



**ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS
BIURAS**

Kodas 301817855, Respublikos g. 94, LT-42136 Rokiškis, tel. 8 (458) 52055,
el. paštas info@rsveikata.lt

**„FIZINIO AKTYVUMO NUSTATYMAS VISAGINO SAVIVALDYBĖJE
NAUDOJANT ŽINGSNIAMAČIUS“**

Visaginas
2017

Tyrimo tikslas – ištirti fizinio aktyvumo raiškos ypatumus, skirtingų profesijų žmonėms.

Tyrimo vieta – Visagino savivaldybė.

Tyrimas vyko gegužės mėnesio vieną savaitę (7 dienas).

Tyrimė dalyvavo 7 moterys ir 3 vyrai. Visi tiriamieji yra skirtingų profesijų atstovai. Jiems buvo duoti žingsniamačiai bei knygtės su lentelėmis, kuriose jie pildė žingsniamačio rodiklius vakare, prieš eidami miegoti. Naudotas fizinio aktyvumo nustatymo prietaisas – žingsniamatis „UPICLEAR“. Tyrimas yra anonimiškas.



1 pav. „UPICLEAR“ žingsniamatis

1.1 Fizinis aktyvumas, jo reikšmė

Visame pasaulyje 1 iš 4 suaugusiųjų nėra pakankamai fiziškai aktyvus.

PSO suaugusiesiems rekomenduoja didesnę savaitės dalį bent po 30 min. būti fiziškai aktyviems, o geriausia – kasdien.

Šį rekomenduojamą laiką galima padalyti į mažesnius tarpsnius, tačiau ne trumpesnius kaip 10 min.

Daugelyje mokslinių tyrimų įrodyta fizinio aktyvumo nauda sveikatai.

Jis mažina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių, kai kurių rūšių onkologinėmis ir psichikos ligomis, cukriniu diabetu, taip pat kaulų ir raumenų sistemos bei infekcinėmis ligomis.

1.2 Epidemiologinė situacija Lietuvoje

Lietuvoje atliktais tyrimais nustatyta, kad darbingo amžiaus asmenys nepakankamai fiziškai aktyvūs.

Tik 19 proc. moterų ir 15 proc. vyrų eina į darbą ir grįžta iš jo pėsčiomis, tam užtrukdami bent 30 min.

Beveik pusės 15–74 m. amžiaus žmonių darbas ar kasdienė veikla nesusijusi su didelio ar vidutinio intensyvumo fizine veikla

24 proc. kompiuteriais dirbančių asmenų bent 30 min. per dieną sportuoja ar mankština 1 kartą per savaitę, 22 proc. – 2–3 kartus per savaitę, o likę – daug rečiau.

Darbingo amžiaus žmogus dažnai darbe praleidžia didžiąją dienos dalį (60% aktyvaus dienos laiko), todėl yra labai svarbu judėti.

1.3 Fizinio aktyvumo skatinimas

Vienas iš Lietuvos sveikatos 2014–2025 m. programos uždavinių – ugdyti optimalaus fizinio aktyvumo įpročius.

Fizinio aktyvumo skatinimo priemonės numatytos:

- 2014–2020 m. nacionalinėje pažangos programoje.
- Lietuvos sveikatos sistemos 2011–2020 m. plėtros metmenyse.
- Sveikatos netolygumų mažinimo Lietuvoje 2014–2023 m. veiksmų plane
- Sveiko senėjimo užtikrinimo Lietuvoje 2014–2023 m. veiksmų plane.

Darbuotojų fizinio aktyvumo skatinimas tampa vis aktualesniu profesinės sveikatos priežiūros tikslu.

Judėjimas yra mūsų pagrindas, natūralus įgimtas procesas. Raumenys – svarbiausias endokrininis organas.! Dėl to, kad jis sudegina gliukozę ir išvengiama diabeto, nesivysto išeminė širdies liga. Vaikštinėjant sudeginamas ir riebalų bei kalorijų perteklius. Tad tikrai galiu pasakyti, kad norint nesusirgti diabetu ir kitomis endokrininėmis ligomis reikia daug vaikščioti.

Kalmar'o universiteto mokslininkai paskelbė tarptautinių tyrimų duomenis. Jie apibendrinio 14 tyrinėjimų atliktų JAV, Australijoje, Kanadoje, Prancūzijoje ir Švedijoje ir pateikė šias rekomendacijas:

Moterims:

18-40 metų amžiaus moterims reikia nueiti 12 000 žingsnių per dieną.

40-50 metų amžiaus moterims reikia nueiti 11 000 žingsnių per dieną.

50-60 metų amžiaus moterims reikia nueiti 10 000 žingsnių per dieną.

60 metų ir vyresnio amžiaus moterims reikia nueiti – 8 000 žingsnių per dieną.

Vyrams:

18-50 metų vyrams reikia nueiti 12 000 žingsnių per dieną.

50 metų ir vyresniems vyrams reikia nueiti 11 000 žingsnių per dieną.

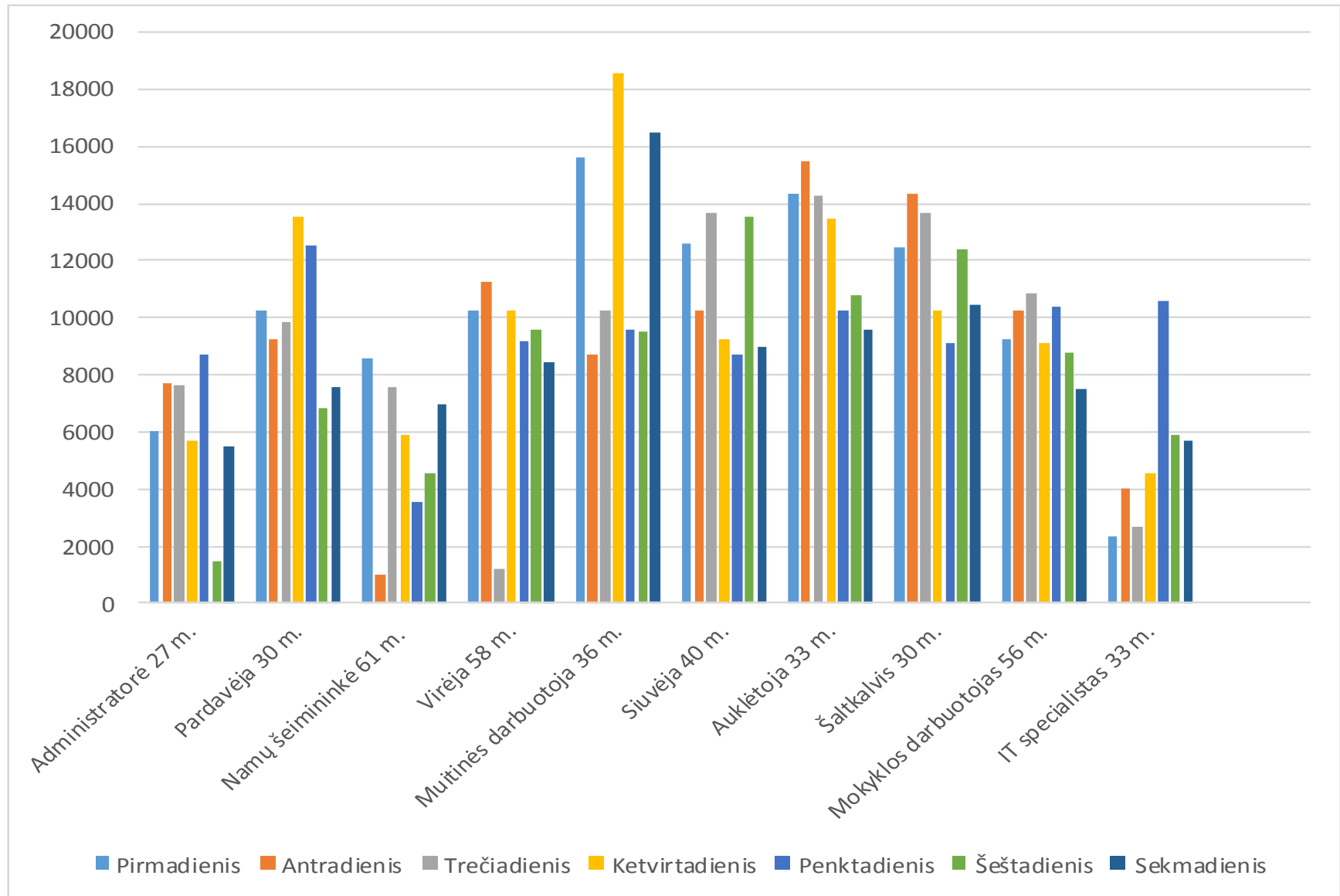
Fizinis neaktyvumas yra viena didžiausių sveikatos problemų, atsirandančių dėl nuolat kuriamų technologijų, kurios mūsų gyvenimą daro gerokai paprastesnį bei patogesnį. Daugelyje Europos šalių daugiau kaip pusė gyventojų turi antsvorį, o apie 20–30 procentų – yra nutukę, vadinasi, kad būtume fiziškai aktyvūs ir netgi numestume svorio, turime pamėgti paprasčiausią fizinį pratimą – daugiau vaikščioti.

TYRIMO REZULTATAI

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja vidutiniškai per dieną nueiti 10 tūkst. žingsnių. Taigi žemiau esančiame 2 pav. matome pateiktus duomenis, tiriamųjų nueiti žingsniai per savaitę, gegužės mėn.

Administratorė nuėjo iš viso 42 tūkst. žingsnių per savaitę, tai reiškia, jog vidutiniškai per dieną nueina 6 tūkst. žingsnių. Pardavėja 69 tūkst. žingsnių, vidutiniškai per dieną nueina apie 9 tūkst. žingsnių. Namų šeimininkė 38 tūkst. žingsnių nuėjo per savaitę, tai yra vidutiniškai per dieną nuėjo tik 5 tūkst. žingsnių. Virėja – 60 tūkst. žingsnių per savaitę, vidutiniškai per dieną nuėjo 8 tūkst. žingsnių. Muitinės darbuotojas – net 88 tūkst. žingsnių per savaitę nuėjo, vidutiniškai per dieną 12 tūkst. žingsnių. Siuvėja per savaitę nuėjo 76 tūkst. žingsnių, vidutiniškai per dieną 10 tūkst. žingsnių. Auklėtoja iš viso per savaitę nuėjo 88 tūkst., vidutiniškai per savaitę 12 tūkst. žingsnių. Šaltkalvis per savaitę nuėjo 82 tūkst. žingsnių, vidutiniškai per savaitę 10 tūkst. žingsnių. Mokyklos darbuotojas nuėjo 66 tūkst. žingsnių, vidutiniškai per dieną 9 tūkst. žingsnių. Informacinės technologijos specialistas tik 35 tūkst. žingsnių per savaitę, per dieną vidutiniškai vos 5 tūkst. žingsnių. Ėjimas pėsčiomis mažina nuovargį, suteikia energijos, stimuliuoja protinę veiklą, mažina stresą, skatina medžiagų apykaitą.

Išvada. Aktyviausi tiriamieji buvo muitinės darbuotojas 36 m. ir auklėtoja 33 m. Taip pat siuvėja 40 m. ir šaltkalvis 30 m. nuėjo 10 tūkst. žingsnių per dieną. Mažiau aktyvūs buvo administratorė, pardavėja, mokyklos darbuotojas. Mažiausiai neaktyvūs buvo namų šeimininkė 61 m. ir IT specialistas 33 m. Remiantis PSO rekomendacija iš 10 tiriamųjų tik 4 buvo aktyvūs ir nuėjo reikiamą žingsnių kiekį per dieną. Atsižvelgiant į tiriamųjų amžių nuo 27 m. iki 30 m. nuėjo iki 10 tūkst. žingsnių per dieną. 56 ir 58 metų asmenys apie 8 tūkst. žingsnių per dieną. Vyriausia tiriamoji 61 m. vidutiniškai nuėjo 38 tūkst. žingsnių per savaitę, o 33 metų IT specialistas tik 35 tūkst. žingsnių per savaitę.



2 pav. Tiriamųjų nueiti žingsniai per savaitę, gegužės mėn.