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.)**

III dalis.
Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų
FIZINIO AKTYVUMO ĮPROČIŲ tyrimo ATASKAITA, 2021

Ataskaitą PARENGĖ:
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyrius
(R. Miliauskė, dr. R. Bartkevičiūtė, dr. A. Barzda, G. Bulotaitė, 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.

Turinys

1. ĮVADAS 3
2. TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI 3
2.1. Tyrimo imtis ir metodika 3
2.2. Statistinė duomenų analizė 4
3. RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA 5
4. REZULTATAI: LIETUVOS GYVENTOJŲ FIZINIO AKTYVUMO ĮPROČIAI 5
4.1. Fizinis aktyvumas darbe 5
4.2. Nuvykimas (ėjimas/važiavimas) iš vienos vietos į kitą 11
4.3. Laisvalaikio (arba poilsio) fizinis aktyvumas 15
4.4. Bendrasis fizinis aktyvumas 20
4.5. Fiziškai pasyvus (arba sėdimas) gyvenimo būdas 22

1. ĮVADAS

Tyrimo tikslas – įvertinti suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo įpročius.

2. TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

2.1. Tyrimo imtis ir metodika

Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų fizinio aktyvumo įpročiai buvo vertinami 2019 m. rugsėjo–gruodžio mėnesiais vykusio sudėtinio Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimo metu. Tyrimo tikslinė populiacija – suaugę (19–64 m.) ir pagyvenę (65–75 m.) abiejų lyčių Lietuvos gyventojai. Tyrimą vykdė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (SMLPC) kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistais.

Remiantis Lietuvos Respublikos Statistikos departamento pateiktais paskutiniojo šalies gyventojų visuotinio surašymo duomenimis apie bendrą gyventojų skaičių ir jų procentinį pasiskirstymą pagal demografinius požymius, buvo sudaryta atsitiktinė būtina tyrimui atlikti gyventojų imtis, reprezentuojanti suaugusius ir pagyvenusius Lietuvos gyventojus pagal lytį, amžių ir proporcingai gyventojų skaičiui kiekvienoje apskrityje. SMLPC parengė ir kiekvienam SVSB išsiuntė 2019 m. numatomų apklausti Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų skaičių kiekvienoje apskrityje pagal amžių, lytį ir gyvenamąją vietą.

Fiziniam aktyvumui (FA) tirti buvo naudojamas bendro fizinio aktyvumo klausimynas (FA klausimynas), parengtas pagal Pasaulinio fizinio aktyvumo klausimyno (angl. *Global Physical Activity Questionnaire, GPAQ*) antrą pataisytą variantą (GPAQ Version 2). GPAQ skirtas didelių gyventojų grupių epidemiologiniams tyrimams ir PSO jį rekomenduoja kaip priemonę tirti lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnius įvairiose šalyse.

FA klausimynas sudarytas iš 16 klausimų apie respondentų dalyvavimą (eilinės savaitės metu) tam tikrose FA srityse – FA darbe; nuvykimas (ėjimas/važiavimas) iš vienos vietos į kitą ir laisvalaikio (arba poilsio) FA. Paskutinė FA klausimyno dalis „Fiziškai pasyvus (arba sėdimas) gyvenimo būdas“ buvo skirta sėdimam darbui arba laikui praleistam sėdint darbe, namuose, važiuojant, bendraujant su draugais (sėdėjimas už stalo, važiavimas automobiliu, autobusu, traukiniu ar skrendant lėktuvu, laikas praleistas skaitant, žiūrint televizorių, dirbant ar žaidžiant kompiuteriu ir pan.), neskaitant miego.

Fizinis aktyvumas skirstomas į fizinio aktyvumo lygius: mažo, vidutinio ir didelio intensyvumo FA, atsižvelgiant į FA intensyvumą, trukmę bei dažnumą**.** Fizinio aktyvumo

intensyvumo lygiui apibūdinti naudojamas metabolinis ekvivalentas (MET). MET – tai santykis tarp asmens medžiagų apykaitos greičio dirbant ir ilsintis. Vienas MET vienetas yra apibrėžiamas kaip organizmo energijos sąnaudos ramiai sėdint ir yra apytiksliai ekvivalentiškas tokiam energijos sunaudojimui: 1 kilokalorija /1 kg kūno masės /per 1 valandą. Laikoma, kad ramiai sėdėdamas žmogus sunaudoja maždaug keturis kartus mažiau energijos nei vidutinio intensyvumo fizinio krūvio metu ir net aštuonis kartus mažiau nei didelio intensyvumo FA metu.

Atliekant duomenų analizę bendrasis FA buvo vertintas MET minutėmis per savaitę. Didelio intensyvumo FA – tai didelio intensyvumo veikla bent 3 dienas, pasiekiant bent 1500 MET minučių per savaitę, arba 7 dienas ėjimas pėsčiomis (važiavimas dviračiu) ar bet kokio intensyvumo (didelio ar vidutinio) fizinė veikla, pasiekiant mažiausiai 3000 MET minučių per savaitę. Vidutinio intensyvumo FA – 3 ar daugiau dienų didelio intensyvumo veiklos bent 20 minučių per parą arba 5 ar daugiau dienų vidutinio intensyvumo veikla ne mažiau nei 30 minučių per parą arba 5 ar daugiau dienų derinant ėjimą pėsčiomis (važiavimą dviračiu) ir vidutinio ar didelio intensyvumo veiklas, minimaliai pasiekiant 600 MET minučių per savaitę. Žemo intensyvumo FA – neatitinkantis auksčiau išvardytų kriterijų.

2.2. Statistinė duomenų analizė

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis „Microsoft Excel 2010'' programa bei „IBM SPSS Statistics 20.0'' (Statistical Package for Social Sciences) statistiniu duomenų paketu. Kategorinių duomenų analizei naudotas $\chi 2$ (chi kvadrato) testas, pasirenkant statistinio reikšmingumo lygmenį $\alpha = 0,05$. Rezultatų skirtumas buvo laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

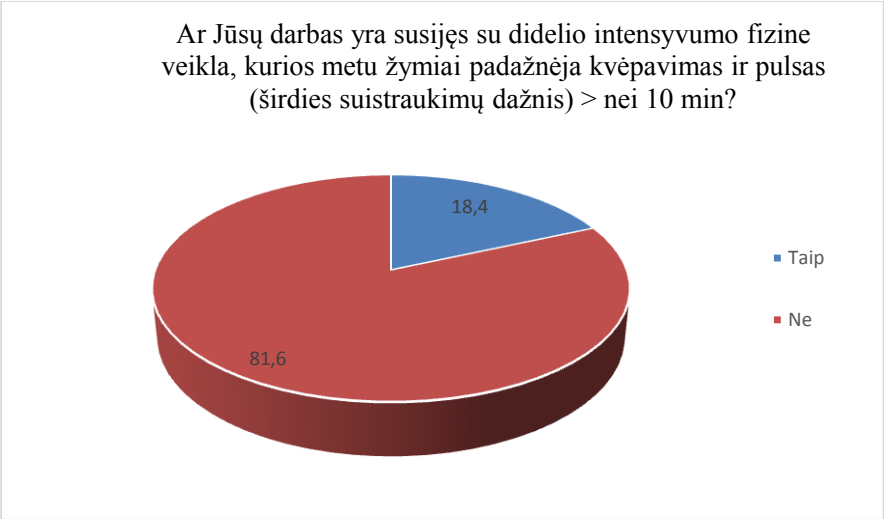
3. RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA

Iš viso buvo apklausta ir ištirta 2878 suaugusių (19–64 m. amžiaus) ir pagyvenusių (65–75 m. amžiaus) Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo įpročiai, iš jų 1332 (46,3 proc.) vyrai ir 1546 (53,7 proc.) moterys, 2263 (78,6 proc.) miesto ir 615 (21,4 proc.) kaimo gyventojų. Pagal amžių respondentai pasiskirstė taip: 19–34 m. – 925 (32,1 proc.), 35– 49 m. – 863 (30 proc.), 50–64 m. – 759 (26,4 proc.), 65–75 m. – 331 (11,5 proc.). Pagal išsilavinimą: pradinis – 43 (1,5 proc.), pagrindinis, vidurinis – 613 (21,3 proc.), aukštesnysis – 915 (31,8 proc.), aukštasis – 1274 (44,3 proc.). Pagal užimtumą: darbininkai – 1159 (40,3 proc.), tarnautojai – 765 (26,6 proc.), verslininkai – 209 (7,3 proc.), pensininkai – 326 (11,3 proc.), namų šeimininkės – 105 (3,6 proc.), moksleiviai/studentai – 157 (5,5 proc.), bedarbiai – 101 (3,5 proc.).

4. REZULTATAI: LIETUVOS GYVENTOJŲ FIZINIO AKTYVUMO ĮPROČIAI

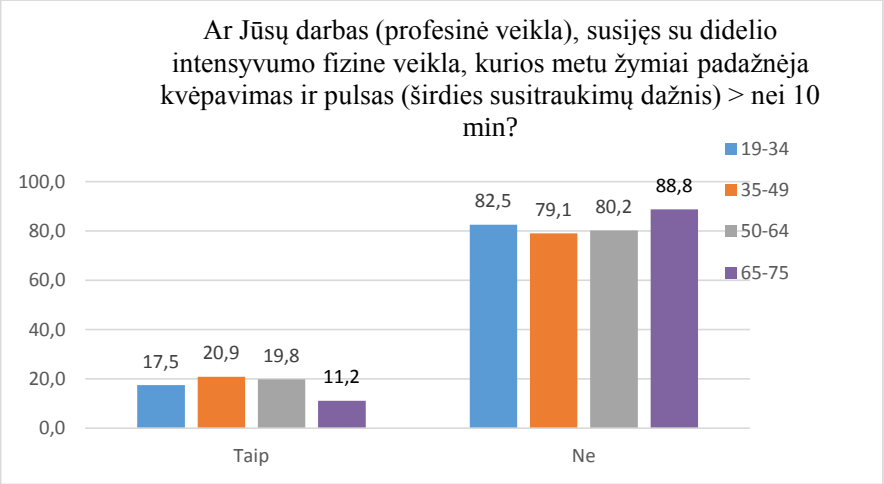
4.1. Fizinis aktyvumas darbe

Įvertinus suaugusiųjų ir pagyvenusiųjų gyventojų atsakymus į klausimą „Ar Jūsų **darbas (profesinė veikla)** yra susijęs su **didelio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate mažiausiai 10 minučių be pertraukų (pavyzdžiui, žemės kasimas, darbai statybose ar miško darbai, sunkių svorių kilnojimas ar nešimas ir pan.)?“, nustatyta, kad didžioji dauguma apklausoje dalyvavusių respondentų (81,6 proc.) atsakė, kad jų profesinė veikla nėra susijusi su didelio intensyvumo fizine veikla ir tik **18,4 proc.** atsakė, kad jų **profesinė veikla susijusi su didelio intensyvumo fizine veikla** (1 pav.).



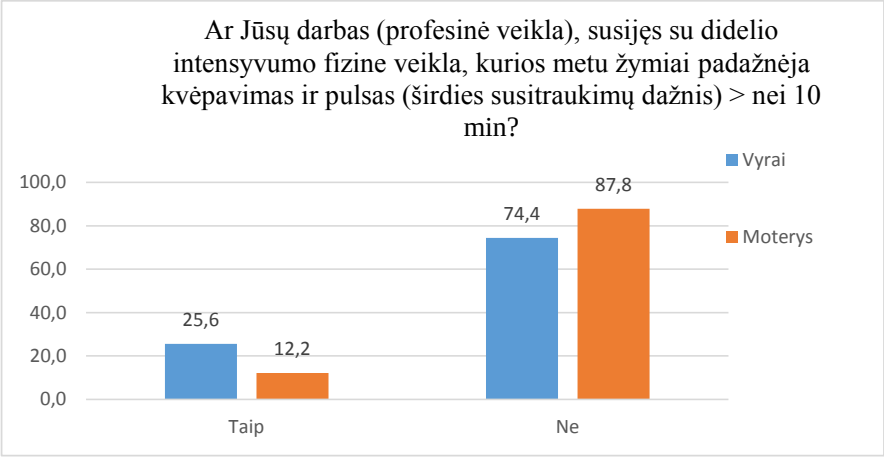
1 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūsų **darbas** (profesinė veikla) yra susijęs su **didelio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate mažiausiai 10 minučių be pertraukų (pavyzdžiui, žemės kasimas, darbai statybose ar miško darbai, sunkių svorių kilnojimas ar nešimas ir pan.)?“

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau (p<0,001) jaunesnio amžiaus gyventojų, lyginant su vyresniaisiais, dirba darbą, susijusį su didelio intensyvumo fizine veikla (17,5 proc. 19–34 m. amžiaus, 20,9 proc. 35–49 m. amžiaus, 19,8 proc. 50–64 m. amžiaus ir 11,2 proc. 65–75 m. amžiaus grupėje) (2 pav.).



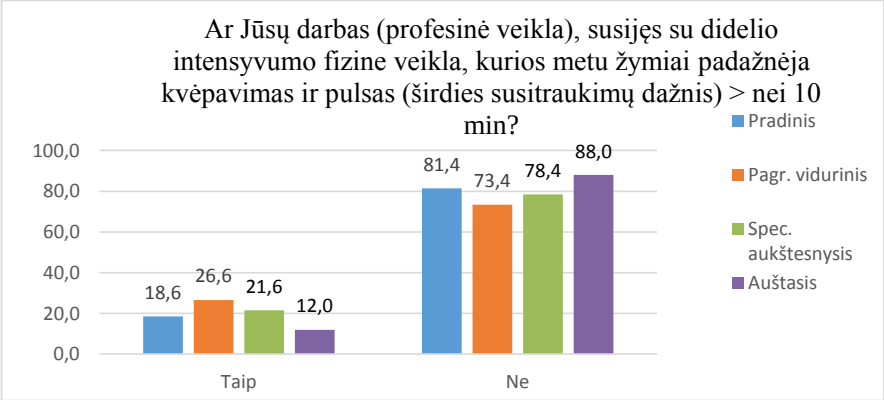
2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūsų **darbas** (profesinė veikla) yra susijęs su **didelio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate mažiausiai 10 minučių be pertraukų (pavyzdžiui, žemės kasimas, darbai statybose ar miško darbai, sunkių svorių kilnojimas ar nešimas ir pan.)?“ priklausomai nuo **amžiaus** (p<0,001)

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai (p<0,0001) daugiau vyrų, negu moterų dirba su didelio intensyvumo fizine veikla susijusį darbą (3 pav.), tačiau nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal respondentų gyvenamą vietą.



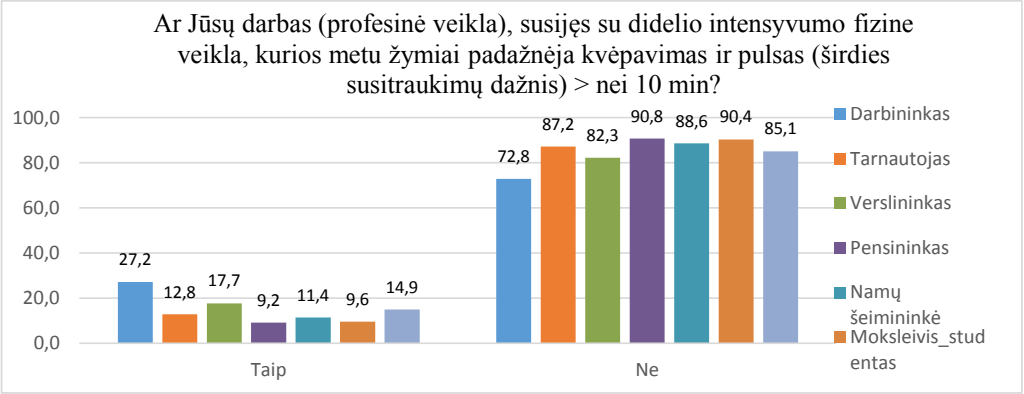
3 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūsų **darbas** (profesinė veikla) yra susijęs su **didelio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate mažiausiai 10 minučių be pertraukų (pavyzdžiui, žemės kasimas, darbai statybose ar miško darbai, sunkių svorių kilnojimas ar nešimas ir pan.)?“ priklausomai nuo **lyties** (p<0,0001)

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai (p<0,0001) daugiau pagrindinį vidurinį išsilavinimą (26,6 proc.) ir specialų aukštesnįjį išsilavinimą (21,6 proc.) turintys respondentai dirba darbą, susijusį su didelio intensyvumo fizine veikla, lyginant su aukštąjį išsilavinimą turinčiais respondentais (4 pav.). Daugiausiai respondentų, atsakiusių, kad dirba darbą, susijusį su didelio intensyvumo fizine veikla, buvo Tauragės (23,7 proc.) ir Šiaulių (22,1 proc.) apskrityse, o mažiausiai – Marijampolės (11,8 proc.) apskrityje, tačiau šie duomenys nėra statistiškai reikšmingi (p<0,402).



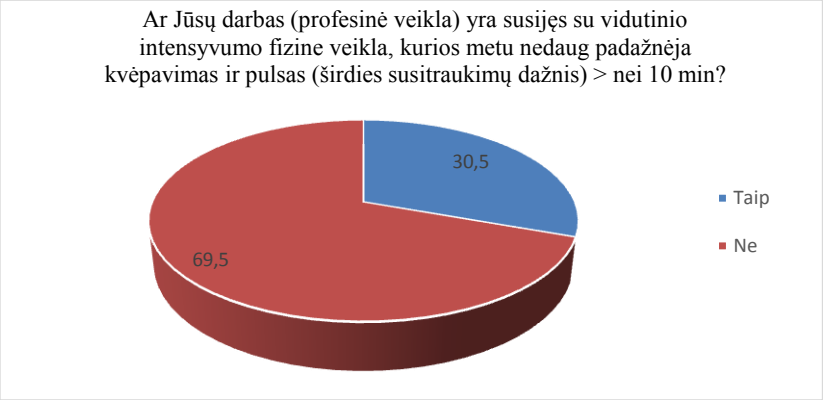
4 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūsų **darbas** (profesinė veikla) yra susijęs su **didelio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate mažiausiai 10 minučių be pertraukų (pavyzdžiui, žemės kasimas, darbai statybose ar miško darbai, sunkių svorių kilnojimas ar nešimas ir pan.)?“ priklausomai nuo **išsilavinimo** (p<0,0001)

Įvertinus respondentų pasiskirstymą (proc.) pagal atsakymus į klausimą apie tai, ar jų darbas (profesinė veikla) yra susijęs su didelio intensyvumo fizine veikla priklausomai nuo užimtumo, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai (p<0,0001) daugiausia darbininkai dirba darbą, susijusį su didelio intensyvumo fizine veikla (5 pav.).



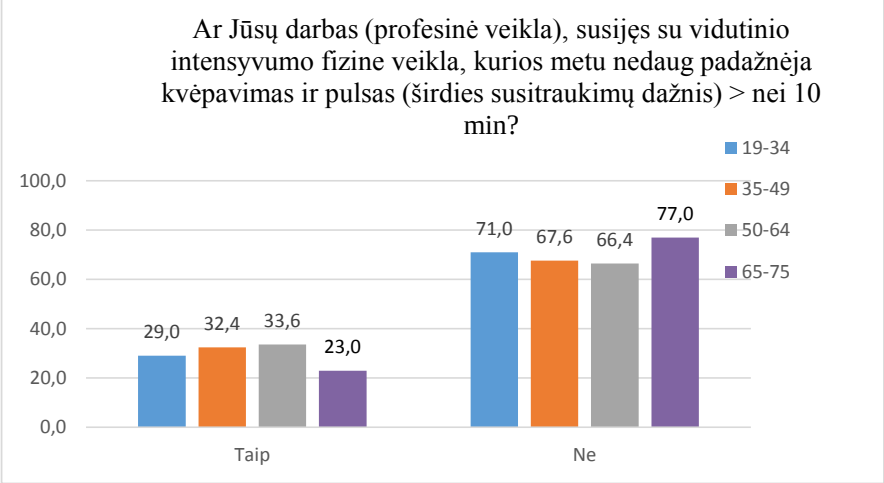
5 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ,,Ar Jūsų **darbas** (profesinė veikla) yra susijęs su **didelio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate mažiausiai 10 minučių be pertraukų (pavyzdžiui, žemės kasimas, darbai statybose ar miško darbai, sunkių svorių kilnojimas ar nešimas ir pan.)?“ priklausomai nuo **užimtumo** (p<0,0001)

Į klausimą ,,Ar Jūsų **darbas (profesinė veikla)** yra susijęs su **vidutinio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu nedaug padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate mažiausiai 10 minučių be pertraukų (pavyzdžiui, nedidelių svorių nešiojimas)?“ didžioji dauguma (69,5 proc.) apklausoje dalyvavusiųjų atsakė, kad jų profesinė veikla nėra susijusi su vidutinio intensyvumo fizine veikla ir tik **30,5 proc.** atsakė, kad **jų profesinė veikla susijusi su vidutinio intensyvumo fizine veikla** (6 pav.).



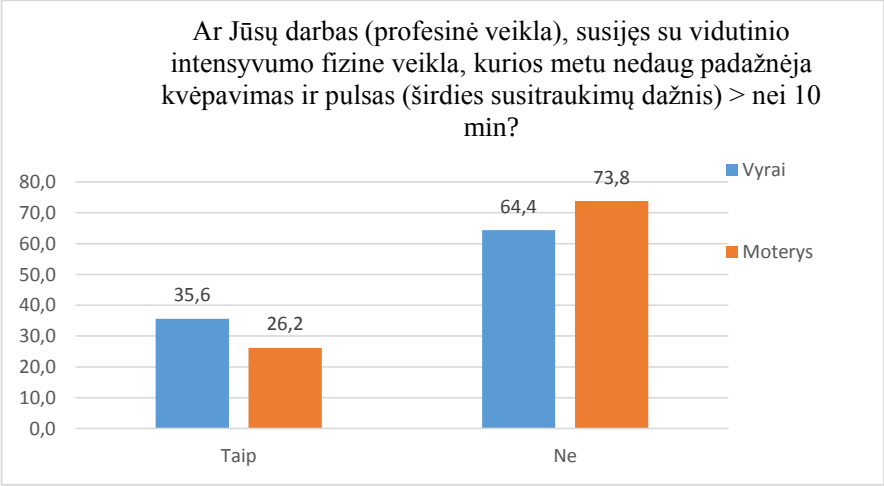
6 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ,,Ar Jūsų **darbas** (profesinė veikla) yra susijęs su **vidutinio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu nedaug padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, nedidelių svorių nešiojimas)?“

Statistiškai reikšmingai (p<0,002) daugiau jauno ir vidutinio amžiaus gyventojų, lyginant su vyresniaisiais, dirba darbą, susijusį su vidutinio intensyvumo fizine veikla (29 proc. 19–34 m. amžiaus, 32,4 proc. 35–49 m. amžiaus, 33,6 proc. 50–64 m. amžiaus ir 23 proc. 65–75 m. amžiaus grupėje) (7 pav.).



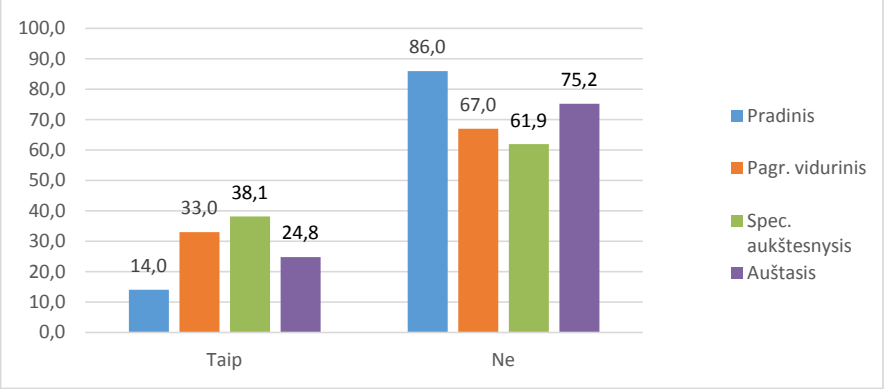
7 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ,,Ar Jūsų **darbas** (profesinė veikla) yra susijęs su **vidutinio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu nedaug padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, nedidelių svorių nešiojimas)?“ priklausomai nuo **amžiaus** (p<0,002)

Taip pat nustatyta, kad statistiškai reikšmingai (p<0,0001) daugiau vyrų, negu moterų dirba darbą, susijusį su vidutinio intensyvumo fizine veikla (8 pav.); nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal respondentų gyvenamą vietą (p>0,633).



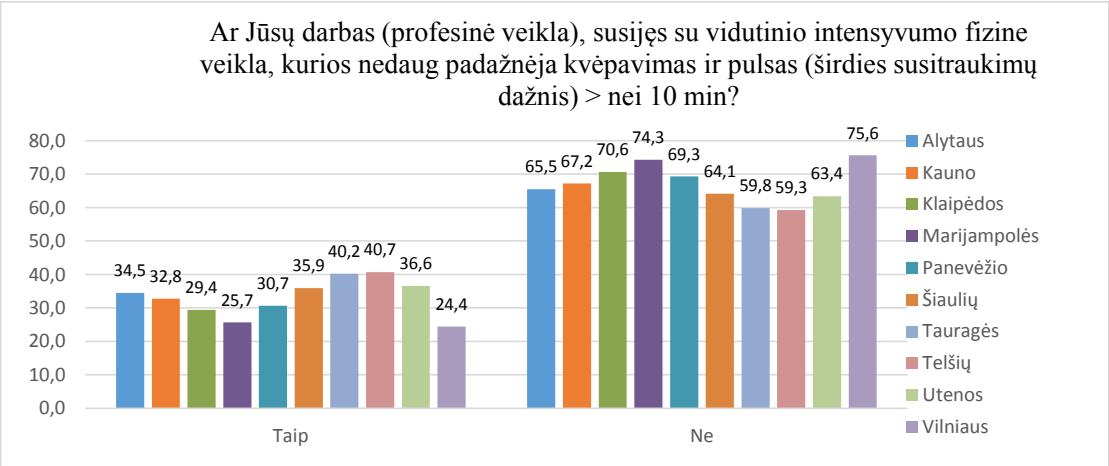
8 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ,,Ar Jūsų **darbas** (profesinė veikla) yra susijęs su **vidutinio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu nedaug padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, nedidelių svorių nešiojimas)?“, priklausomai nuo **lyties** (p<0,0001).

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai (p<0,0001) daugiau specialų aukštesnįjį (38,1 proc.) ir pagrindinį vidurinį (33,0 proc.) išsilavinimą turintys respondentai dirba darbą, susijusį su vidutinio intensyvumo fizine veikla, lyginant su pradinį (14 proc.) ir aukštąjį išsilavinimą (24,8 proc.) turinčiais respondentais (9 pav.)



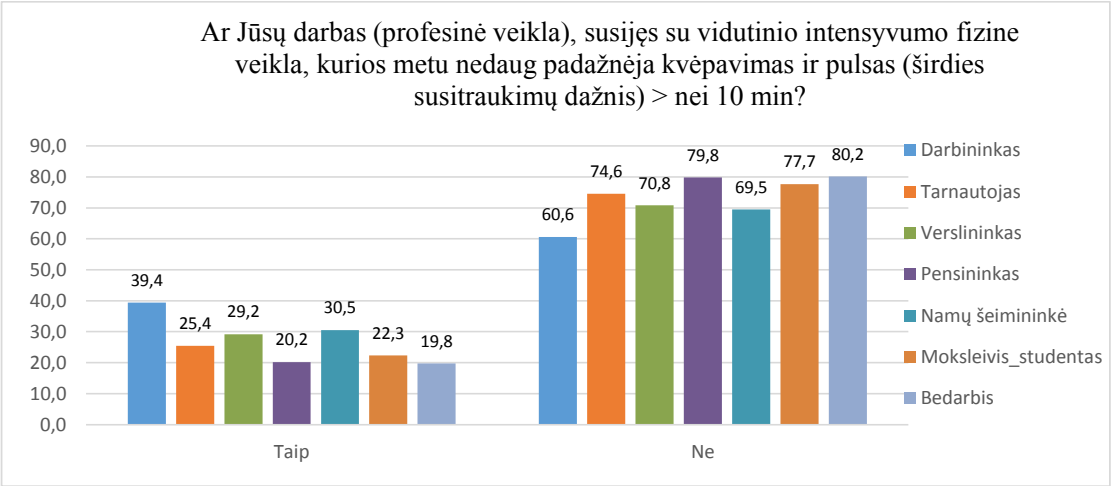
9 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūsų **darbas** (profesinė veikla) yra susijęs su **vidutinio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu nedaug padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, nedidelių svorių nešiojimas)?“, priklausomai nuo **išsilavinimo** (p<0,0001)

Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūsų darbas (profesinė veikla) yra susijęs su vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios metu nedaug padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, nedidelių svorių nešiojimas)?“ priklausomai nuo apskrities pateiktas 10 pav. Daugiausiai atsakiusiųjų, kad jų darbas susijęs su vidutinio intensyvumo fizine veikla, buvo Telšių (40,7 proc.) ir Tauragės (40,2 proc.) apskrityse, o mažiausiai – Vilniaus (24,4 proc.) ir Marijampolės (25,7 proc.) apskrityse.



10 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūsų **darbas** (profesinė veikla) yra susijęs su **vidutinio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu nedaug padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, nedidelių svorių nešiojimas)?“ priklausomai nuo **apskrities** (p<0,0001)

Įvertinus respondentų pasiskirstymą (proc.) pagal atsakymus į klausimą apie tai, ar jų darbas (profesinė veikla) yra susijęs su vidutinio intensyvumo fizine veikla priklausomai nuo užimtumo, kaip ir darbo susijusio su didelio intensyvumo veikla, atveju, taip pat nustatyta, kad statistiškai reikšmingai (p<0,0001) daugiausia tokį darbą dirba darbininkai (39,4 proc.) (11 pav.).

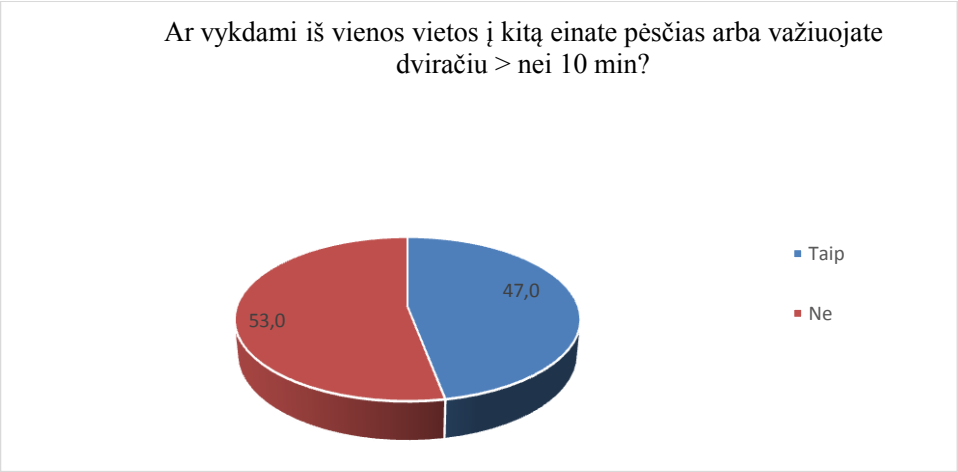


11 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūsų **darbas** (profesinė veikla) yra susijęs su **vidutinio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu nedaug padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, nedidelių svorių nešiojimas)?“, priklausomai nuo **užimtumo** (p<0,0001)

4.2. Nuvykimas (ėjimas/važiavimas) iš vienos vietos į kitą

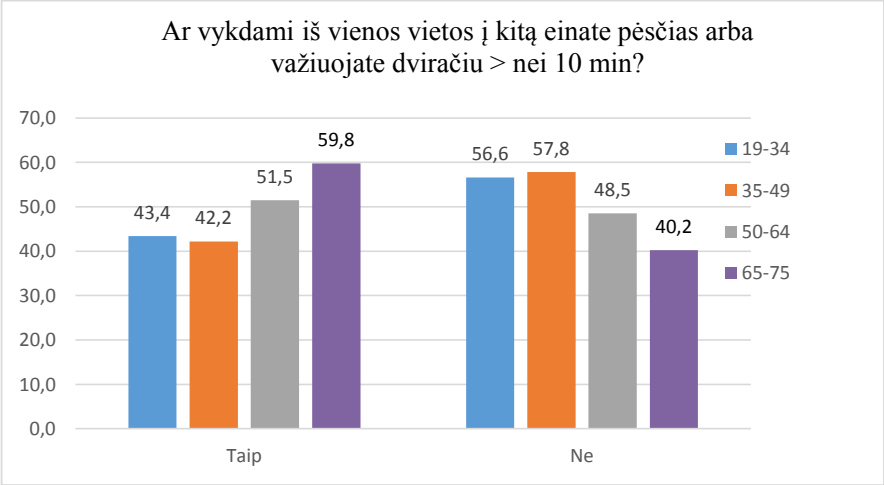
Siekiant įvertinti respondentų **fizinį aktyvumą vykstant iš vienos vietos į kitą**, buvo klausiama, kaip jie vyksta (ar važiuoja, ar eina, ar važiuoja dviračiu) į darbą, turgų, sodą, prekybos centrą ir pan. Šie klausimai neapėmė fizinio aktyvumo darbo vietoje.

Į klausimą „Ar vykdami iš vienos vietos į kitą einate pėsčias arba važiuojate dviračiu mažiausiai 10 minučių nesustodamas?“ tik šiek tiek mažiau nei **pusė (47 proc.)** respondentų atsakė, kad jie **eina pėsti arba važiuoja dviračiu ilgiau nei 10 minučių nesustodami, siekdami nuvykti iš vienos vietos į kitą** (12 pav.).



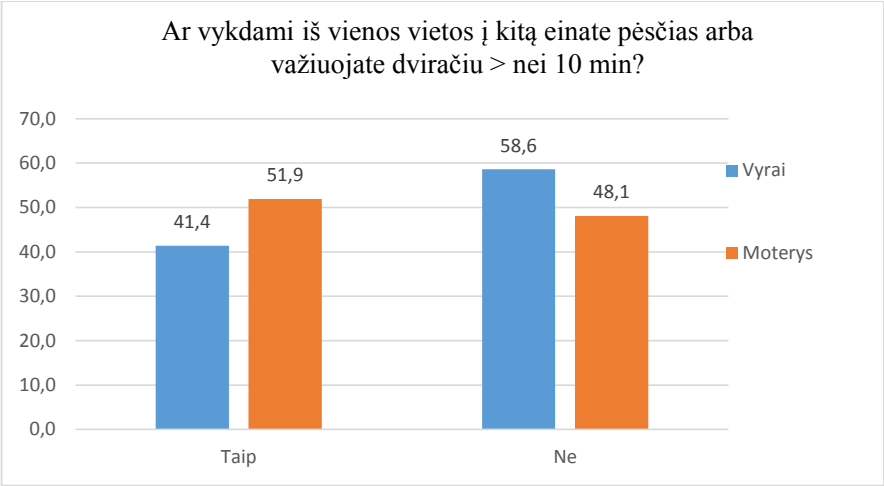
12 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar **vykdami** iš vienos vietos į kitą **einate pėsčias arba važiuojate dviračiu** mažiausiai 10 minučių nesustodamas?“

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai (p<0,0001) daugiau vyresnio ir vidutinio amžiaus gyventojų, lyginant su jaunesniais, eina pėsčiomis ar važiuoja dviračiu ilgiau nei 10 minučių nesustodami, siekdami nuvykti iš vienos vietos į kitą ir daugiausiai tokių respondentų buvo tarp pagyvenusiųjų (13pav.).

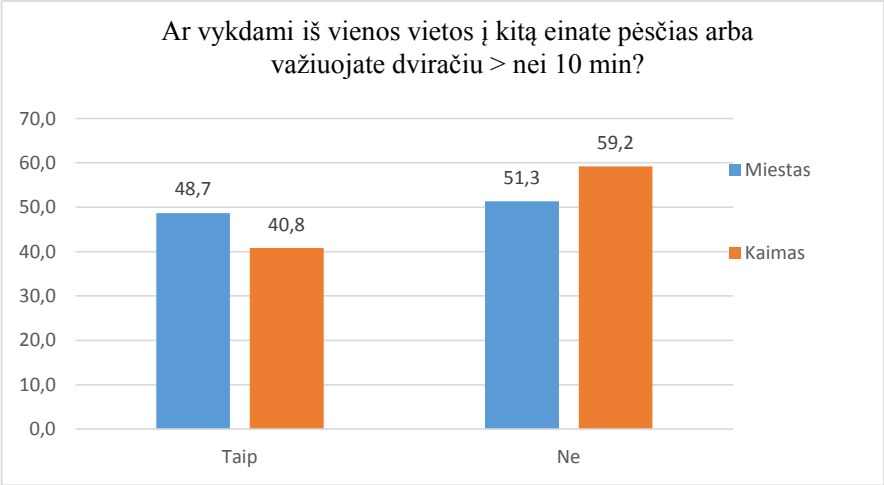


13 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar **vykdami** iš vienos vietos į kitą **einate pėsčias arba važiuojate dviračiu** mažiausiai 10 minučių nesustodamas?“ priklausomai nuo **amžiaus** (p<0,0001)

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai (p<0,0001) daugiau moterų, negu vyrų ir daugiau miesto (statistiškai reikšminga, p<0,0001), negu kaimo gyventojų vykdami iš vienos vietos į kitą eina pėsčiomis ar važiuoja dviračiu ilgiau negu 10 min. nesustodami (14 ir 15 pav.).

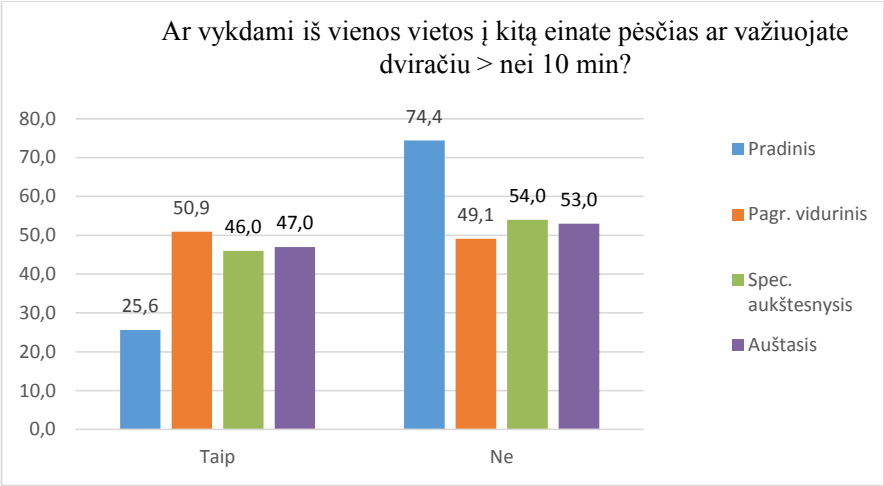


14 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar **vykdami** iš vienos vietos į kitą **einate pėsčias arba važiuojate dviračiu** mažiausiai 10 minučių nesustodamas?“ priklausomai nuo **lyties** (p<0,0001).



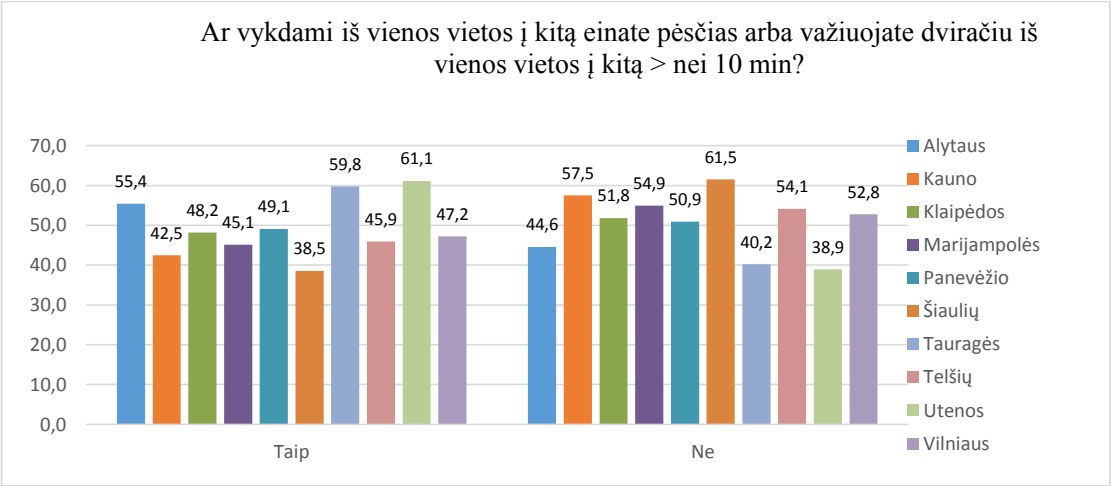
15 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar **vykdami** iš vienos vietos į kitą **einate pėsčias arba važiuojate dviračiu** mažiausiai 10 minučių nesustodamas?“ priklausomai nuo **gyvenamos vietos** (p<0,0001).

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai (p<0,006) daugiau pagrindinį vidurinį išsilavinimą (50,9 proc.) turintys respondentai vykdami iš vienos vietos į kitą eina pėsčiomis ar važiuoja dviračiu ilgiau negu 10 min. nesustodami, palyginus su pagrindinį išsilavinimą (25,6 proc.) turinčiais respondentais (16 pav.)



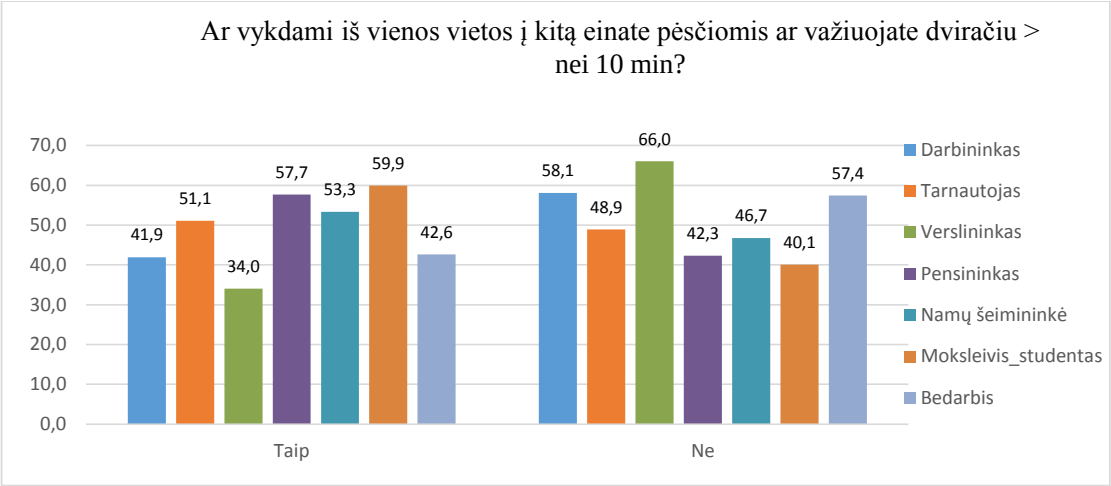
16 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar **vykdami** iš vienos vietos į kitą **einate pėsčias arba važiuojate dviračiu** mažiausiai 10 minučių nesustodamas**?“** priklausomai nuo **išsilavinimo** (p<0,006)

Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar vykdami iš vienos vietos į kitą einate pėsčias arba važiuojate dviračiu mažiausiai 10 minučių nesustodamas“, priklausomai nuo apskrities pateiktas 17 pav. Daugiausiai teigiamai atsakiusių respondentų buvo Utenos (61,1 proc.) ir Tauragės (59,8 proc.) apskrityse, o mažiausiai – Šiaulių (38,5 proc.) ir Kauno (42,5 proc.) apskrityse.



17 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar **vykdami** iš vienos vietos į kitą **einate pėsčias arba važiuojate dviračiu** mažiausiai 10 minučių nesustodamas?“, priklausomai nuo **apskrities** (p<0,0001)

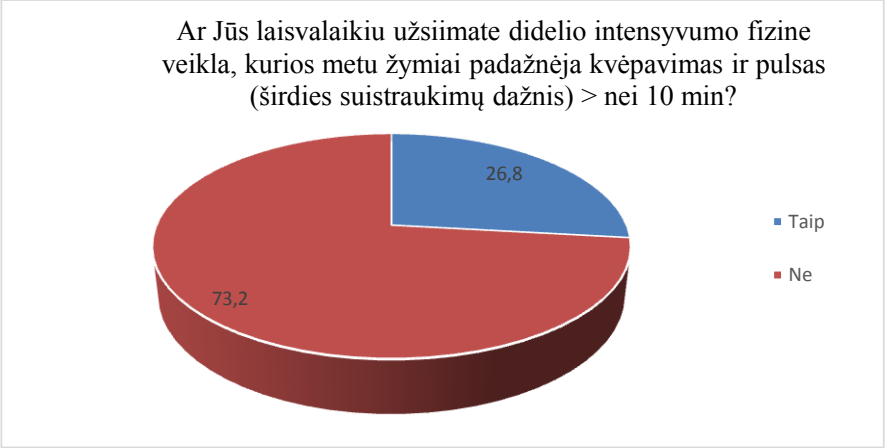
Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai (p<0,006) daugiau moksleivių/studentų (59,9 proc.) ir pensininkų (57,7 proc.), vykdami iš vienos vietos į kitą, eina pėsčiomis ar važiuoja dviračiu daugiau 10 min. nesustodami, palyginus su kito užimtumo respondentais (18 pav.).



18 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar **vykdami** iš vienos vietos į kitą **einate pėsčias arba važiuojate dviračiu** mažiausiai 10 minučių nesustodamas?“, priklausomai nuo **užimtumo** (p<0,0001)

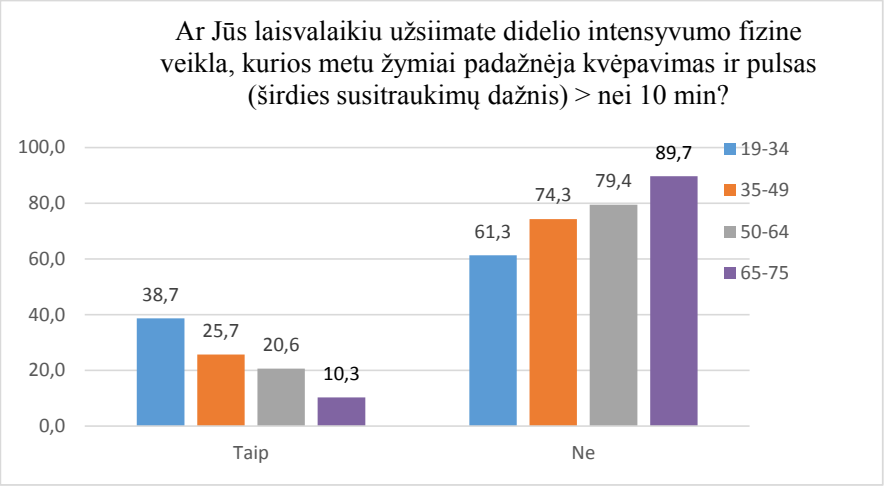
4.3. Laisvalaikio (arba poilsio) fizinis aktyvumas

Į klausimą „Ar Jūs **laisvalaikiu** užsiimate **didelio intensyvumo fizine veikla**: sportu, įvairiais fiziniais pratimais ar kitomis laisvalaikio veiklomis, kurių metu labai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, greitas bėgimas, futbolas ar krepšinis, aerobika, greitas plaukimas ir pan.)?“ maždaug **ketvirtadalis (26,8 proc.**) visų respondentų atsakė, kad **laisvalaikiu užsiima didelio intensyvumo fizine veikla**, o 73,2 proc. respondentų atsakė, kad tokia veikla laisvalaikio metu neužsiima (19 pav.).



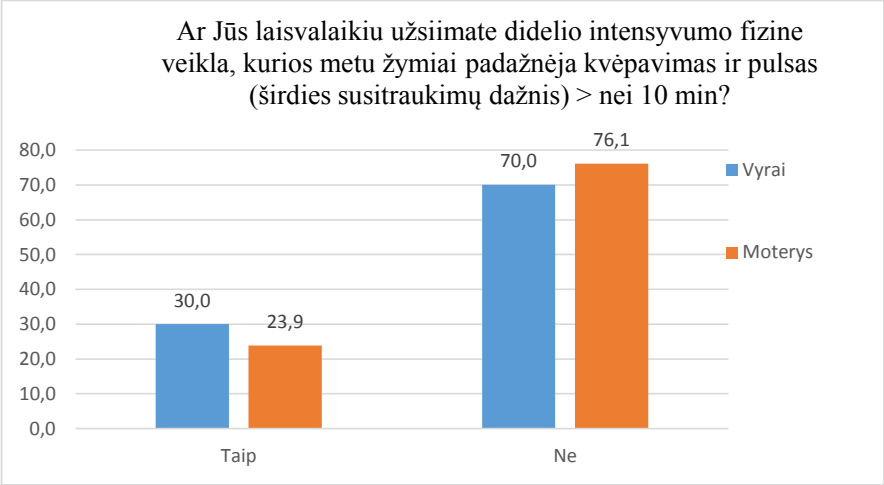
19 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūs **laisvalaikiu** užsiimate **didelio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, greitas bėgimas, futbolas ar krepšinis, aerobika, greitas plaukimas ir pan.)?“

Nustatyta, kad laisvalaikiu didelio intensyvumo fizine veikla užsiima statistiškai reikšmingai (p<0,0001) daugiau jaunesnio (19–34 m.) amžiaus respondentų, palyginus su vyresniais (38,7 proc. 19–34 m. amžiaus, 25,7 proc. 35–49 m. amžiaus, 20,6 proc. 50–64 m. amžiaus ir 10,3 proc. 65–75 m. amžiaus grupėje) (20 pav.).



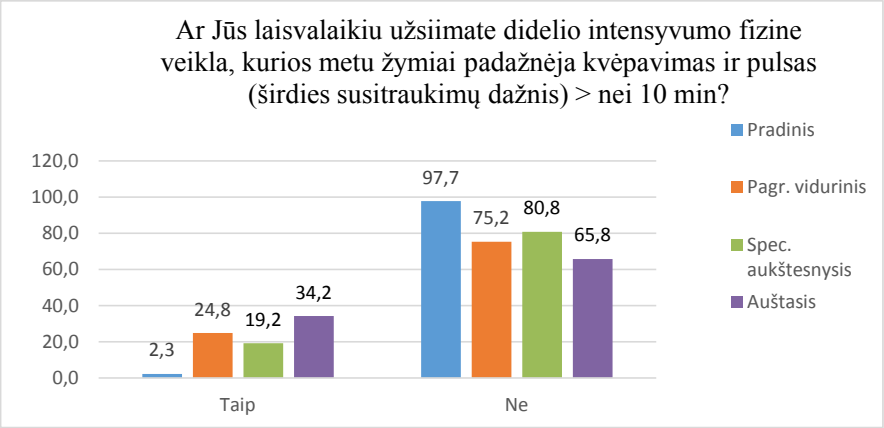
20 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūs **laisvalaikiu** užsiimate **didelio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, greitas bėgimas, futbolas ar krepšinis, aerobika, greitas plaukimas ir pan.)?“, priklausomai nuo **amžiaus** (p<0,0001)

Daugiau vyrų, negu moterų (statistiškai reikšminga, p<0,0001) laisvalaikiu užsiima didelio intensyvumo fizine veikla (21 pav.), tačiau nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų priklausomai nuo respondentų gyvenamosios vieties (p>0,012).



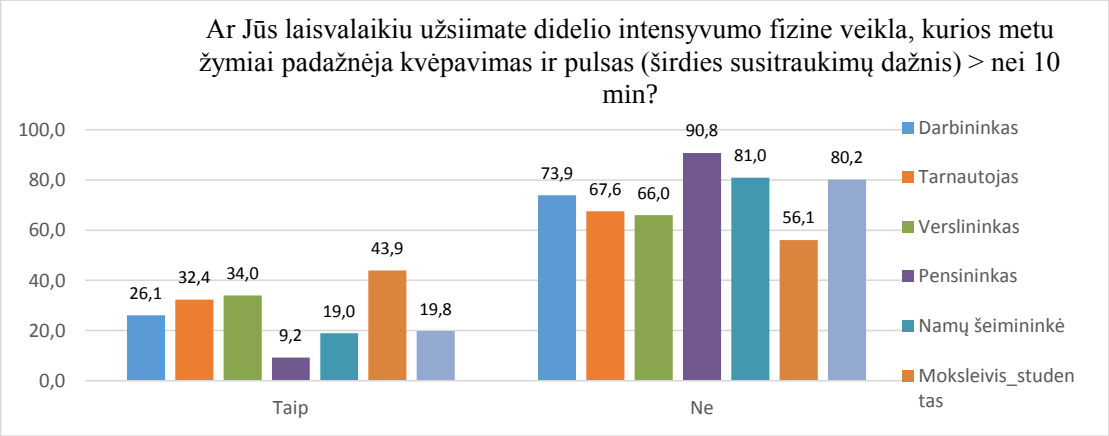
21 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūs **laisvalaikiu** užsiimate **didelio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, gretas bėgimas, futbolas ar krepšinis, aerobika, greitas plaukimas ir pan.)?“ priklausomai nuo **lyties** (p<0,0001)

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai (p<0,0001) daugiau aukštąjį išsilavinimą (34,2 proc.) turintys respondentai laisvalaikiu užsiima didelio intensyvumo fizine veikla, lyginant su pagrindinį išsilavinimą (2,3 proc.) turinčiais respondentais (22 pav.)



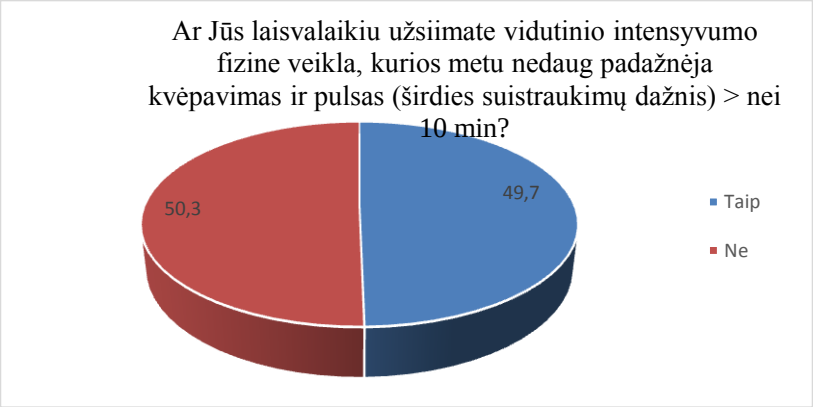
22 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūs **laisvalaikiu** užsiimate **didelio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, gretas bėgimas, futbolas ar krepšinis, aerobika, greitas plaukimas ir pan.)?“ priklausomai nuo **išsilavinimo** (p<0,0001)

Įvertinus respondentų pasiskirstymą (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūs laisvalaikiu užsiimate didelio intensyvumo fizine veikla, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, greitas bėgimas, futbolas ar krepšinis, aerobika, greitas plaukimas ir pan.)?“ priklausomai nuo užimtumo, nustatyta (statistiškai reikšminga, p<0,0001), kad laisvalaikiu didelio intensyvumo fizine veikla dažniausiai užsiima moksleiviai/studentai (43,9 proc.) ir verslininkai (34 proc.), o rečiausiai – pensininkais (9,2 proc.) (23 pav.), tačiau nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal respondentų pasiskirstymą pagal apskritis (p<0,066).



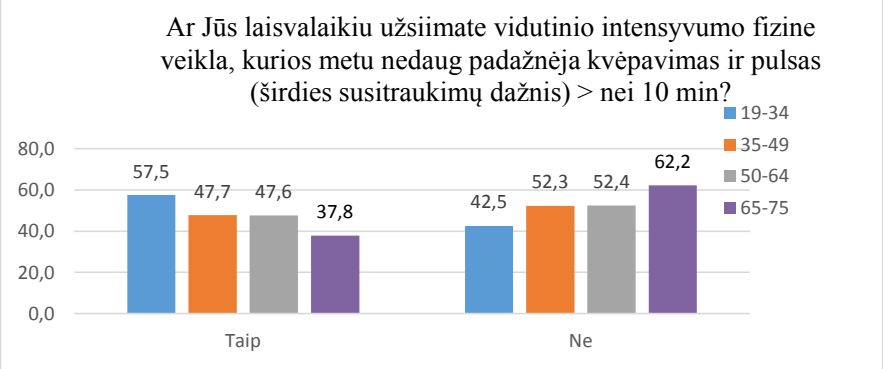
23 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūs **laisvalaikiu** užsiimate **didelio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, gretas bėgimas, futbolas ar krepšinis, aerobika, gretas plaukimas ir pan.)?“ priklausomai nuo **užimtumo** (p<0,0001)

Atsakydami į klausimą „Ar Jūs **laisvalaikiu** užsiimate **vidutinio intensyvumo fizine veikla**: sportu, įvairiais fiziniais pratimais ar kitomis laisvalaikio veiklomis, kurių metu nedaug padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, badmintonas, lauko tenisas, tinklinis ir pan.)?“ **maždaug pusė (49,7 proc.)** visų respondentų pasakė, kad **laisvalaikio metu užsiima vidutinio intensyvumo fizine veikla;** 50,3 proc. jų atsakė, kad tokia veikla neužsiima (24 pav.).



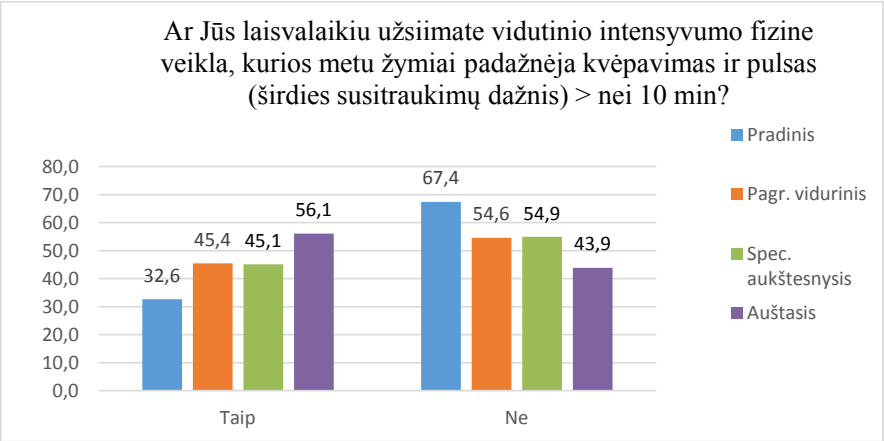
24 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūs **laisvalaikiu** užsiimate **vidutinio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu nedaug padažnėja kvėpavimas ar pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, badmintonas, lauko tenisas, tinklinis ir pan.)?“

Nustatyta, kad laisvalaikiu vidutinio intensyvumo fizine veikla užsiima statistiškai reikšmingai ($p<0,0001$) daugiau jaunesnio (19–34 m.) amžiaus respondentų, lyginant su vyresniais (57,5 proc. 19–34 m. amžiaus, 47,7 proc. 35–49 m. amžiaus, 47,6 proc. 50–64 m. amžiaus ir 37,8 proc. 65–75 m. amžiaus grupėje) (25 pav.); nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal respondentų lytį ($p>0,103$) ir gyvenamą vietą ($p>0,185$).



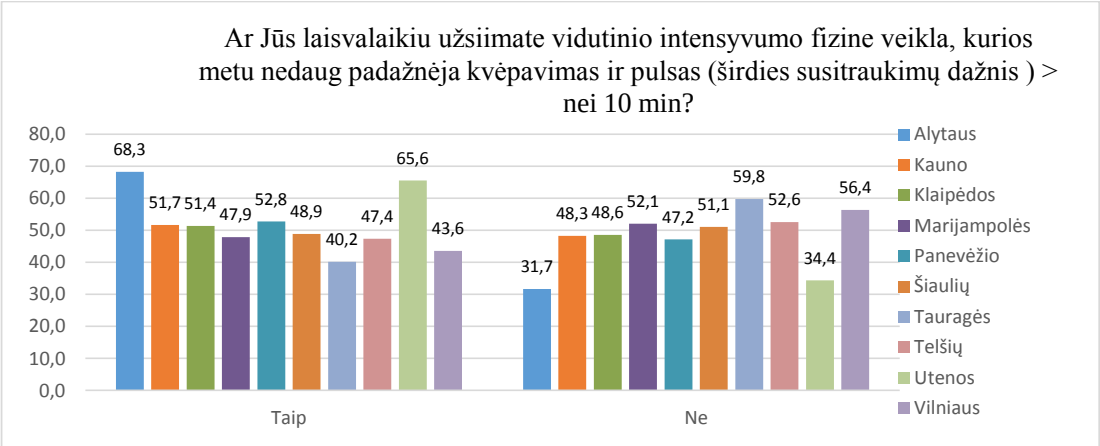
25 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūs **laisvalaikiu** užsiimate **vidutinio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu nedaug padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, badmintonas, lauko tenisas, tinklinis ir pan.)?“, priklausomai nuo **amžiaus** ($p<0,0001$)

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai (p<0,0001) daugiau aukštąjį išsilavinimą (56,1 proc.) turintys respondentai laisvalaikiu užsiima vidutinio intensyvumo fizine veikla, lyginant su pagrindinį išsilavinimą (32,6 proc.) turinčiais respondentais (26 pav.)



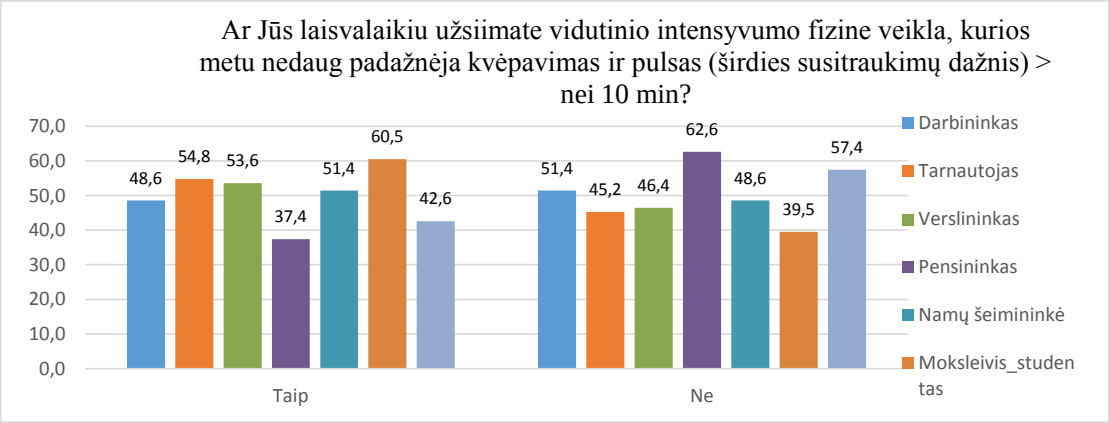
26 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūs **laisvalaikiu** užsiimate **vidutinio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu nedaug padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, badmintonas, lauko tenisas, tinklinis ir pan.)?“ priklausomai nuo **išsilavinimo** (p<0,0001)

Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūs laisvalaikiu užsiimate vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, badmintonas, lauko tenisas, tinklinis ir pan.)?“ priklausomai nuo apskrities pateiktas 27 pav. Daugiausiai teigiamai atsakiusių respondentų buvo Alytaus (68,3 proc.) ir Utenos (65,6 proc.) apskrityse, o mažiausiai – Tauragės (40,2 proc.) ir Vilniaus (43,6 proc.) apskrityse.



27 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūs **laisvalaikiu** užsiimate **vidutinio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu nedaug padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, badmintonas, lauko tenisas, tinklinis ir pan.)?“ **priklausomai nuo apskrities** (p<0,0001)

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai (p<0,0001) daugiau moksleivių/studentų (60,5 proc.) ir tarnautojų (54,8 proc.) laisvalaikiu užsiima vidutinio intensyvumo fizine veikla, lyginant su pensininkais (37,4 proc.) ir bedarbiais (42,6 proc.) (28pav.)



28 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūs **laisvalaikiu** užsiimate **vidutinio intensyvumo fizine veikla**, kurios metu nedaug padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, badmintonas, lauko tenisas, tinklinis ir pan.)?“ priklausomai nuo **užimtumo** (p<0,0001)

4.4. Bendrasis fizinis aktyvumas

Įvertinus respondentų bendrojo fizinio aktyvumo (FA) lygį MET minutėmis per savaitę, sudarytos šios FA intensyvumo grupės:

- **didelio (aukšto) intensyvumo** FA grupė – **34,1 proc**. (980 respondentų)
- **vidutinio intensyvumo** FA grupė – **37,4 proc**. (1077 respondentų)
- **žemo intensyvumo** FA grupė – **28,5 proc.** (821 respondentų).

Kaip matome iš 1 lentelėje pateiktų duomenų, statistiškai reikšmingai (p<0,0001) daugiau vyrų (40,6 proc.), negu moterų (28,4 proc.) užsiima didelio intensyvumo fizine veikla ir daugiau moterų, negu vyrų užsiima vidutinio ir žemo intensyvumo fizine veikla.

Nustatyta, kad jauni (19–35 m. amžiaus) respondentai daugiau (41,4 proc.) užsiima vidutinio intensyvumo FA; vidutinio (35–49 m.) ir vyresnio (50–64 m.) amžiaus respondentai daugiau užsiima didelio ir vidutinio intensyvumo fizine veikla, o žemo intensyvumo FA grupėje daugiausiai buvo pagyvenusiųjų (40,2 proc.). Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų (p>0,105) pagal respondentų pasiskirstymą FA grupėse priklausomai nuo gyvenamosios vietos.

Didžiausia didelio intensyvumo FA užsiimančiųjų dalis yra įgiję aukštesnįjį (39,2 proc.) ir pagrindinį (39,0 proc.) išsilavinimus, o mažiausia dalis – pradinį išsilavinimą turintys respondentai (23,3 proc.). Vidutinio intensyvumo FA daugiausiai užsiima turintys aukštąjį išsilavinimą (42,6 proc.), o žemo intensyvumo FA grupėje daugumą (58,1 proc.) sudaro įgijusieji pradinį išsilavinimą (1 lentelė).

1 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal FA intensyvumo grupes priklausomai nuo **lyties, amžiaus, gyvenamosios vietos ir išsilavinimo.**

Respondentų grupės pagal	Didelio intensyvumo FA grupė	Vidutinio intensyvumo FA grupė	Žemo intensyvumo FA grupė
Lytį (χ^2 = 48,653, df = 2, p<0,0001)			
Vyrai	**40,6**	34,5	24,8
Moterys	28,4	39,9	31,7
Amžių (χ^2 = 35,260, df = 6, p<0,0001)			
19–34 m	33,8	**41,1**	25,1
35–49 m	35,5	36,3	28,3
50–64 m	36,8	35,3	27,9
65–75 m	24,8	35,0	**40,2**
Gyvenamąją vietą (χ^2 = 4,510, df = 2, p<0,105)			
Miestas	34,3	38,1	27,6
Kaimas	33,2	35,0	31,9
Išsilavinimą (χ^2 = 64,24, df = 8, p<0,0001)			
Pradinis	23,3	18,6	**58,1**
Pagrindinis	**39,0**	33,6	27,4
Aukštesnysis	**39,2**	34,1	26,7
Auštasis	28,5	**42,6**	28,9
Iš viso:	**34,1**	**37,4**	**28,5**

Įvertinus respondentų pasiskirstymą (proc.) pagal FA intensyvumo grupes priklausomai nuo užimtumo, nustatyta, kad daugiausia didelio intensyvumo FA grupėje yra darbininkų (44,0 proc.), o mažiausia dalis tenka nurodžiusiems, kad yra bedarbiai (24,8 proc.). Vidutinio intensyvumo grupėje daugiausia yra moksleivių/studentų (47,8 proc.) ir tarnautojų (44, 4 proc.), o žemo intensyvumo FA grupės didžiąją dalį (42,3 proc.) sudaro verslininkai (2 lentelė).

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal FA intensyvumo grupes priklausomai nuo **užimtumo** (χ^2 = 127,638, df = 14, p<0,0001)

Respondentų grupės pagal užimtumą	Didelio intensyvumo FA grupė	Vidutinio intensyvumo FA grupė	Žemo intensyvumo FA grupė
Nenurodė	25,0	39,3	35,7
Darbininkas	**44,0**	31,6	24,4
Tarnautojas	26,3	**44,4**	29,3
Pensininkas	35,4	38,8	25,8
Verslininkas	22,1	35,6	**42,3**
Namų šeimininkė	32,4	36,2	31,4
Moksleivis/studentas	31,8	**47,8**	20,4
Bedarbis	24,8	38,6	36,6
Iš viso:	**34,1**	**37,4**	**28,5**

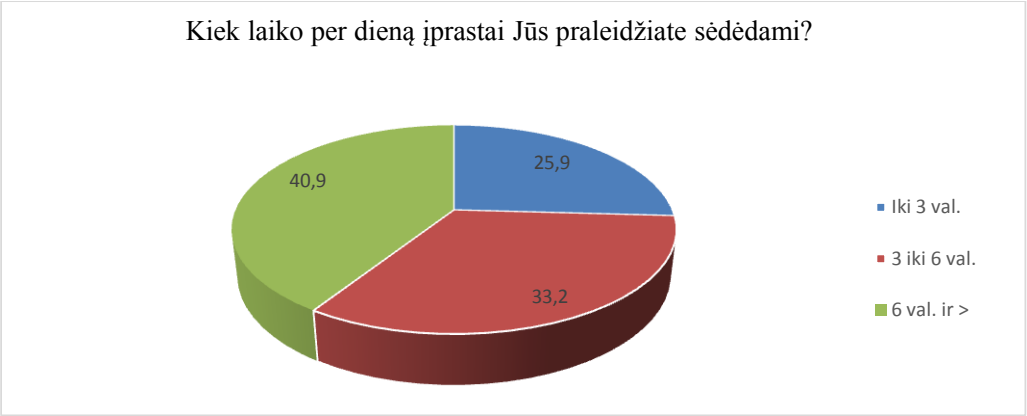
Kaip matome iš 3 lentelėje pateiktų duomenų, daugiausia didelio intensyvumo FA grupėje yra Telšių (48,9 proc.) ir Šiaulių apskrityse (42,7 proc.) gyvenančių respondentų. Vidutinio intensyvumo grupėje atitinkamai daugiausia yra Alytaus (44,6 proc.) ir Utenos (44,3 proc.) apskrityse, mažiausia dalis – Telšių apskrityje (27,4 proc.) gyvenančiųjų. Žemo intensyvumo FA grupėje didžiąją dalį sudaro Vilniaus (35,1 proc.) ir Marijampolės apskrityse (34,0 proc.) gyvenantys respondentai (3 lentelė).

3 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal FA intensyvumo grupes priklausomai nuo **apskričių** (χ^2 = 70,094, df = 18, p<0,0001)

Respondentų grupės pagal apskritis	Didelio intensyvumo FA grupė	Vidutinio intensyvumo FA grupė	Žemo intensyvumo FA grupė
Alytaus	38,1	**44,6**	17,3
Kauno	35,1	38,1	26,8
Klaipėdos	31,6	38,0	30,4
Marijampolės	30,6	35,4	**34,0**
Panevėžio	31,7	41,3	27,1
Šiaulių	**42,7**	34,0	23,3
Tauragės	36,1	40,2	23,7
Telšių	**48,9**	27,4	23,7
Utenos	40,5	**44,3**	15,3
Vilniaus	28,7	36,2	**35,1**
Iš viso:	**34,1**	**37,4**	**28,5**

4.5. Fiziškai pasyvus (arba sėdimas) gyvenimo būdas

Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „**Kiek laiko per dieną** įprastai Jūs **praleidžiate sėdėdami** (darbe, prie televizoriaus, kompiuterio, skaitydami, megzdami, važiuodami į darbą ir pan.)? Laikas, skirtas miegui, neskaičiuojamas!“ parodė, kad kiek daugiau nei ketvirtadalis (25,9 proc.) respondentų sėdėdami praleidžia iki 3 valandų, nuo 3 iki 6 valandų – 33,2 proc. respondentų ir, deja, **didžiausia dalis respondentų (40,9 proc.) praleidžia sėdėdami daugiau nei 6 val. per dieną** (29 pav.).



29 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ,,**Kiek** laiko per **dieną** įprastai Jūs praleidžiate **sėdėdami** (darbe, prie televizoriaus, kompiuterio, skaitydami, megzdami, važiuodami į darbą ir pan.)? Laikas, skirtas miegui, neskaičiuojamas!“

4 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ,,**Kiek laiko per dieną** įprastai Jūs **praleidžiate sėdėdami** (darbe, prie televizoriaus, kompiuterio, skaitydami, megzdami, važiuodami į darbą ir pan.)?“ priklausomai nuo **lyties, amžiaus, gyvenamosios vietos ir išsilavinimo.**

Respondentų grupės pagal	**Iki 3 val.**	**3 iki 6 val.**	**6 val. ir >**
Lytį (χ^2 = 13,229, df = 2, p<0,001)			
Vyrai	27,6	35,1	37,3
Moterys	24,4	31,6	**44,0**
Amžių (χ^2 = 29,599, df = 6, p<0,0001)			
19–34 m	21,3	31,8	**46,9**
35–49 m	26,7	32,6	**40,8**
50–64 m	29,9	34,5	35,6
65–75 m	27,5	36,0	36,6
Gyvenamąją vietą (χ^2 = 5,016, df = 2, p<0,081)			
Miestas	25,9	32,3	**41,8**
Kaimas	26,0	36,6	37,4
Išsilavinimą (χ^2 = 100,66 df = 8, p<0,0001)			
Pradinis	32,6	30,2	37,2
Pagrindinis	33,1	35,4	31,5
Aukštesnysis	29,8	36,1	34,1
Auštasis	19,2	30,4	**50,5**
Iš viso:	**25,9**	**33,2**	**40,9**

Jau buvo minėta, kad didžiausia dalis respondentų (40,9 proc.) praleidžia sėdėdami daugiau nei 6 val. per dieną ir įvertinus respondentų pasiskirstymą pagal tai, kiek laiko jie per dieną įprastai praleidžia sėdėdami priklausomai nuo lyties, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau (p<0,0001) moterų (44,0 proc.), negu vyrų (37,3 proc.) praleidžia sėdėdamos 6 valandas ir daugiau per dieną (4 lentelė). Taip pat nustatyta, kad 6 valandas ir daugiau per dieną praleidžia sėdėdami daugiau jauni – 19–34 metų amžiaus respondentai (46,9 proc.), mažiau – 50–64 metų amžiaus

respondentai (35,6 proc.); taip pat daugiau respondentų, įgijusių aukštąjį išsilavinimą (50,5 proc.), mažiau – pagrindinį išsilavinimą turintys respondentai (31,5 proc.); nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų (p> 0,081) pagal respondentų gyvenamą vietą (4 lentelė).

Įvertinus respondentų atsakymus į klausimą „Kiek laiko per dieną įprastai Jūs praleidžiate sėdėdami (darbe, prie televizoriaus, kompiuterio, skaitydami, megzdami, važiuodami į darbą ir pan.)?“ priklausomai nuo jų užimtumo, nustatyta, kad įprastai sėdėdami per dieną tarnautojai praleidžia apie 5,77 val. (346 min.), kiek trumpiau – 5,5 val. (330 min.) – moksleiviai ir studentai ir 5,4 val. (324 min.) – verslininkai.

Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek laiko per dieną įprastai Jūs praleidžiate sėdėdami (darbe, prie televizoriaus, kompiuterio, skaitydami, megzdami, važiuodami į darbą ir pan.)?“ priklausomai nuo apskrities pateiktas 5 lentelėje.

5 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „**Kiek laiko per dieną** įprastai Jūs **praleidžiate sėdėdami** (darbe, prie televizoriaus, kompiuterio, skaitydami, megzdami, važiuodami į darbą ir pan.)?“ priklausomai nuo **apskričių** (χ^2 = 49,536, df = 18, p<0,0001).

Respondentų grupės pagal apskritis	**Iki 3 val.**	**3 iki 6 val.**	**6 val. ir >**
Alytaus	25,9	32,4	41,7
Kauno	24,9	35,4	39,7
Klaipėdos	18,5	27,5	54,0
Marijampolės	20,8	36,1	43,1
Panevėžio	27,5	33,0	39,4
Šiaulių	24,8	38,5	36,6
Tauragės	39,2	32,0	28,9
Telšių	28,9	40,0	31,1
Utenos	23,7	35,1	41,2
Vilniaus	28,3	30,7	40,9
Iš viso:	**34,1**	**37,4**	**28,5**