



**PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS**

**VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Savivaldybės biudžetinė įstaiga, Respublikos 68, LT – 35158 Panevėžys, tel./faks.(8 45) 461406,  
el. p. sbiuras@gmail.com.

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301738112

---

**APKLAUSOS „*PANEVĖŽIO MIESTO GYVENTOJŲ POŽIŪRIS Į  
SVEIKĄ GYVENIMO BŪDĄ IR FIZINĮ AKTYVUMĄ*“**  
**ANALIZĖ**

Paruošė: Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Indrė Čaikinienė

**Panevėžys**

**2013 m.**

## ĮVADAS

Judėjimas yra gyvybės, veiklumo ir aktyvumo požymis. **Nejudrumas** – tai žmogaus susitaikymas su egzistencine būseną, vedančia į sunykimą, kūno sugriūvimą ir mirtį. Judėti reikia, kad būtum sveikas ir darbingas. Žmogus turi suprasti, kad jis tobulėja dirbdamas, kurdamas, aktyviai veikdamas, kad nuo nejudraus gyvenimo būdo blogėja sveikata arba rimtai susergama.

Mažai judančiam žmogui pirmiausia reikia keisti gyvenseną, pamažu pereiti prie atitinkamų judėjimo dozių. Judėjimas gali padėti palaikyti ir sustiprinti sveikatą, suteikti kūnui ir sielai stiprybės ir gyvastingumo, padėti tapti veikliam ir aktyviam.

Milijonus metų gamta ir fizinis darbas lyg koks skulptorius lipdė žmogaus kūną, lavino jo jėgą, valią. Dabar žmogus kasdieniame gyvenime nedažnai susiduria su sunkiu fiziniu darbu, aktyvia fizine veikla. Anksčiau jis rankomis kalė geležį, skaldė akmenis, kirto malkas, atlikdavo daug įvairių sunkių darbų. Šiandien žmogus išlaisvintas nuo sunkaus fizinio darbo. Akademiko A. Bergo duomenimis, prieš šimtą metų fizinis darbas sudarė 94-96 proc. viso žmogaus darbo, o dabar tik 1 proc. Vykstantys reikšmingi ekonominiai ir socialiniai pokyčiai smarkiai apribojo žmogaus fizinį aktyvumą, padidino psichomotorikos lavinimo ir protinės veiklos reikalavimus, sukėlė psichinę įtampą.

Pastaruoju metu vykstantys reikšmingi socialiniai, ekonominiai ir buitiniai persitvarkymai, pokyčiai vis labiau išlaisvina žmogų nuo sunkaus fizinio darbo, apriboja jo raumenų darbą. Dėl to sutriko amžiais nusistovėjusi biologinė organizmo pusiausvyrą : atskiros organizmo sistemos tapo labiau pažeidžiamos. Daugelį ligų ( širdies ir kraujagyslių sistemos, nervinis išsekimas, per didelis svoris ) paplito ir toliau progresuoja tarp jaunų žmonių. To priežastis – nepakankamas fizinis aktyvumas. Daugybė nuovargį sukeliančių reiškinių visų pirma aiškinama fizinio aktyvumo stoka.

Dabar daug žmonių gyvena hipodinamijos sąlygomis. Kambarinis ir patogus, ištaigingas gyvenimo būdas daugeliui žmonių tapo būtinybe. Daugeliui darbo vietų taip pat nereikia fizinės jėgos ir ištvermės, Kai kurių profesijų žmonėms, kurių šiandien yra labai daug, reikia dirbti įtemptą protinį darbą, reikalaujantį psichinių, o ne fizinių jėgų, sukeliančių nervinę įtampą, dažnai netgi stresines situacijas.

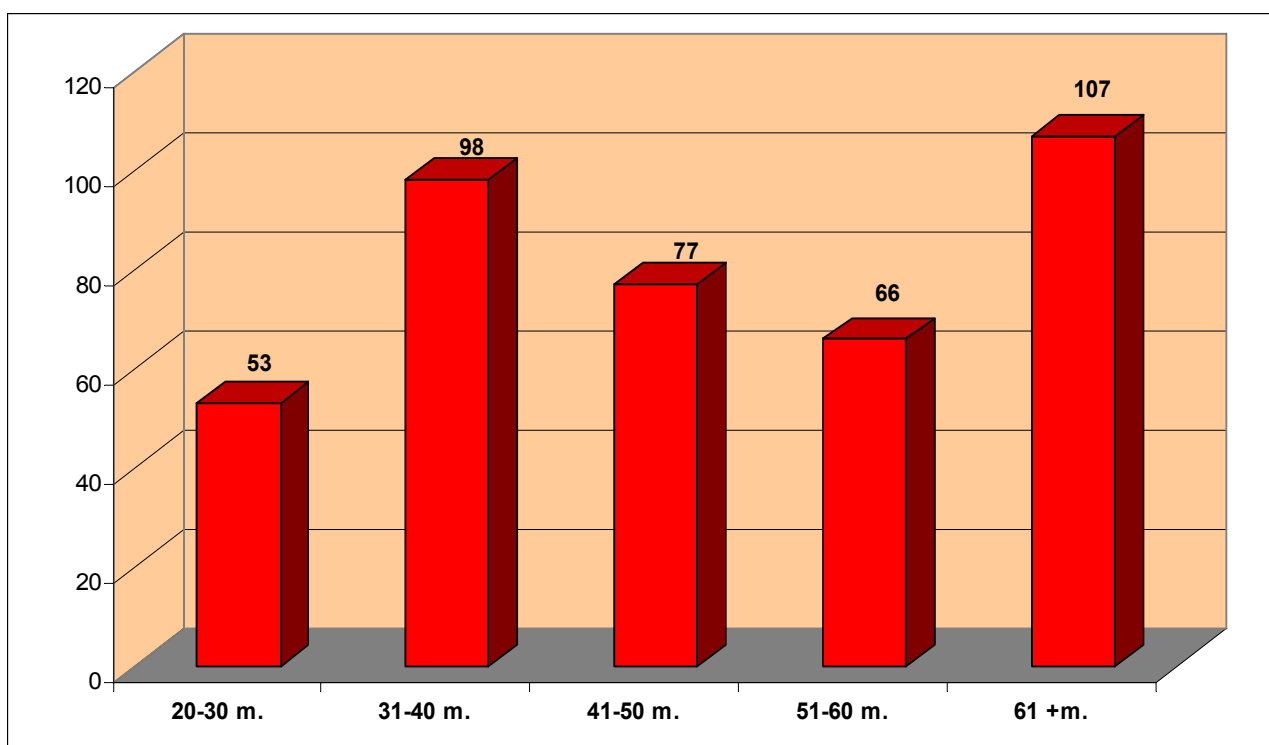
Norint džiaugtis gyvenimu, reikia fiziškai lavintis, judėti, rasti jėgų ir valios fiziškai tobulintis. Gamta ne visada atleidžia už fizinį tingumą, pasyvumą ar ne veiklumą. Žmogaus poreikis judėti, fiziškai tobulėti, rungtis, naujų stiprių pojūčių ieškojimas, pagaliau šiuolaikinės technologijos mygtukų pasaulis padėjo atsirasti ir plėtotis sportui. Todėl Visuomenės sveikatos biuras norėjo sužinoti Panevėžio miesto gyventojų požiūrį į sveiką gyvenimo būdą ir fizinį aktyvumą.

**Apklauso tikslas** – išsiaiškinti Panevėžio miesto gyventojų požiūrį į sveiką gyvenimo būdą ir fizinį aktyvumą.

Apklausoje viso buvo apklausta 401 respondentų. Apklausa vyko spalio mėnesį, vykdant projektą „Spalis – sveikatos mėnuo Panevėžyje“. Respondentai buvo apklausiami atsitiktiniu atrankos būdu. Apklausiai buvo sukurtas visuomenės sveikatos biuro klausimynas. Viso buvo 11 klausimų.

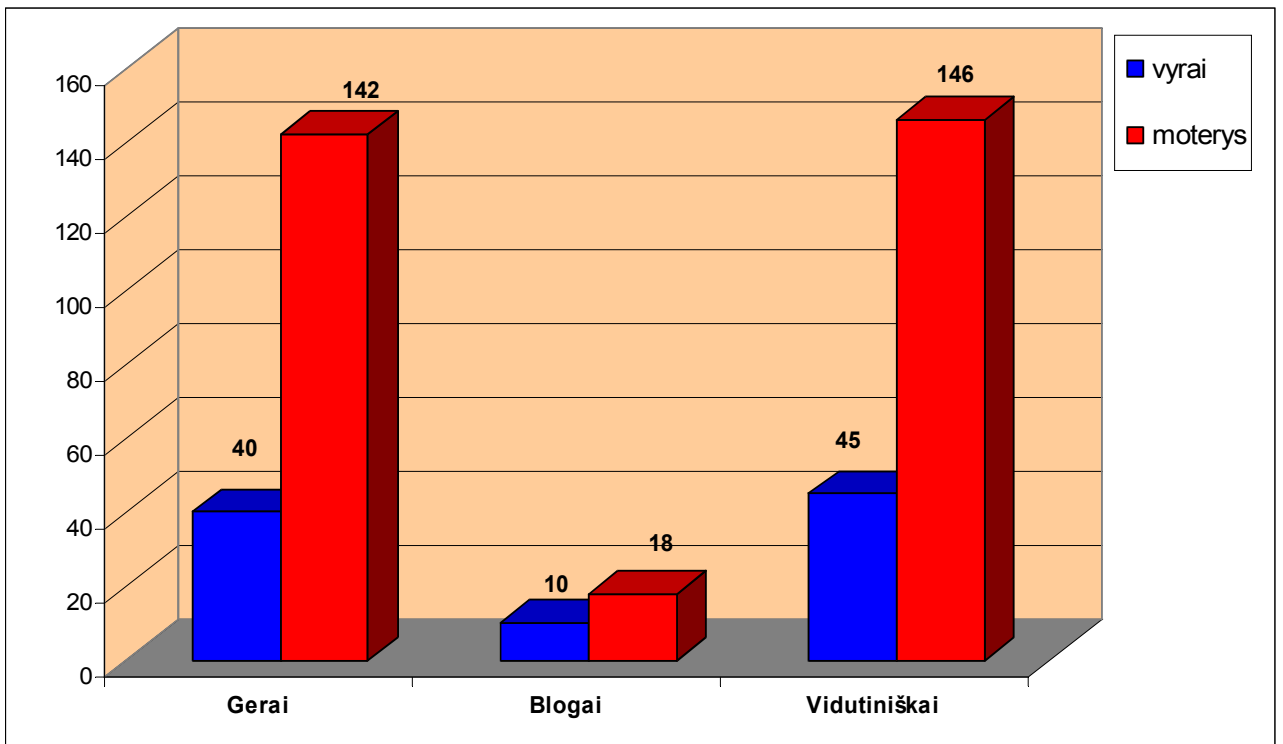
## TYRIMO REZULTATAI

Viso šioje apklausoje dalyvavo 95 vyrai ir 306 moterys. Pagal amžių daugiausiai buvo apklausta 31-40 m. ir 61 ir vyresnio amžiaus Panevėžio miesto gyventojų. (žr. 1 pav.)



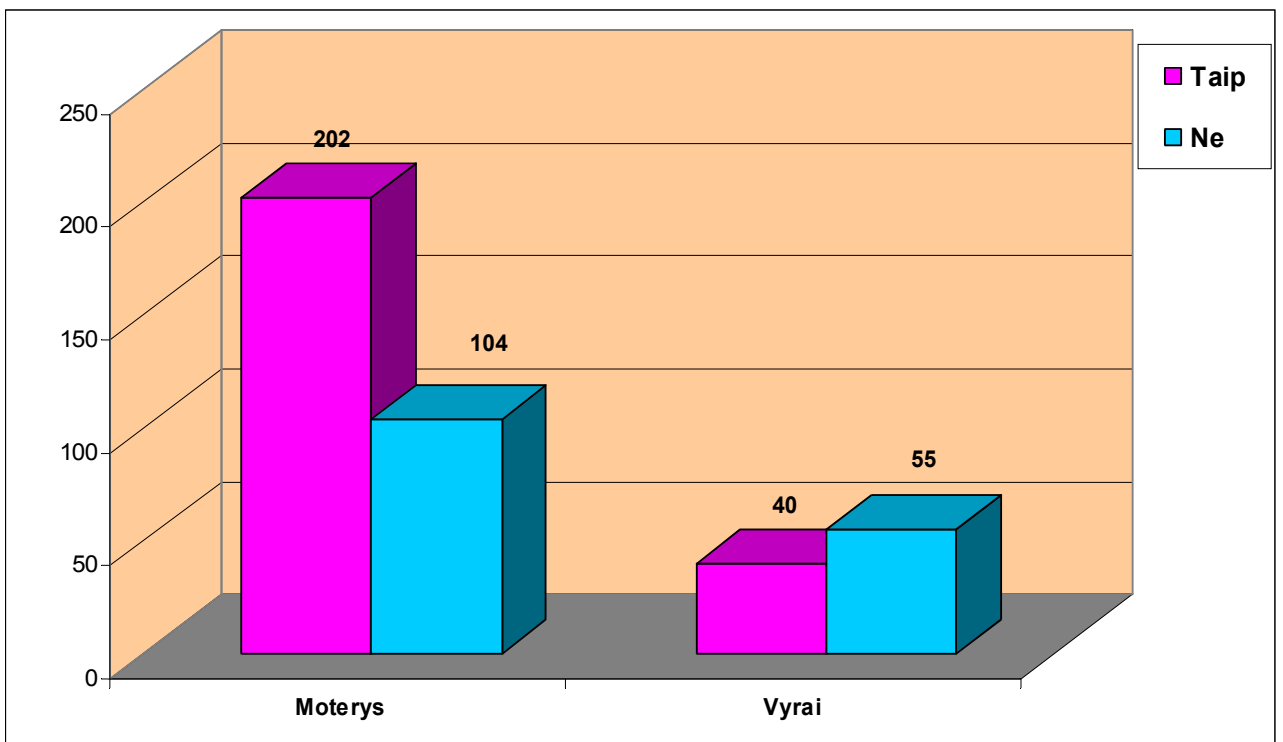
*1 pav. Respondentų skaičius pagal amžių (absol.skč.)*

Džiugu, kad daugelis panevėžiečių savo sveikatą vertina gerai (46 proc.) arba vidutiniškai (48 proc.). Tik labai maža dalis Panevėžio miesto gyventojų savo sveikatą įvertino, kaip blogą (7 proc.). (žr. 2 pav.)



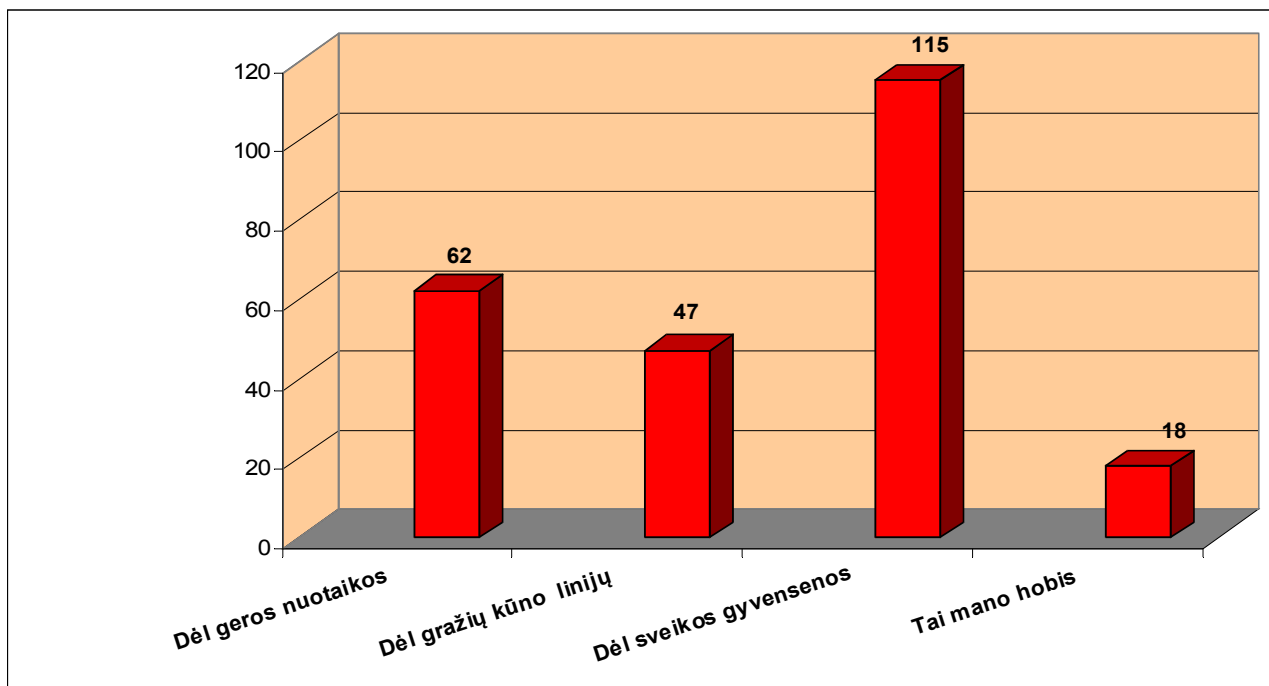
2 pav. Savo sveikatos vertinimas (absol.skč.)

Susumavus gautus apklausos rezultatus paaiškėjo, kad vis tik daugiau Panevėžio mieste yra sportuojančių (60 proc.) nei nesportuojančių (40 proc.) panevėžiečių. Pagal lytį matome, kad daugiau sportuoja moterys (66 proc.), nei vyrai (43 proc.). (žr. 3 pav.)



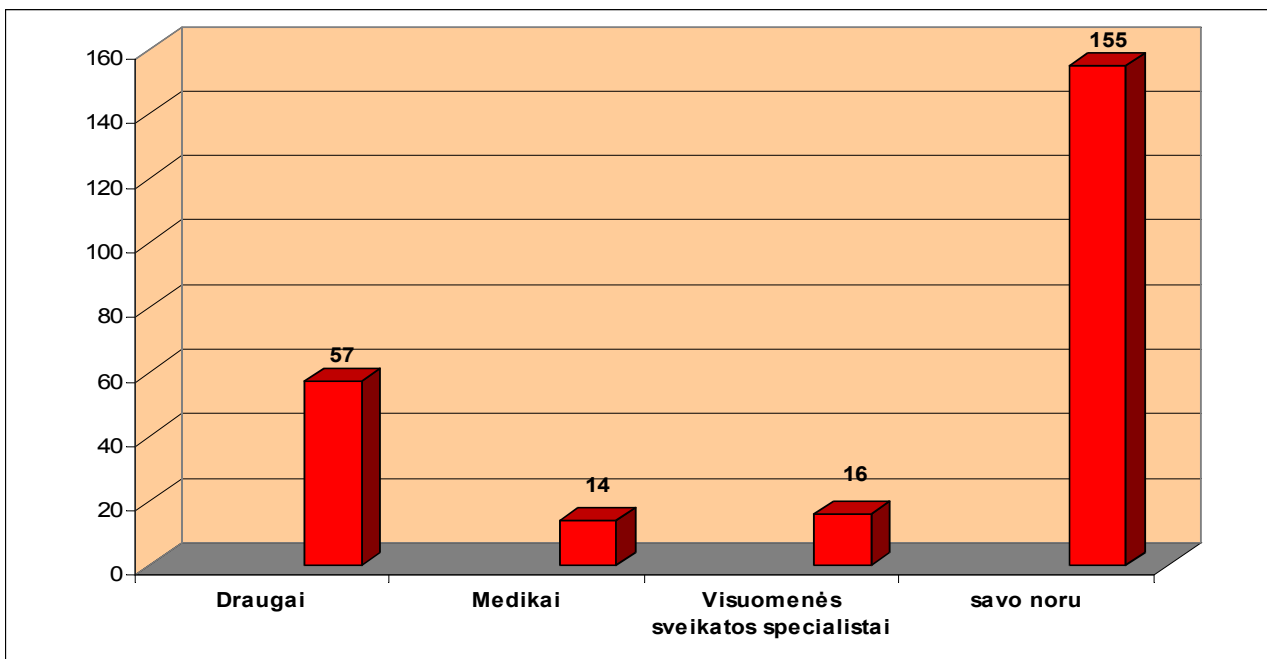
3 pav. Ar Jūs sportuojate? (absol.skč.)

Buvo įdomu sužinoti, dėl kokių priežasčių daugiausiai sportuoja panevėžiečiai? Paaiškėjo, kad vis tik daugiausiai sportuoja žmonės dėl sveikos gyvensenos (48 proc.), antroje vietoje – dėl geros nuotaikos (26 proc.), toliau - dėl gražių kūno linijų (20 proc.) ir galiausiai 8 procentai panevėžiečių teigė, jog sportas yra jų hobis. (žr. 4 pav.)



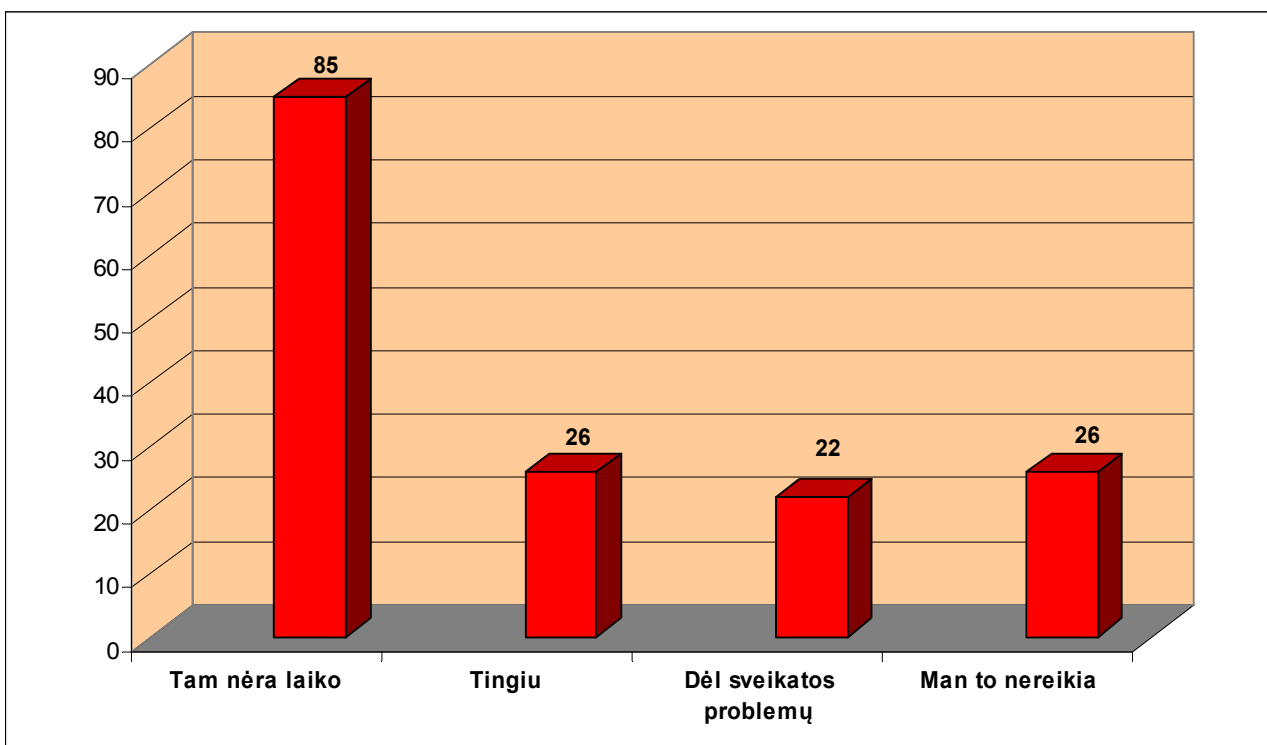
4 pav. Kodėl Jūs sportuojate? (absol.skč.)

Visuomenės sveikatos biuras klausė sportuojančių respondentų, kas juos paskatino būti fiziškai aktyviais? Dauguma panevėžiečių (64 proc.) atsakė, kad jie sportuoja savo noru. (žr. 5 pav.)



5 pav. Kas Jus paskatino sportuoti? (absol.skč.)

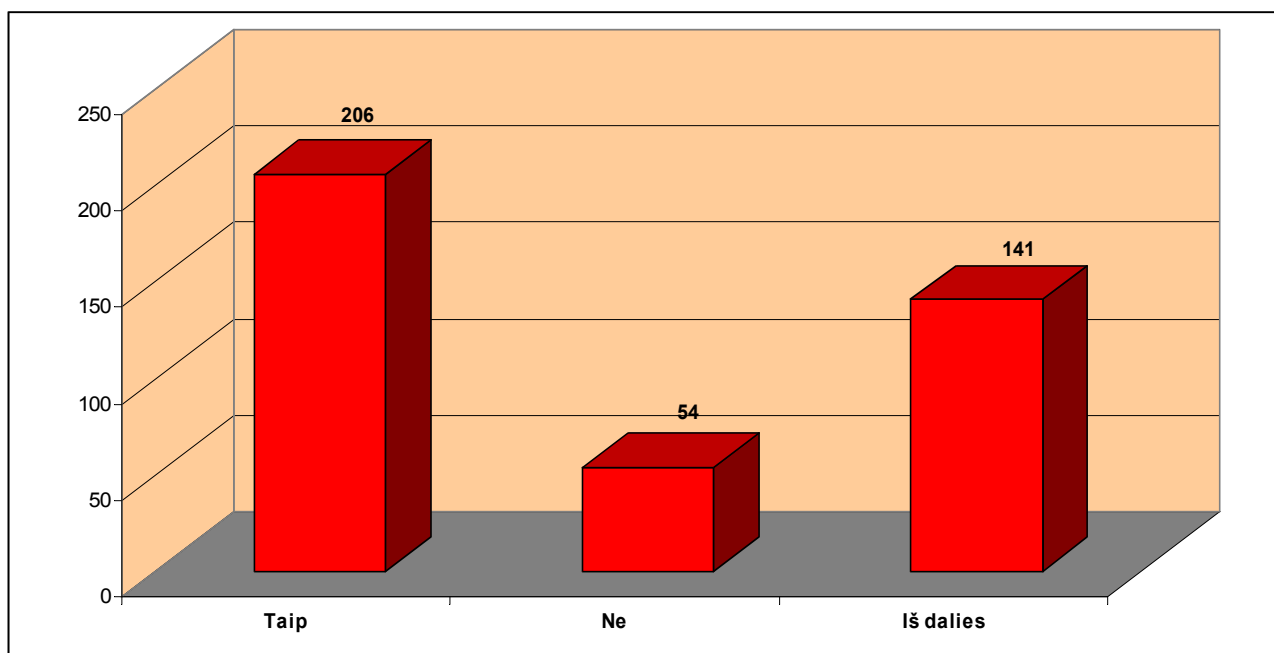
Taip pat pasiteiravome nesportuojančių respondentų, dėl kokių priežasčių jie neužsiima sportu? Susumavus gautus rezultatus paaiškėjo, kad daugiausiai panevėžiečių nesportuoja dėl laiko stokos (54 proc.). (žr. 6 pav.)



6 pav. Kodėl nesportuojate? (absol.skč.)

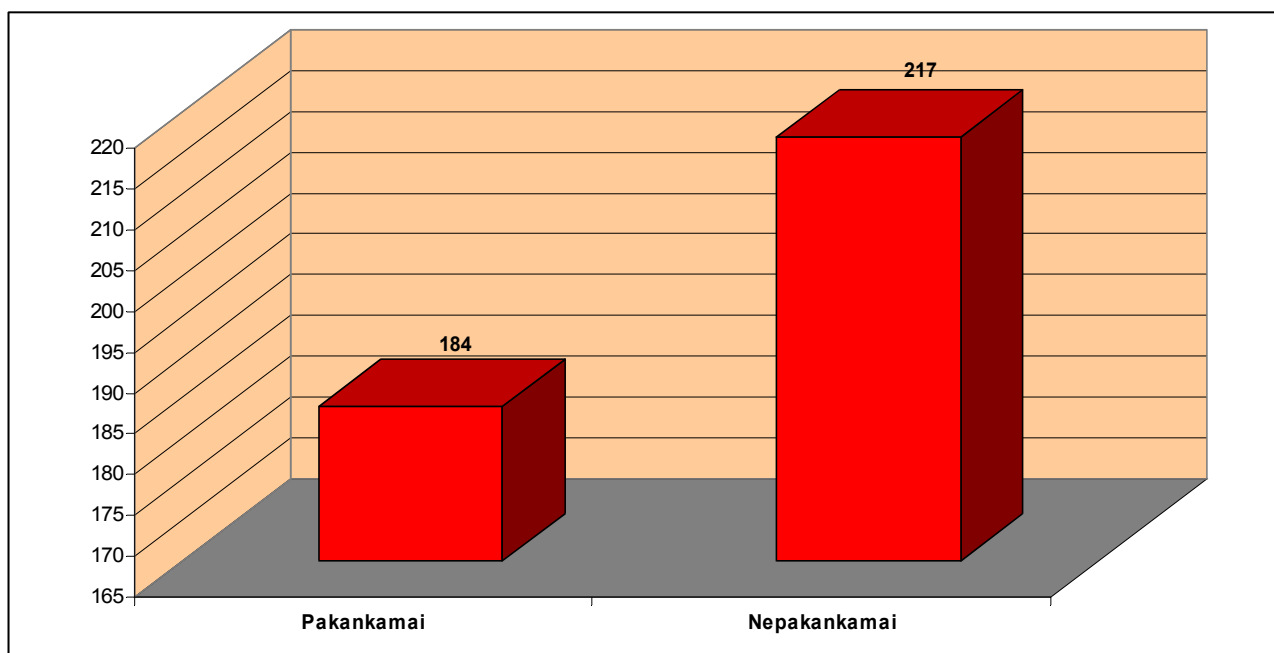
Iš tikrųjų labai svarbu, kad fizinis aktyvumas būtų integruojamas į Panevėžio gyventojų kasdienybę, kad mankštinimosi paslaugų kaina būtų prieinama kuo didesniai vartotojų sluoksniui, kad visuose rajonuose būtų kuo daugiau rekreacinių įrenginių, skatinančių kasdienį gyventojų fizinį aktyvumą, už kurį nereikia papildomai mokėti ( dviračių takai, rekreacinės aikštelės, parkai ). Taip pat Panevėžyje svarbu, kad būtų išnaudoti ir pritaikyti miesto gamtinė aplinka, rekreacinės bazės, kuo didesnę dėmesį skirti sporto infrastruktūros sukūrimui gyvenamojoje aplinkoje.

Norint pritraukti Panevėžio miesto gyventojus būti fiziškai aktyviais, būtina gera miesto sporto infrastruktūra. Todėl norėjome sužinoti ar panevėžiečiai yra patenkinti mieste įrengtais rekreaciniais įrenginiais, kurie skatina gyventojų fizinį aktyvumą. Džiugu, kad beveik puse apklaustųjų panevėžiečių t.y 52 procentai teigė, kad jie visiškai patenkinti. 36 procentai apklaustųjų teigė, kad jie patenkinti tik iš dalies, o 14 procentų respondentų atsakė, kad juos netenkina Panevėžio mieste esantys įrengti rekreaciniai įrenginiai. (žr. 7 pav.)



*7 pav. Ar Jus tenkina Panevėžio mieste įrengti rekreaciniai įrenginiai? (absol.skč.)*

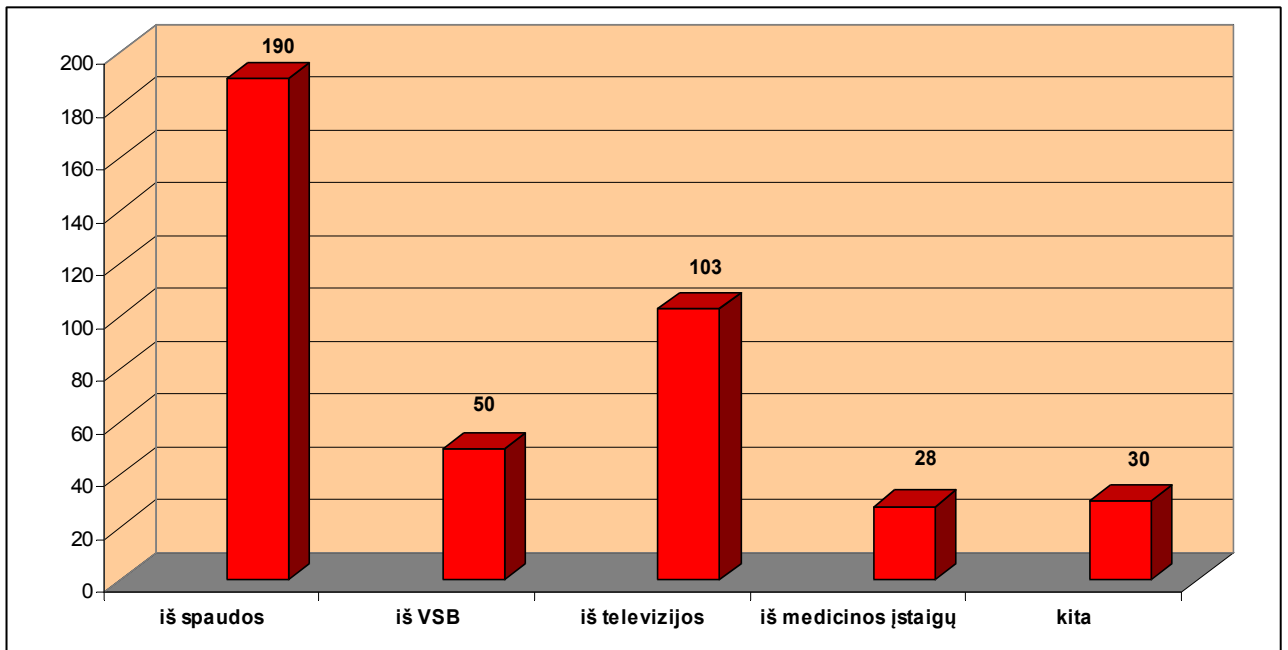
Apklausoje buvo klausama respondentų ar pakankamai mūsų mieste yra rengiama nemokamų renginių, kurie skatintų fizinį aktyvumą. Gaila, bet Panevėžio mieste dauguma panevėžiečių (55 proc.) pasigenda nemokamų renginių kurie skatintų visuomenę fiziškai aktyviai gyventi. (žr. 8 pav.)



**8 pav. Ar pakankamai mūsų mieste yra rengiamų nemokamų renginių, kurie skatintų fizinį aktyvumą? (absol.skč.)**

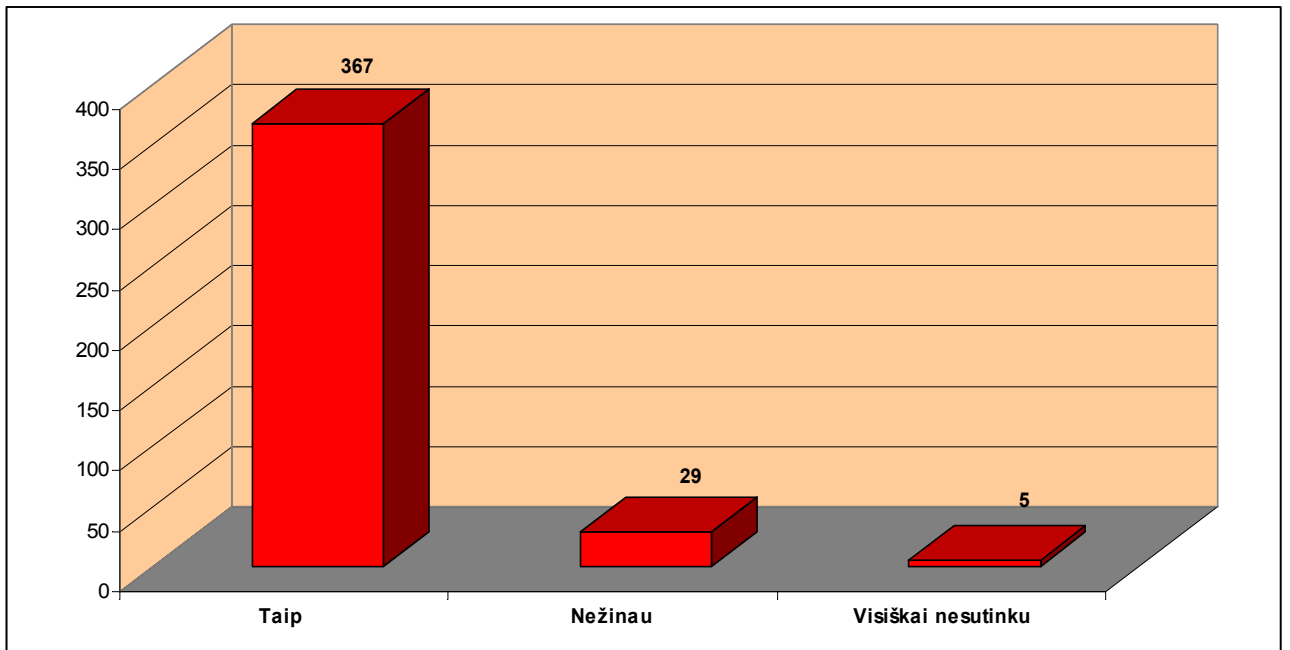
Visuomenės sveikatos biuras norėjo sužinoti, iš kur daugiausiai Panevėžio miesto gyventojai gauna informacijos apie sveiko gyvenimo būdą. Paaiškėjo, kad daugiausiai t.y 48 procentai respondentų sužino apie sveiką gyvenseną iš spaudos ir 26 procentai televizijos. 13 procentų gyventojų atsakė, kad vertingų žinių apie sveiką gyvenseną jiems suteikia Panevėžio miesto visuomenės sveikatos biuras. O 7 procentai respondentų atsakė, kad jie naudingos informacijos sužino iš medicinos įstaigų. (žr. 9 pav.)





**9 pav. Iš kur daugiausiai sužinote informacijos apie sveiką gyvenimą? (absol.skč)**

Fizinis aktyvumas suprantamas, kaip veikla, skirta tausoti ir stiprinti žmogaus sveikatą. Todėl pasiteiravus panevėžiečių, ar tikrai jų manymu fizinis aktyvumas svarbus mažinant riziką susirgti įvairioms ligoms, išsiaiškinome, kad dauguma t.y. 92 proc. respondentų tam pritarė. 8 procentai panevėžiečių teigė, jog nėra įsitikinę ir nežino, o 2 procentai apklaustųjų visiškai nepritarė šiam teiginiui. (žr. 10 pav.)



*10 pav. Ar tikrai fizinis aktyvumas yra svarbus gerinant ir stiprinant žmogaus sveikatą bei mažinant riziką susirgti įvairioms ligoms? (absol.skč.)*

## ***IŠVADOS:***

- Dauguma panevėžiečių savo sveikatą vertina gerai (46 proc.) arba vidutiniškai (48 proc.). Tik labai maža dalis Panevėžio miesto gyventojų savo sveikatą įvertino, kaip blogą (7 proc.);
- Panevėžio mieste yra daugiau sportuojančių (60 proc.) nei nesportuojančių (40 proc.) panevėžiečių;
- Pagal lytį daugiau sportuoja moterys (66 proc.), nei vyrai (43 proc.);
- Daugiausiai sportuoja Panevėžio miesto gyventojai dėl sveikos gyvensenos (48 proc.), antroje vietoje – dėl geros nuotaikos (26 proc.), toliau - dėl gražių kūno linijų (20 proc.) ir galiausiai 8 procentai panevėžiečių teigė, jog sportas yra jų hobis;
- Dauguma panevėžiečių (64 proc.) atsakė, kad jie sportuoja savo noru;
- Dažniausia priežastis, dėl ko nesportuoja panevėžiečiai tai - dėl laiko stokos (54 proc.);
- 52 procentai panevėžiečių teigė, kad jie visiškai patenkinti mieste esančiais įrengtais rekreaciniais įrenginiais. 36 procentai apklaustųjų teigė, kad jie patenkinti tik iš dalies, o 14 procentų respondentų atsakė, kad juos netenkina Panevėžio mieste esantys įrengti rekreaciniai įrenginiai;
- Dauguma panevėžiečių (55 proc.) pasigenda nemokamų renginių kurie skatintų visuomenę fiziškai aktyviai gyventi;
- 48 procentai respondentų sužino apie sveiką gyvenseną iš spaudos ir 26 procentai televizijos. 13 procentų gyventojų atsakė, kad vertingų žinių apie sveiką gyvenseną jiems suteikia Panevėžio miesto visuomenės sveikatos biuras. O 7 procentai respondentų atsakė, kad jie naudingos informacijos sužino iš medicinos įstaigų;
- Dauguma t.y. 92 proc. respondentų pritarė, kad fizinis aktyvumas yra labai svarbus gerinant ir stiprinant žmogaus sveikatą;

**Pradėti mankštintis niekada nevėlu. Kiekvienas gali pasirinkti tinkamą mankštos rūšį, kuri stiprins fizinę jėgą, didins lankstumą ir išsvermę.**

Mankšta naudinga ne tik mažinant svorį. Fiziniai pratimai, ypač tiems žmonėms, kurie turi antsvorio, gali teigiamai paveikti kraujospūdį, kraujo lipidų kiekį, insulino kiekį ir širdies bei plaučių funkcijas. Svarbiausia, kad tam pakanka vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo. Žinoma, kad mankšta svarbi osteoporozės, širdies ligų, kai kurių vėžio formų profilaktikai. Mankštintis niekada nevėlu! Fizinio aktyvumo didinimas gali teigiamai paveikti ne tik jūsų kūną, bet ir protą.

Ši lentelė gali padėti pasirinkti tinkamiausią sporto šaką.

Fizinis aktyvumas	Išsvermė	Lankstumas	Jėga
Badmintonas	😊😊	😊😊	😊😊
Bėgimas ristele	😊😊😊😊	😊😊	😊😊
Dviratis	😊😊😊😊	😊😊	😊😊😊
Futbolas	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
Golfas	😊	😊😊	😊
Greitas ėjimas	😊😊	😊	😊
Joga	😊	😊😊😊😊	😊
Lipimas laiptais	😊😊😊	😊	😊😊
Plaukymas	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊
Sunkumų kilnojimas	😊	😊	😊😊
Šokinėjimas	😊😊😊😊	😊	😊😊
Tenisas	😊😊	😊😊😊	😊😊
Reikšmės:	😊😊😊😊 - puikiai vystosi; 😊😊😊 - labai gerai; 😊😊 - gerai, 😊 - mažai naudos		

## Keletas patarimų nusprendusiems pradėti mankštintis:

- jeigu Jūs nežinote savo fizinio pajėgumo, turite sveikatos sutrikimų, prieš pradėdami mankštintis pasitikrinkite pas šeimos gydytoją. Gydytojas gali patarti, kokia fizinio aktyvumo rūšis labiausiai Jums tinka pagal būdą ir pomėgius;
- mankštinkitės apsirengę patogiais ir laisvais drabužiais bei apsiavę sportiniais bateliais; nesimankštinkite 2 val. gausiai pavalgę; mankštą visuomet pradėkite apšilimu; fizinį krūvį didinkite pamažu;
- jei silpna, svaigsta galva ar trūksta oro, kurį laiką nesimankštinkite;
- baigdami treniruotę padarykite keletą atsipalaidavimo pratimų;
- mankšta turi būti intensyvi.

Iš pradžių kiekvieno užsiėmimo metu stenkitės pasiekti pulso dažnį, kuris sudaro pusę, o po keleto mėnesių iki 75 proc. maksimalaus dažnio. Maksimalų pulso dažnį apskaičiuosite, jei iš 220 atimsite savo amžiaus metus; mankštinkitės ne rečiau kaip 2 – 3 kartus per savaitę; mankštos trukmė - nuo 25 iki 60 minučių.

### Fizinė veikla gali būti įvairi:

Ne kiekvienas gali ir nori mankštintis sporto salėje ar bėgioti. Kiti pageidauja vaikščioti, šokti, dirbti sode arba pasirinkti kitą fizinės veiklos rūšį.

Lentelė fizinio aktyvumo lygiui įvertinti:

Aktyvumo rūšys	Trukmė	Vertė
Bėgimas	30 min.	☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Darbas sode	1 val.	☺ ☺
Važiavimas dviračiu	30 min.	☺ ☺ ☺
Ėjimas	30 min.	☺ ☺
Plaukimas	30 min.	☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Čiuožimas, slidinėjimas	1 val.	☺ ☺ ☺ ☺
Tenisas ir kiti sportiniai žaidimai	1 val.	☺ ☺ ☺
Jūsų fizinio aktyvumo lygio per savaitę įvertinimas:	daugiau nei 25 ☺ 25 – 20 ☺ 15 – 19 ☺ 10 – 14 ☺ 5 – 9 ☺ mažiau nei 5 ☺	nuostabi savaitė; labai gerai; gerai; labiau pasistenkite kitą savaitę; per mažai mankštintės; Jums reikia labiau pasistengti.

Pagyvenusiems žmonėms saugiausia pasivaikščioti. Pastovus vaikščiojimas gali mažinti sąnarių ir raumenų skausmus, sustingimą, stabdyti kaulinio audinio išretėjimą, lėtinti diabeto eigą, pagerinti kraujotaką, stiprinti širdies raumenį bei reguliuoti kraujospūdį. Saikingas fizinis aktyvumas, net po miokardo infarkto, padeda žmogui grįžti į normalų gyvenimą, sumažina pakartotino infarkto bei mirties riziką.

### **Pasiūlymai**

● **Vaikams ir paaugliams.** 60 minučių fizinis aktyvumas kiekvieną dieną. Jo siekiama didinant FA per pertraukas mokykloje, kūno kultūros pamokas ir po pamokinius renginius; teikiant žinių, kaip padidėjęs fizinis pasyvumas kelia grėsmę atsirasti lėtiniams sveikatos sutrikimams; mokant apskaičiuoti išseikvojamas kalorijas, pavyzdžiui, einant, lipant laiptais; mokant ir skatinant sveikos mitybos įpročių, atsisakant nesveiko maisto mokyklos valgyklose; fiziškai silpniems vaikams organizuojant rekreacinio sporto pratybas; suteikiant fiziškai aktyviam mokiniui (pvz., 60 minučių fizinis aktyvumas kiekvieną dieną šešias savaites) privilegijų ar duodant prizus.

● **Suaugusiesiems.** Kasdienis fizinis aktyvumas, trunkantis ne mažiau kaip 30 min. Juo siekiama, kuriant aplinką, palankią gyventojų fiziniam aktyvumui; skatinant darbdavius propaguoti FA kaip efektyvesnio darbingumo garantą; darant spaudimą savivaldybių, bendruomenių lyderiams dėl FA rėmimo.

● **Pagyvenusieji.** FA didinimas socializacijos būdu: sudarant galimybes nemokamai naudotis sporto bazėmis; teikiant žinias apie fizinio pasyvumo žalą jų gyvybingumui, gyvenimo kokybei ir grėsmę prarasti savarankiškumą kasdiniame gyvenime.

***„Sportas – kiekvieno žmogaus paveldas, kurio nebuvimo niekaip negalima kompensuoti.“*** – Pjeras de Kubertenas.