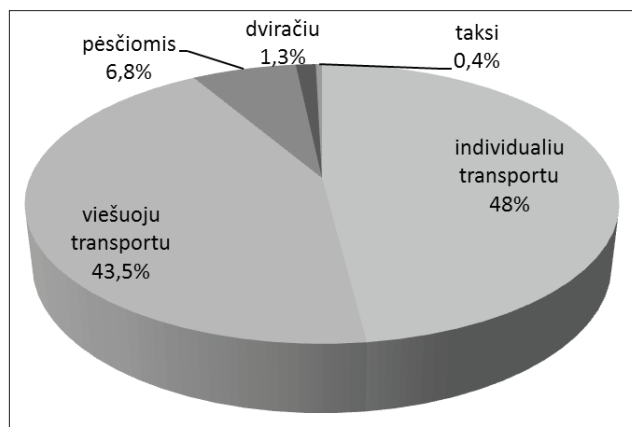
Klaipėdos miesto populiacijos gyvensenos tyrimas buvo atliktas 2012 metais. Tyrimą koordinavo Klaipėdos miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras ir Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos katedros mokslininkai. Tyrimo metu buvo apklausti 1 062 Klaipėdos miesto savivaldybės gyventojai, vyresni nei 18 metų amžiaus (574 moterys ir 488 vyrai). Respondentai tyrimui buvo atrinkti naudojant kvotinę atranką, remiantis gyventojų pasiskirstymu pagal lytį ir amžių. Klaipėdos miesto gyventojų kvotoms nustatyti buvo panaudoti 2011 metų Lietuvos statistikos departamento duomenys apie Klaipėdos miesto gyventojų pasiskirstymą pagal lytį ir amžių. Vykdamas gyventojų apklausą buvo naudojamas tiesioginio interviu (*angl. face-to-face*) metodas. Statistinei duomenų analizei naudotas SPSS 21.0 programų paketas. Tyrime taikytas  $\chi^2$  kriterijus. Statistinis hipotezinių

reikšmingumas patvirtintas, kai  $p < 0,05$ . Šiame straipsnyje aptarsime Klaipėdos miesto gyventojų fizinio aktyvumo aspektus.

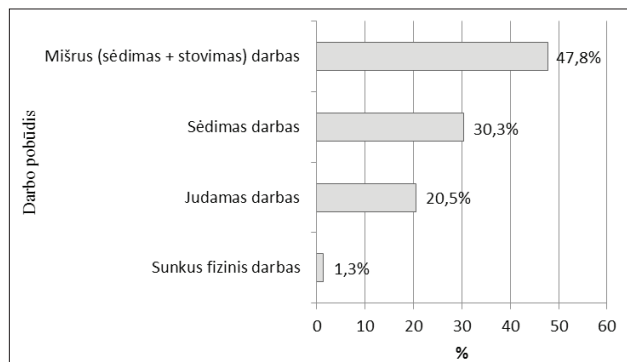
### Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Apklausos metu paaiškėjo, kad 493 (46,4 proc.) gyventojų pagrindinis informacijos šaltinis apie sveiką gyvenseną yra internetas. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų šiuo klausimu nebuvo ( $p > 0,05$ ). 11,9 proc. respondentų nurodė, kad sveikos gyvensenos žinių jie daugiausia įgijo viešuosiuose renginiuose (paskaitose, seminaruose ir kt.), o 10,1 proc. apklaustųjų nurodė, kad informacijos apie sveiką gyvenseną jie pasisėmė sveikatos mokymuose darbovietėje ar mokymo įstaigoje. Per pastaruosius 12 mėnesių fizinį aktyvumą dėl sveikatos padidino tik 77 (7,3 proc.) gyventojų: 43 (7,5 proc.) moterys ir 34 (6,9 proc.) vyrai.

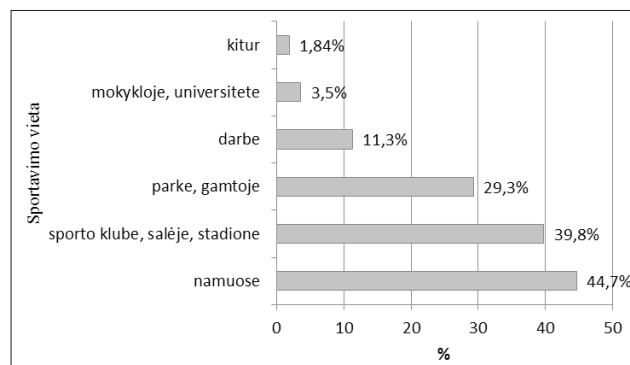
Tyrimo metu respondentų buvo klausama, kokia transporto priemonė, koku būdu dažniausiai keliauja miesto gyventojai. Tyrimų rezultatai parodė, kad beveik pusė (48 proc.) Klaipėdos miesto savivaldybės gyventojų važinėja individualiu transportu, t.y. nuosavu automobiliu. Panašus, tik nežymiai mažesnis skaičius gyventojų naudojami vie-



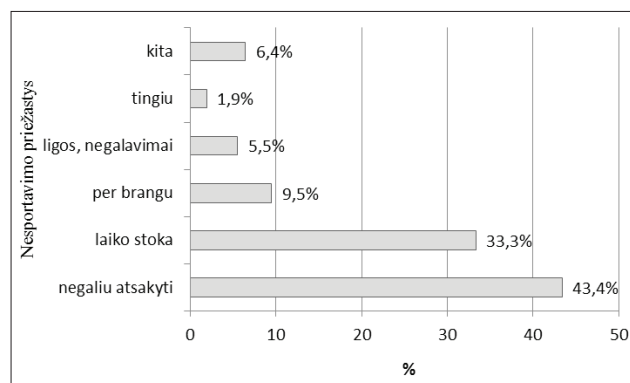
**1 pav.** Dažniausiai naudojama susisiekimo priemonė keliaujant Klaipėdos mieste



**2 pav.** Kasdienis darbas (kasdienė veikla)



**3 pav.** Vieta, kur klaipėdiečiai sportuoja ar užsiima fizine veikla



**4 pav.** Priežastys, kurios labiausiai trukdo reguliariai mankštintis

šuoju transportu (43,5 proc.). Pėsčiomis Klaipėdoje vaikščioja tik 6,8 proc. gyventojų. Dviračiu, kaip pagrindine susisiekimo priemone, naudojasi labai mažai klaipėdiečių – tik 1,3 proc.

Respondentų buvo paklausta, kiek fizinio aktyvumo reikalauja jų kasdienis darbas ar kita kasdienė veikla. Savo atsakymą jie galėjo pasirinkti iš 4 pateiktų atsakymų variantų:

- Daugiausia sėdimas darbas.
- Sėdimas ir stovimas (mišrus) darbas, kai šiek tiek vaikstoma, kilnojama, nešiojama (pramonėje, prekyboje, lengva namų ruoša ir kt.).
- Judamas darbas, kai daug vaikstoma, kilnojama, nešiojama (pramonėje, statybose, sunki namų ruoša ir kt.).
- Sunkus fizinis darbas (žemės ūkyje, statybose, kelio darbai).

Beveik trečdalis Klaipėdos miesto savivaldybės gyventojų savo kasdieninį darbą ar veiklą įvardijo kaip „sėdimą darbą“ (30,3 proc.), 47,8 proc. savo darbą ar veiklą apibūdino kaip „sėdimą ir stovimą darbą“, 20,5 proc. savo darbą ar veiklą apibūdino kaip „judamą darbą“ ir 1,3 proc. – kaip „sunkų fizinį darbą“ (2 pav.). Sėdimą darbą dirba panašus vyrų ir moterų skaičius. Mišrų (sėdimą-stovimą) darbą turi reikšmingai daugiau moterų (55,8 proc.), nei vyrų (38,6 proc.) ( $p < 0,05$ ), o judamą (30,3 proc.) ir sunkų fizinį darbą (2,4 proc.) dirba daugiau vyrų nei moterų ( $p < 0,05$ ).

Klaipėdiečių buvo klausama, kaip dažnai jie laisvalaikiu mankština (sportuoja, bėgioja, važiuoja dviračiu, dirba sode ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir asmuo suprakaituotų. Tyrimo metu paaiškėjo, kad Klaipėdos miesto gyventojų kasdienis fizinis aktyvumas yra menkas. Net 45,5 proc. gyventojų visai nesimankština. Apklausa atskleidė, kad kasdien mankština tik 7,3 proc. respondentų, dar 6,1 proc. teigė sportuojantys 4-6 kartus per savaitę, 14,8 proc. - 2-3 kartus per savaitę, o 10 proc. mankština kartą per savaitę. Skirtumų tarp lyčių pagal kasdienį fizinį aktyvumą nenustatyta – tiek vyrai, tiek moterys mankština nepakankamai.

Besimankštinančių respondentų buvo klausama, kur jie sportuoja ir užsiima fizine veikla. Apklausiamieji galėjo pasirinkti ir nurodyti keletą vietų, kur jie dažniausiai sportuoja (3 pav.). Namuose sportuoja apie pusę (44,7 proc.) fiziškai aktyvių klaipėdiečių. Sporto klube, sporto salėje ar stadione mankština ir sportuoja 39,8 proc. respondentų. Parke ar gamtoje sportuoja 29,3 proc. respondentų. Nėdelė dalis aktyvių Klaipėdos miesto gyventojų sportuoja darbe arba ugdymo įstaigoje (mokykloje, universitete). Moterys reikšmingai dažniau nei vyrai sportuoja namuose ( $p < 0,05$ ). Vyrams labiau patinka sportine, fizine veikla užsiimti sporto salėje, sporto klube ar stadione.

Besimankštinančių respondentų buvo klausama, kurios iš pateiktų priežasčių labiausiai trukdo reguliariai mankštintis, užsiimti sportine veikla. Trečdaliui Klaipėdos miesto savivaldybės gyventojų dažniausia priežastis, kuri trukdo reguliariai mankštintis, yra laiko stoka (33,3 proc.). 9,5 proc. respondentų mano, kad jiems tai per brangu, o 5,5 proc. respondentų nesportuoja dėl ligos ir negalavimų (4 pav.). Apie trečdalis vyrų (33,8 proc.) ir moterų (33,0 proc.) nurodo, kad jiems trūksta laiko fiziniam aktyvumui ir sportavimui ( $p > 0,05$ ).

Tyrimas parodė, kad Klaipėdos miesto gyventojai nepakankamai skiria dėmesio fiziniam aktyvumui, per mažai mankština, mažai sportuoja. Tik 13,4 proc. respondentų laisvalaikiu mankština bent keturias dienas per savaitę. Pagal 2012 metų „Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimą“ Lietuvoje bent 30 min. keturias ir daugiau dienų per savaitę laisvalaikiu mankština 29 proc. suaugusiųjų [1]. Be to, Lietuvoje penktadalis gyventojų eina pėsčiomis į darbą ir grįžta iš jo bent pusvalandį [1]. Tačiau tik apie 7 proc. klaipėdiečių nurodo vaikščiojimą pėsčiomis kaip pagrindinę keliavimo priemonę.

Sveikatai stiprinti ir fiziniam aktyvumui skatinti Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) parengė „Bendrąsias sveikatai skirtą fizinio aktyvumo rekomendacijas“ [12]. PSO ekspertai rekomenduoja suaugusiems asmenims fizinei veiklai laisvalaikiu skirti bent po 30 minučių keturias dienas per savaitę, o vaikams fizinei veiklai ir sportavimui kasdien skirti po 60 minučių. PSO pabrėžia sveikatą gerinančio fizinio aktyvumo svarbą [13]. Sveikatos politikos formuotojai, visuomenės sveikatos specialistai, sveikatinimo veiklos organizatoriai ir vykdytojai pagrindinį dėmesį turėtų skirti sveikatą stiprinančiam fiziniam aktyvumui, įtraukiant į sportavimą ir judėjimą kuo daugiau visuomenės narių. Fizinė veikla, judesiai, fiziniai pratimai, sportavimas įgalina stiprinti visuomenės sveikatą, leidžia išvengti susirgimų, streso, formuoti taisyklingą kaulų-raumenų sistemą, ugdyti profilaktinę žalingų įpročių, traumatizmo veiklą, gerinti fizinę ir psichinę žmogaus sveikatą.

### Išvados

1. Apie pusę klaipėdiečių (46,4 proc.) apie sveiką gyvenimą daugiausia žinių įgijo iš interneto. Per pastaruosius metus labai mažas skaičius (tik 7,3 proc.) gyventojų padidino savo fizinį aktyvumą dėl sveikatos.

2. Dažniausiai klaipėdiečiai važinėja individualiu (48 proc.) ir viešuoju (43,5 proc.) transportu. Itin maža dalis gyventojų važiuoja dviračiu (1,3 proc.) arba eina pėsčiomis (6,8 proc.).

3. Apie pusę klaipėdiečių (47,8 proc.) dirba mišrų (stovimą + sėdimą) darbą, trečdalis (30,3 proc.) - sėdimą,

penktadalis (20,5 proc.) – judamą darbą. Moterys daugiau dirba mišrų (sėdimą-stovimą) darbą, o vyrai – judrų ir sunkų fizinį darbą.

4. Maža Klaipėdos miesto savivaldybės gyventojų dalis reguliariai sportuoja. Tik 13,4 proc. respondentų laisvalaikiu mankština bent keturias dienas per savaitę. Net 45,5 proc. gyventojų visai nesimankština. Tiek vyrai, tiek moterys mankština nepakankamai. Trečdalis respondentų teigia, kad nesportuoja dėl laiko stokos.

5. Beveik pusė klaipėdiečių sportuoja namuose. Moterys mieliau sportuoja namuose, o vyrai – sporto klube, sporto salėje arba stadione.

#### Literatūra

1. Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J., Šakytė E., Kriaučionienė V., Veryga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2012. Kaunas: LSMU, 2013.
2. Yang ZY, Yang Z, Zhu L, Qiu C. Human behaviors determine health: strategic thoughts on the prevention of chronic non-communicable diseases in China. *Int J Behav Med* 2011; 18(4): 295-301.
3. Skurvydas A. Judesiu mokslas: raumenys valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija. Kaunas: LKKA, 2008.
4. Strukčinskienė B., Raistenskis J., Šopagienė D., Kurlys D., Stasiuvienė D., Griškonis S., Radžiuvienė R. Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė, 2012.
5. Strukčinskienė B., Kurlys D., Griškonis S., Raistenskis J. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvenimo ypatumai fizinio aktyvumo aspektu. *Sveikatos mokslai*, 2011; 21(7): 46-50.
6. Booth FW, Chakravarthy MV. Cost and consequences of sedentary living: New battleground for an old enemy. *Research Digest* 2002; 3(16): 1-6.
7. Allender S, Hutchinson L, Foster C. Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. *Health Promotion International* 2008; 23(2): 160-172.
8. Strukčinskienė B., Griškonis S., Raistenskis J., Strukčinskaitė V. Ikimokyklinio amžiaus Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 2012; 22(4): 10-14.
9. Mickevičienė D., Motiejūnaitė K., Skurvydas A. Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas. Kaunas: LKKA, 2006.
10. Kant S. Physical activity: A basic need for all. *International Journal of Science and Research* 2014; 3(1): 59-60.
11. Adaškevičienė E., Strazdienė N. Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas. Klaipėda: KU leidykla, 2013.
12. Global recommendations on physical activity for health. WHO: Geneva, 2010.
13. Steps to Health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007.

#### LIFESTYLE OF KLAIPEDA CITY POPULATION: FOCUS ON PHYSICAL ACTIVITY

**B. Strukčinskienė, I. Pačiauskaitė, S. Griškonis, V. Strukčinskaitė, D. Stasiuvienė, I. Griškonytė**

Key words: health, lifestyle, physical activity.

#### Summary

The survey on the lifestyle and physical activity was conducted in Klaipėda city. In the survey participated 1 062 adult inhabitants of the Klaipėda city aged over 18 years (574 female and 488 male). The face-to-face interviews and quota sampling were applied. Chi-square test was used, and the significance level  $p < 0.05$  was considered as statistically significant.

The study revealed that 46.4% of respondents think that the main source of information on healthy lifestyle for them is internet. Over the last year, only 7.3% of respondents improved their lifestyle for health promotion.

In most cases, Klaipėda citizens move by private cars (48%) or by public transportation (43.5%). Extremely small proportion of population ride bike (1.3%) or walk by foot (6.8%). About half of Klaipėda population (47.8%) work at combined position (standing and sitting), one third (30.3%) – in sitting position, one fifth (20.5%) – at mobile work. Women work more mixed work (sitting and standing), and men – more mobile and hard physical work. Leisure physical activity of Klaipėda population remains insufficient. Only 13.4 % respondents had taken leisure time physical activity for at least 30 minutes for four days per week. Even 45.5 % of Klaipėda city inhabitants do not exercise. Only little proportion of both women and men had moderate physical activity at least for 4 days per week. One third of respondents self-reported that they have no time for physical activity or sport. Nearly half of respondents do sports at home. Women prefer to do sports at home, and men prefer to do sports at the sport club, gym, or stadium.

Correspondence to: birutedoctor@hotmail.com

Gauta 2014-10-06