

JAUNIMO FIZINIS AKTYVUMAS KAIP RIZIKINGOS ELGSENOS PREVENCIJA

Sigutė Norkienė, Ieva Basistytė, Urtė Norkutė-Macijauskė

Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas, Visuomenės sveikatos katedra

Raktažodžiai: jaunimas, fizinis aktyvumas, psichikos sveikata, psichologiniai veiksniai, rizikinga elgsena, prevencija, poveikis.

Santrauka

Mokslinės literatūros apžvalga rodo, kad Lietuvoje rizikos veiksnių paplitimas – didelis (ypač rūkymo ir alkoholio vartojimo), o jų prevencija – nepakankama. Tai pat yra vienas didžiausių pasaulyje savižudybių rodiklis, paplitę psichikos sveikatos sutrikimai, o gyventojų savo sveikatos vertinimas – iš prasčiausių Europos Sąjungoje [2]. Tyrimo tikslas – nustatyti, kad jaunimo fizinis aktyvumas gali būti laikomas rizikingos elgsenos prevencijos priemone. Atliktas kiekybinis tyrimas: anoniminė anketinė apklausa raštu. Tyrimo imtis 407 respondentai. Tyrimo metu gauti duomenys analizuojami, taikant statistinę ir aprašomąją duomenų analizę (*IBM SPSS statistics 22 for Windows, MS Excel 2007*). Tyrimo rezultatai parodė, kad fiziškai pasyvus jaunimas itin reikšmingai dažniau rūko, vartoja alkoholį, narkotines medžiagas. Atlikto tyrimo duomenimis, sportas, aktyvi fizinė veikla sumažina jaunimo rizikingos elgsenos paplitimą ir gali būti laikomi viena iš prevencijos priemonių.

Įvadas

Jaunimo sveikata formuojant sveiką visuomenę – aukščiausia vertybė. Jaunimo fizinis išsivystymas, branda, fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimas, tinkamos gyvenimo kokybės užtikrinimas ypač priklauso nuo vieno iš svarbiausių jaunimo gyvenamosios komponentų - fizinio aktyvumo. Fizinis aktyvumas – bet kokie griaučių raumenų judesiai, kurie sukelia didesnę energijos suvartojimą negu ramybės būsenoje [8]. Taip pat tai yra bet kokia žmogaus judėjimo išraiška, be kurios žmogaus veikla sunkiai įmanoma: mankštinimasis, pratybos, dalyvavimas varžybose, judrieji žaidimai, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinį pastangų [4].

Nuostatos į sveikatą formuojasi vaikystėje ir paauglystėje. Jaunimo teisingo požiūrio į fizinį aktyvumą formavimas, skatinimas sveikai gyventi padeda vykdyti jaunimo rizikingos elgsenos prevenciją [5].

Temos analizė atskleidė, kad mokslininkai atkreipia dėmesį į plintančią pasyvią gyvenimą bei mažėjantį jaunimo fizinį aktyvumą [6]. Moksliniuose antropologų darbuose rašoma, kad šiuolaikinis žmogus – labiausiai pasyvus per visą žmonijos evoliucijos istoriją [8]. Šiuolaikinis žmogus iš *homo sapiens* virsta į *homo sendins* (sėdintį žmogų), todėl fizinė veikla yra aktuali tiek teoriniu, tiek praktiniu aspektu.

Rizikingos elgsenos jaunimui fizinė veikla gerina savijautą, didina užimtumą, mažina abejingumą, depresiją, psichologinę įtampą, nuotaikos sutrikimus, šalina suicidalinius ketinimus, didina norą gyventi, skatina pasitikėjimą savimi, mažina fobijas ir stabilizuoja psichiką [6].

Šiandien fiziniai pratimai, kūno kultūra, judėjimo aktyvumas užtikrina fizinę asmens darną, taip pat ir psichinę, kurios kartu yra dermė: sveikame kūne – sveika siela. Todėl ypač svarbu pratinti jaunimą keisti nejudrią gyvenimą į sveikesnę ir aktyvesnę, rinktis sveiką gyvenimo būdą, dalytis gerąja šios srities patirtimi, informuoti jaunimą apie fizinio pasyvumo žalą.

Darbo tikslas – nustatyti, ar jaunimo fizinis aktyvumas gali būti laikomas rizikingos elgsenos prevencijos priemone.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Tyrimo duomenys rinkti 2018 m. balandžio mėnesį Klaipėdos mieste. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant HBSC (angl. *Health Behaviour in School-aged Children*) ir ESPAD (angl. *European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*) klausimynus - anketinė apklausa raštu.

Anketą sudarė 20 klausimų ir trys klausimų blokai. Pirmoje dalyje buvo pateikiami sociodemografiniai klausimai, norint sužinoti tiriamųjų lytį, amžių, gyvenamąją vietą, pagrindinį užsiėmimą, taip pat pateikti klausimai, siekiant išsiaiškinti, koks jaunimo fizinis aktyvumas, ar pakankamas. Antroje dalyje buvo pateikiami klausimai siekiant surinkti

informaciją apie respondentų rizikingą elgseną (rūkymas, alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimas). Trečioji dalis buvo skirta sužinoti, kaip jaunimas vertina savo sveikatą, ištirti nuotaiką, suicidinių ketinimų galimybę.

Jaunimo reikalų departamentas jaunimą grupuoja į amžiaus grupes, todėl buvo pasirinkta tirti 14–24 metų asmenis, atsižvelgiant į 14–24 metų jaunimo skaičių, atsitiktiniu būdu buvo pasirinktos Klaipėdos miesto gimnazijos, iš jų devintos, dešimos, vienuoliktos, dvyliktos klasės, nes šiose klasėse mokosi daugiausia 14–19 metų amžiaus moksleivių. Taip pat buvo tirti Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto 20–24 m. studentai. 2018 m. Klaipėdos savivaldybėje 14–24 m. amžiaus asmenų buvo 17525 tūkst. Tyrimo patikimumui imties dydis nustatytas esant baigtinei populiacijai ir 95 proc. pasiklovimo intervalui bei pasirinkus tikslumą 0,05. Tiriamos populiacijos dydis apsprendė minimalų imties dydį ($n=384$).

Prieš atliekant tyrimą gautas Klaipėdos universiteto Bioetikos komisijos leidimas. Vaikai buvo apklausiami, gavus mokinių tėvų sutikimą. Anketinė apklausa buvo vykdoma darbo autorių, o anonimines anketas pildė gimnazistai ir studentai, kurie mokosi gimnazijose ir universitete mokslų metu.

Statistiniai duomenys apdoroti naudojant SPSS (angl. *Statistical Package for Social Sciences*) 22.0 versiją, taikyta aprašomoji duomenų analizė *MS Excel 2007*, skirtumai nustatyti naudojant χ^2 testą, rezultatų skirtumai laikyti reikšmingais, kai $p \leq 0,05$; kai $p \leq 0,01$ – labai reikšmingais, o kai $p \leq 0,001$ – itin reikšmingais. Intervaliniams kintamiesiems, kuriems normalumo prielaida nėra tenkinama, buvo skaičiuojamas Spirmeno (*Spearman*) ρ koreliacijos koeficientas.

Rezultatai

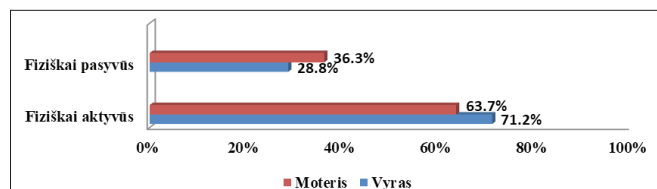
Bendra tiriamos populiacijos charakteristika. Įvertinus anketų grįžtamumą iš viso išdalyta 450 anketų (21 proc. daugiau nei reikalinga atlikti tyrimui). Respondentai užpildė ir grąžino 431 anketą (atsako dažnumas – 95,78 proc.), iš kurių 24 buvo pripažintos tyrimo reikalavimų neatitinkančiomis, sugadintomis anketomis, kurios nebuvo įtrauktos į duomenų analizę, todėl statistinei analizei buvo naudojamos 407 anketos, iš viso tyrime dalyvavo 237 moterys ir 170 vyrų.

Jaunimo fizinis aktyvumas ir rizikinga elgsena. Analizuojant tyrimo duomenis, nustatyta, kad fiziškai aktyvių vyrų (71,2 proc.) ir fiziškai aktyvių moterų (63,7 proc.) skaičius panašus ($p > 0,05$). Rezultatai rodo, jog fiziškai pasyvių vyrų (28,8 proc.) ir fiziškai pasyvių moterų (36,3 proc.) skaičius taip pat panašus ($p > 0,05$) (1 pav.).

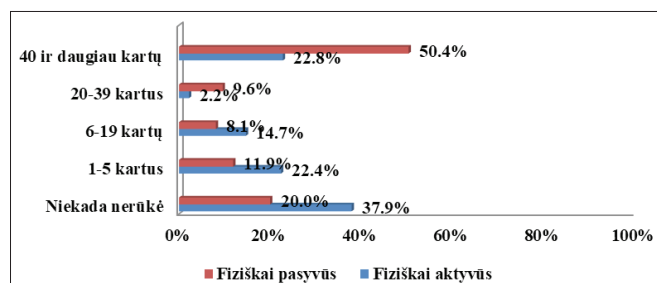
Vertinant respondentų rūkymo dažnumą, nustatyta, kad nepakankamai fiziškai aktyvūs vyrai ir moterys, t. y. sportuojantys kartą per savaitę, kartą per mėnesį arba visai neužsiimantys fizine veikla, rūko itin reikšmingai dažniau, nei fiziškai aktyvūs ($p < 0,001$). Tyrime dalyvavusiam fiziškai aktyviam jaunimui nerūkymas būdingas (37,9 proc.) ir tik mažiau nei ketvirčiui (20 proc.) fiziškai pasyviams (2 pav.).

Atliekant tyrimą nustatyta, kad fiziškai aktyvus jaunimas itin reikšmingai mažiau vartoja alkoholinius gėrimus ($p < 0,001$), nei fiziškai pasyvus, kuriam būdingas itin dažnas vartojimas.

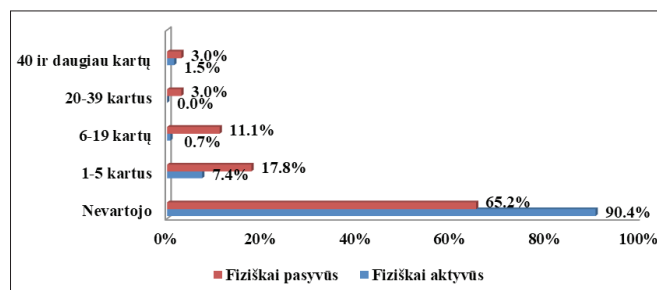
Tyrimo rezultatai parodė, jog fiziškai aktyvus jaunimas nė karto nevartojo marihuanos, hašišo (90,4 proc.), o fiziškai pasyvus nė karto nevartojo (65,2 proc.). Nustatyta, kad marihuanos ir hašišo vartojimas itin reikšmingai skiriasi pagal fizinį aktyvumą, fiziškai aktyvūs nevartoja arba vartoja rečiau, nei pasyvūs ($p < 0,001$) (3 pav.).



1 pav. Tiriųjų pasiskirstymas pagal fizinį aktyvumą ir lytį. ($\chi^2=2,487$, $lks=1$, $p=0,115$)

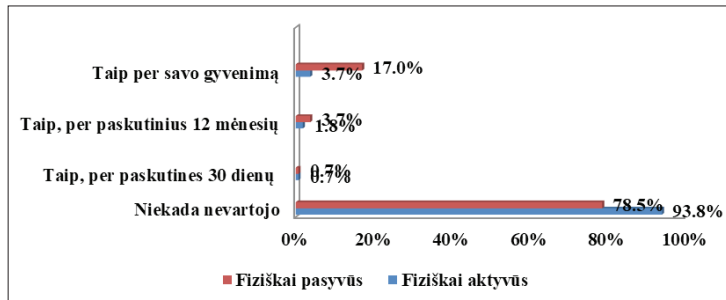


2 pav. Tiriųjų pasiskirstymas pagal fizinį aktyvumą ir rūkymą per savo gyvenimą. ($\chi^2=49,6$, $lks=4$, $p=0,000$)



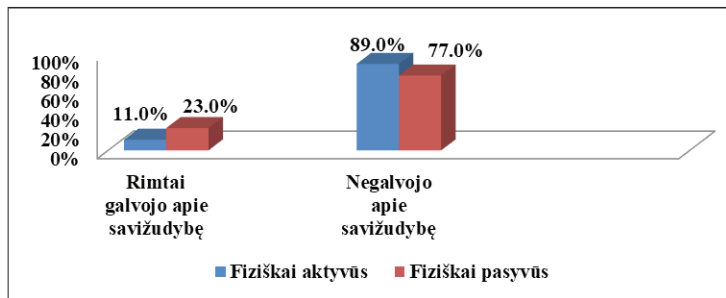
3 pav. Tiriųjų pasiskirstymas pagal fizinį aktyvumą ir marihuanos, hašišo vartojimą per paskutinius 12 mėnesių. ($\chi^2=48,73$, $lks=5$, $p=0,000$)

Mūsų atliktos apklausos rodo itin reikšmingus skirtumus tarp pasyvių ir aktyvių tiriamųjų ($p < 0,001$), net (17 proc.) fiziškai neaktyvaus



4 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal fizinį aktyvumą ir alkoholio vartojimą kartu su tabletėmis.

($\chi^2 = 23,5$, $IIs = 3$, $p = 0,000$)



5 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal fizinį aktyvumą ir rimtas savižudiškas mintis.

($\chi^2 = 10,08$, $IIs = 1$, $p = 0,001$)

1 lentelė. Fizinio aktyvumo, rizikingos elgsenos, pasitenkinimo gyvenimu ir subjektyvaus sveikatos vertinimo palyginimas.

* Koreliacija reikšminga, kai reikšmingumo lygmuo p yra 0,05

** Koreliacija reikšminga, kai reikšmingumo lygmuo p yra 0,01

		Fizinis aktyvumas	Alkoholio vartojimas per paskutinius 12 mėnesių	Rūkymas per paskutines 30 dienų	Suicidiniai ketinimai
Bendras asmens sveikatos būklės vertinimas	r	,442**			-,258**
	p	,000			,000
Prislėgta nuotaika per paskutinius 12 mėnesių	r		-,248**		,387**
	p		,000		,000
Alkoholio vartojimas per paskutines 30 dienų	r			,534**	
	p			,000	
Pasitenkinimas savo gyvenimu	r	,337**			-,314**
	p	,000			,000

jaunimo nurodė, kad yra vartoję alkoholį kartu su tabletėmis per savo gyvenimą (4 pav., 1 lentelė).

Tyrimo duomenų analizė parodė, kad alkoholio vartojimas per paskutines 30 dienų labiausiai siejasi su rūkymu per paskutines 30 dienų, Spirmeno (Spearman) koreliacijos koeficientas ($r = 0,53$, $p < 0,01$). Taip pat nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp fizinio aktyvumo ir bendro asmens sveikatos būklės vertinimo ($r = 0,44$, $p < 0,01$), tarp fizinio aktyvumo ir pasitenkinimo gyvenimu ($r = 0,34$, $p < 0,01$). Tuo tarpu silpnas, tačiau statistiškai reikšmingas ryšys nustatytas tarp pasitenkinimo savo gyvenimu ir suicidinių ketinimų ($r = -0,31$, $p < 0,01$). Galima hipotetiškai teigti, kad tas jaunimas, kuris jaučiasi laimingas, yra mažiau linkęs į suicidinius ketinimus, nei tas, kuris nesijaučia laimingas, arba jaučiasi labai nelaimingas. Rezultatai rodo, kad jaunimas, buvęs prislėgtos nuotaikos, yra labiau linkęs vartoti alkoholį, itin reikšmingai dažniau linkęs į suicidinius ketinimus ($r = 0,39$, $p = 0,000$), ($p < 0,001$). Rezultatai pateikti 1 lentelėje).

Vertinant rimtas savižudiškas mintis ir fizinį aktyvumą, nustatyta, jog 89 proc. – fiziškai aktyvių neturėjo savižudiškų minčių, 77 proc. – fiziškai pasyvių taip pat neturėjo, tačiau statistiškai reikšmingai dažniau ($p < 0,01$) fiziškai neaktyvūs 23 proc. – turėjo rimtų ketinimų nusižudyti (5 pav.). Tyrimas parodė, kad didžiausia dalis vyrų $N = 87$ (50 proc.) ir moterų $N = 113$ (47,7 proc.) mano, kad jų mokymo įstaigoje fiziniam aktyvumui skiriama per mažai dėmesio. Nustatyta, kad fizinio aktyvumo vertinimas įstaigoje nepriklauso nuo lyties, tiek moterų, tiek vyrų vertinami panašiai vienodai ($p > 0,05$).

Rezultatų aptarimas

Lietuvoje gyvenantis jaunimas vis dar nepakankamai fiziškai aktyvus, o didėjant vaikų amžiui, daugiau laiko skiriama pasyviai laisvalaikiui [7]. Vykdamas tyrimą domėtasi, kiek jaunimas laisvalaikiu mankština ir sportuoja taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas, ir ar kasdien būna pakankamai fiziškai aktyvūs. Yra įrodymų, kad fizinis aktyvumas ypač svarbus ne tik biologinei, bet ir intelektualinei, dvasinei, emocinei žmogaus būklei [7]. Mūsų tyrimo duomenimis, (28,8 proc.) vyrų ir (36,3 proc.) moterų nėra aktyvūs laisvalaikio metu.

Naujausi tyrimai įrodo, kad liūdesys, bevil-

tiškumo jausmas siejasi su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu [3]. Šis tyrimas atskleidė, kad fizinis aktyvumas ir puiki sveikata, pasitenkinimas savo gyvenimu yra glaudžiai susiję. Tuo tarpu tas jaunimas, kuris jaučiasi laimingas, yra mažiau linkęs į suicidinius ketinimus, nei tas, kuris nesijaučia laimingas, arba jaučiasi labai nelaimingas.

Mokslininkai nustatė, kad Lietuvoje alkoholio vartojimas ir rūkymas tarp jaunimo mažėja, tačiau rodikliai išlieka labai aukšti, o nerimą kelia naujų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas [1]. Remdamiesi šio tyrimo duomenimis, galime teigti, kad fiziškai pasyviai jaunimui būdingas itin dažnas alkoholinių gėrimų vartojimas, dažnesnis apsvaigimas nuo alkoholio, nei fiziškai aktyviems, taip pat nepakankamai fiziškai aktyvūs vyrai ir moterys, vartodami alkoholį - rūko, o net 17 proc. nurodė, kad vartodami alkoholį tuo pačiu metu svaiginosi tabletėmis. Fiziškai pasyvus jaunimas dažniau vartoja marihuaną ar hašišą (kanapes, žolę), nei aktyvūs. Fiziškai aktyvūs žmonės sportinei veiklai skiria gana daug laiko, bet visuomenės sveikatos specialistams iššūkiu lieka fiziškai neaktyvus jaunimas, nes laisvalaikį skirti fizinei veiklai – nėra įprasta.

Respondentai vieningi buvo ir šiuo klausimu: mokykloje ir universitete per mažai dėmesio skiriama sportui ir fiziniam aktyvumui.

Apibendrinus atlikto tyrimo duomenis, galima teigti, kad privaloma formuoti žmonių viso gyvenimo fizinio aktyvumo poreikį, kad tai taptų neatsiejama kasdienybe. Fizinės veiklos programos pirmiausia turėtų būti orientuotos į jaunimą, skatinant teigiamą suaugusiųjų pavyzdį, sveikos, saugios, patrauklios aplinkos sportavimui sudarymo siekimą. Šie dalykai analizuojami ir atskleidžiami kituose tyrimuose.

Išvados

1. Įvertinus fizinį aktyvumą lyties aspektu, nustatyta, kad fiziškai pasyvių vyrų ir moterų skaičius panašus. Įvertinus gyvenamosios vietos įtaką fiziniam aktyvumui, nustatyta, kad vyrų ir moterų fizinis aktyvumas pagal gyvenamąją vietą taip pat panašus.

2. Palyginus fiziškai aktyvų ir pasyvų jaunimą nustatyta, kad sportuojantys kartą per savaitę, kartą per mėnesį arba visai neužiimantys fizine veikla jaučiasi nelaimingi, kas sąlygoja rizikingą elgseną: dažnai vartoja alkoholį, narkotines medžiagas, rūko.

3. Išanalizavus fiziškai aktyvų jaunimą nustatyta, kad fizinis aktyvumas ir puiki sveikata, pasitenkinimas savo gyvenimu yra glaudžiai susiję, aktyvus jaunimas jaučiasi laimingas, kas užkerta kelią nuotaikos sutrikimams, suicidiniams ketinimams.

Literatūra

1. European Monitoring Centre for Drugs and Drug

Addiction. Results from the European school survey project on alcohol and other drugs. Publications Office of the European Union, Luxembourg 2016; 70-76. Available from: < <https://ntakd.lrv.lt/lt/naujienos/espada-tyrimas-atskleidzia-kad-mazeja-alkoholio-ir-tabako-gaminiu-vartojimas-tarp-paaugliu-taciau-atsiranda-naujos-gresmes> > [Accessed 27 Oct. 2018].

2. Higienos institutas, sveikatos informacijos centras. Lietuvos gyventojų sveikatos būklė Europos Sąjungos šalių kontekste. Vilnius. Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2016; 38-42. Prieiga per Internetą: <<http://www.hi.lt/news/1149/998/Isleistas-leidinys-Lietuvos-gyventoju-sveikatos-bukle-Europos-Sajungos-saliu-kontekste.html>> [žiūrėta 2018 m. spalio 23 d.]
3. Izokaitis M., Stonienė L. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas, rizikos veiksniai bei ankstyvosios intervencijos ir prevencijos vykdymas tarp bendrojo ugdymo mokyklų mokiinių. Visuomenės sveikata, 2017; 2(77): 64-73.
4. Strukčinskienė B. ir kt. Ikimokyklinio amžiaus Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo ypatumai. Visuomenės sveikata, 2012; 22 (4): 10-14.
5. Strukčinskienė B. ir kt. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvensenos ypatumai fizinio aktyvumo aspektu. Sveikatos mokslai, 2011; 7(79): 49-66. Prieiga per internetą: <<http://smhs.eu/index.php/smhs/article/view/193/pdf>> [žiūrėta 2018 m. spalio 27 d.]
6. Strukčinskienė B., Pačiauskaitė I. ir kt. Klaipėdos miesto gyventojų gyvensena: fizinio aktyvumo ypatumai. Visuomenės sveikata, 2014;5 (24): 16-19.
7. Strukčinskienė B., Raistenskis J., Radžiūvienė R., Strukčinskaitė V. Vaikų ir paauglių sveikos gyvensenos veiksniai: fizinio aktyvumo ypatumai, Klaipėda. Druka, 2018.
8. Zumeras R., Gurskas V. Mokiinių fizinis aktyvumas ir sveikata. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2012; 5-135.

YOUTH PHYSICAL ACTIVITY AS A RISK BEHAVIOR PREVENTION

S.Norkienė, I.Basistytė, U.Norkutė-Macijauskė

Key words: youth, physical activity, mental health, psychological factors, risky behavior, prevention, impact.

Summary

Research of literature review shows that there is a high prevalence of the risk factors in Lithuania. One of the most significant factors is smoking and alcohol consumption. However, its prevention is inadequate. According to world's statistics Lithuania is one of the leading countries with high number of suicides, mental health disorders. In addition, residents evaluation of their own health is one of the worst in the European Union. The aim of the thesis raised in the introduction is to determine that the physical activity of the youth can be considered as a measure of preventing risky behavior. A quantitative research (an anonymous questionnaire) was performed. Analyzes the data obtained during the research using statistical and descriptive data analysis (*IBM SPSS statistics 22 for Windows, MS Excel 2007*). The research has showed that physically passive youth is significantly more likely to smoke,

abuse drugs or alcohol.

Conclusions of the research: 1. Having assessed physical activity in the gender perspective, it was determined that the number of physically passive men and women is similar. Having assessed the impact of the place of residence on physical activity, it was found that physical activity of men and women in respect of the place of residence is similar. 2. Having compared physically active and passive youth, it was determined that those who exercise once a week, once a month or who are not physically active at all, feel unhappy, which results in a risky behavior: they often consume alcohol, narcotic substances, and smoke. 3. After analyzing physically active youth, it was found that physical activity and excel-

lent health, the satisfaction of life are closely related, active youth feel happy, which prevents mood disorders, suicidal intentions.

The data thesis found that sports, active physical activity reduce the prevalence of risky behavior among the youth and can be considered as one of the prevention measures.

Correspondence to: ibasistyte@gmail.com

Gauta 2018-12-23
