

Suaugusių Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo laisvalaikio tyrimas

Danguolė Andrijauskaitė

Higienos institutas

Kristina Motiejūnaitė

Lietuvos sporto universitetas

Roma Bartkevičiūtė

Higienos institutas

Albertas Barzda

Higienos institutas

Vida Danilienė

Draugystės sanatorija

Santrauka. Straipsnyje analizuojamas suaugusių Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas laisvalaikio. Atliktas tyrimas – anoniminė apklausa, taikant Pasaulio fizinio aktyvumo klausimyno (angl. Global Physical Activity Questionnaire, GPAQ) dalį apie fizinį aktyvumą (FA) laisvalaikio. Tai yra „Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimo“, 2019 m. atlikto Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centre kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurais, dalis. Tyrimas atskleidė, kad pakankamai fiziškai aktyvūs yra 31 proc. vyrų ir 39 proc. moterų. Didelio intensyvumo FA trukmė vyrų vidutiniškai buvo 125 min./sav., moterų – 83 min./sav. Vidutinio intensyvumo FA trukmė vyrų buvo 200 min./sav., moterų – 210 min./sav. Su amžiumi didelio intensyvumo FA trukmė mažėjo (ir vyrų, ir moterų), o vidutinio intensyvumo FA trukmė didėjo. Pagrindinio, vidurinio išsilavinimo vyrų didelio intensyvumo FA buvo vidutiniškai 122 min./sav., moterų – 80 min./sav.; specialaus aukštesniojo išsilavinimo – 117 ir 77 min./sav.; aukštojo išsilavinimo – 133 ir 89 min./sav. Didelio intensyvumo FA veikla moterų grupės (mieste – 86 min./sav., kaime – 74 min./sav.) truko mažiau nei vyrų grupės (mieste – 130 min./sav., kaime – 104 min./sav.).

Reikšminiai žodžiai: fizinis aktyvumas, fizinio aktyvumo klausimynai, GPAQ klausimynas.

Study of leisure time physical activity of the Lithuanian adult population

Abstract. The aim of the study to determine the physical activity of the Lithuanian adult population in their leisure time. The study of leisure-time physical activity of the Lithuanian adult population was the study of the actual diet, nutrition and physical activity habits of the adult and elderly Lithuanian population and the knowledge about nutrition and physical activity, which was conducted in 2019, part; The study was conducted by the Center for Health Education and Disease Prevention in conjunction with municipal public health offices. The survey was conducted at the respondent's homes with their oral consent. The survey was anonymous, no information had to be written to identify the respondent. Research methods: a survey using the leisure physical activity part of the GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire). Sufficiently physically active 31 percent. men and 39 percent. women. The average duration of high-intensity PA was 125 minutes per week for men and 83 minutes per week for women. The duration of moderate-intensity PA was 200 minutes per week for men and 210 minutes per week for women. The older people, the lower the duration of high-intensity PA (both men and women) and the longer the duration of moderate-intensity PA. Primary, secondary education high-intensity PA 122 minutes per week, women – 80 minutes per week.; special higher education – 117 and 77 minutes per week; higher education – 133 and 89 minutes per week. High-intensity PA activities lasted less for women (86 minutes per week in urban areas, 74 minutes per week in rural areas) (130 minutes per week in urban areas and 104 minutes per week in rural areas).

Keywords: physical activity, physical activity questionnaires, GPAQ.

Įvadas

Lietuvoje, kaip ir daugelyje pasaulio šalių, gyventojai nėra pakankamai fiziškai aktyvūs, ne visų amžiaus grupių FA lygis atitinka Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas. Įvairiose pasaulio šalyse FA stoka būdinga iki 70 proc. gyventojų, Europos Sąjungoje – 40–60 proc. [1]. Lietuvoje laisvalaikio 2000 m.

energinga veikla 30 min. penkis kartus per savaitę arba dažniau užsiėmė 28,5 proc. suaugusių gyventojų; po beveik dviejų dešimtmečių, 2018 m., – 29,4 proc. [2].

Suaugusiųjų gyvenamos ir FA tyrimai, reprezentuojantys nacionalinį lygį, kaip sudėtinė biomedicininės srities ir sociologinių tyrimų dalis Lietuvoje atliekami nuo 1994 m. PSO didelių gyventojų grupių FA tyrimams įvairiose šalyse atlikti 2002 m. rekomendavo Pasaulio fizinio aktyvumo klausimyną (angl. *Global Physical Activity Questionnaire*, GPAQ) ir vertinimo vadovą – gaires [3, 4, 5]. Tiriant Lietuvos gyventojų FA, daugiausia analizuotas bendrasis FA (kurį sudaro FA darbe, FA laisvalaikiu, FA įveikiant atstumus pėsčiomis ar dviračiu) ir nedaug tyrinėta atskira jo dalis – FA laisvalaikiu. Šiame tyrime atlikta FA laisvalaikiu analizė intensyvumo (didelio intensyvumo FA, vidutinio intensyvumo FA) ir sociodemografiniu aspektais.

Klausimynai – subjektyvaus vertinimo metodas – suaugusiųjų FA stebėsenai taikomi dažniau nei objektyvaus vertinimo įrankiai (žingsniamatis, objektyvus širdies veiklos stebėjimas ir kt.), nors duomenims įtaką gali daryti šališkumas – yra žinoma, kad respondentai savo FA lygį paprastai pervertina. Svarbus ir apklausų vykdytojų bei duomenų vertintojų parengtumas bei jų bendradarbiavimas su respondентаis [6]. Naudojantis objektyviais akselerometrų rodmenimis, duomenys gaunami patikimesni nei tik FA klausimynais [7], bet tyrimai, naudojant objektyvaus vertinimo įrenginius, reikalauja daugiau sąnaudų. Nors prietaisais ir technologiniais sprendimais pagrįsti FA duomenys tikslesni, dauguma epidemiologinių FA tyrimų atliekami naudojant subjektyvaus vertinimo metodą – klausimynus [8]. Klausimynų (apklausos) privalumai ir trūkumai (ribotumas) pateikti lentelėje. Kuris nors vienas metodas negali aprėpti visų FA kriterijų (trukmės, dažnio, intensyvumo, FA būdo poveikio). FA klausimynų vertimai į nacionalines kalbas, anketavimo būdas (nuotolinis ar tiesioginis) sietinas su konkrečios šalies kultūra ir kitomis aplinkybėmis: gyventojų sveikatos raštingumu, gyvenamosios įpročiais. Vidutinio intensyvumo FA ir didelio intensyvumo FA yra svarbiausi kriterijai FA lygiui bei poveikiui įvertinti [9].

Lentelė. Fizinio aktyvumo klausimynų (apklausų) privalumai ir ribotumas

Privalumai	Ribotumas
Apima ir kiekybinius, ir kokybinius duomenis, nesudėtinga gauti informaciją apie kasdienes veiklas.	Duomenų patikimumo stoka dėl subjektyvaus veiksnio, kai veiklos trukmė, pobūdis pervertinamas ar pamiršamas.
Ištiriamos didelės tiriamųjų imtys, nedidelės tyrimo sąnaudos.	Netikslių duomenų problema dėl nepakankamo įvairių socialinių grupių asmenų supratimo, kas yra fizinis aktyvumas.
Palyginti nesudėtingas apklausų organizavimas.	

Siekiant visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumo ir gyventojų elgsenos pokyčių, svarbi tikslingai organizuota ir sisteminga gyvenamosios stebėsenos, rizikos veiksnių ir sveikatai palankių įpročių paplitimo analizė.

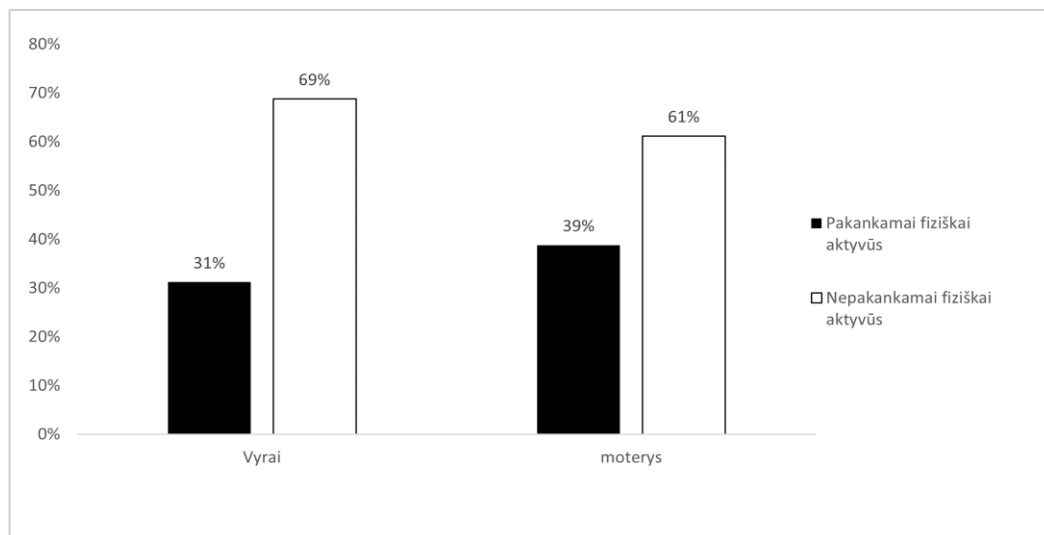
Atliekant šį kiekybinį tyrimą, siekta nustatyti suaugusių Lietuvos gyventojų FA laisvalaikiu. Tyrimo objektas – suaugusių (19–75 m. amžiaus) Lietuvos gyventojų FA bei jo intensyvumas laisvalaikiu vertinat lyties, amžiaus, užimtumo ir išsilavinimo aspektais. Tai yra „Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimo“, 2019 m. atlikto Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centre kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurais, dalis. Būtina gyventojų imtis sudaryta taikant tikimybinės paprastosios atsitiktinės imties sudarymo metodą – reprezentuoja suaugusius (19–75 m.) Lietuvos gyventojus pagal lytį, amžių ir proporcingai gyventojų skaičiui kiekvienoje apskrityje; vadovautasi Lietuvos Respublikos statistikos departamento pateiktais šalies gyventojų visuotinio surašymo duomenimis apie bendrą gyventojų skaičių ir jų procentinį pasiskirstymą pagal demografinius požymius. Atliktas

epidemiologinis momentinis kiekybinis tyrimas taikant anketinės apklausos metodą, ištirtos 2878 respondentų anketos, iš kurių 56 proc. moterų ir 46 proc. vyrų. Naudota GPAQ dalis – klausimai apie FA laisvalaikiu.

Analizuojant duomenis, skaičiuoti FA laisvalaikio trukmės vidurkiai (min./sav.) ir didelio intensyvumo bei vidutinio intensyvumo veikla užsiimančių asmenų dalis (proc.). Pakankamai fiziškai aktyviais laisvalaikio laikyti respondentai, kurių FA 150 ar daugiau min./sav., neaktyviais – jei FA truko mažiau nei 150 min./sav. Didelio intensyvumo fizine veikla laikyta veikla, susijusi su didelio intensyvumo fizinėmis pastangomis, sukeliančiomis stiprų kvėpavimo ir pulso (širdies susitraukimų dažnio) padidėjimą, taip dirbant nepertraukiamai mažiausiai 10 min. (pavyzdžiui, greitas bėgimas, futbolas ar krepšinis, aerobika, greitas plaukimas ir pan.). Vidutinio intensyvumo fizine veikla laikyta veikla, susijusi su vidutinio intensyvumo fizinėmis pastangomis, kai kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis) padažnėja nedaug, taip dirbant nepertraukiamai mažiausiai 10 min. (pavyzdžiui, greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, badmintonas, lauko tenisas, tinklinis ir pan.). Statistinė duomenų analizė atlikta „Microsoft Excel 2010“ programa bei „IBM SPSS 20.0“ (*Statistical Package for Social Sciences*) statistiniu duomenų paketu. Rezultatų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingas, kai $p < 0,05$.

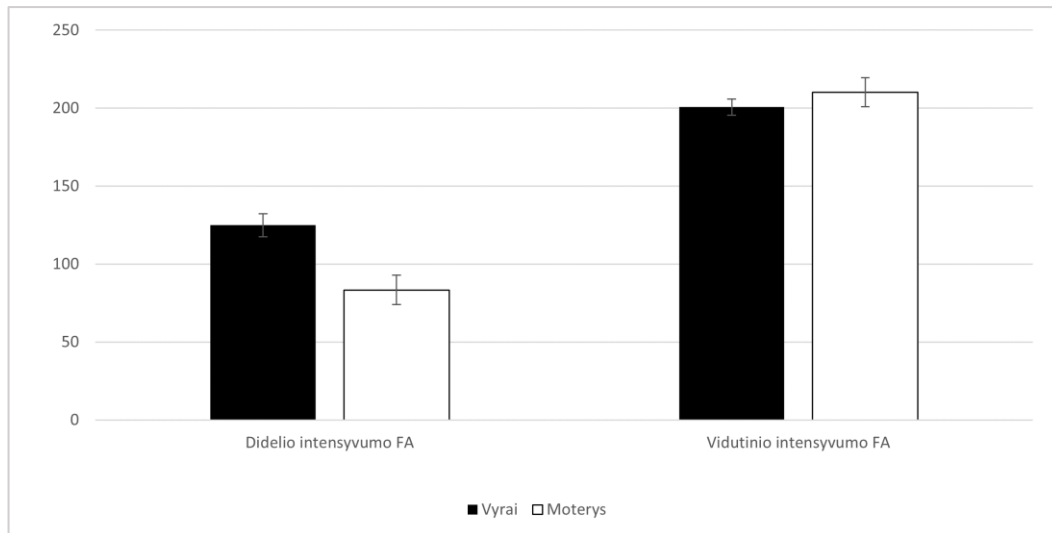
Tyrimo rezultatų analizė ir aptarimas

Nustatyta, kad pakankamai fiziškai aktyvūs buvo 31 proc. vyrų ir 39 proc. moterų. Skirtumas tarp vyrų ir moterų FA lygio statistiškai yra reikšmingas ($p < 0,05$) (1 pav.).



1 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal lytį ir fizinio aktyvumo laisvalaikio lygį ($\chi^2 = 10,588$, $p < 0,05$)

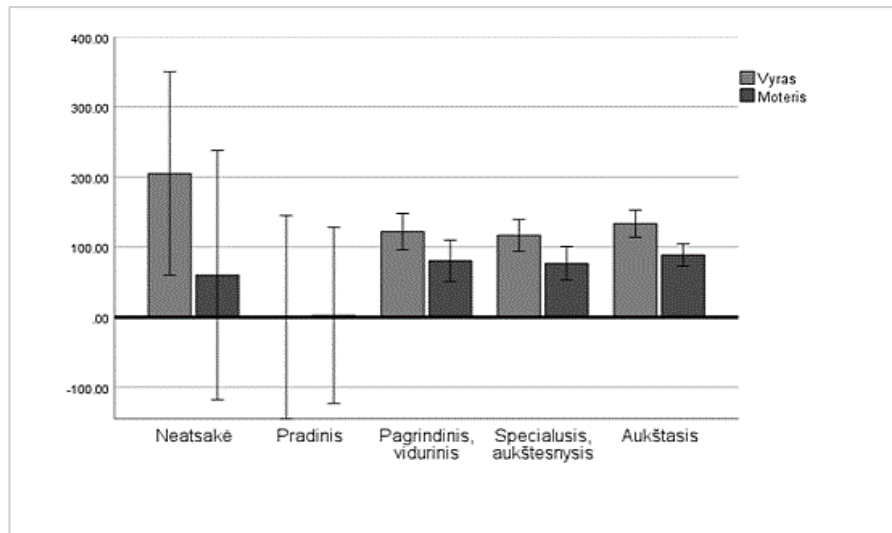
Didelio intensyvumo FA trukmė vyrų vidutiniškai buvo 125 min./sav., moterų – 83 min./sav. Nustatytas reikšmingas skirtumas ($p < 0,05$) tarp vyrų ir moterų didelio FA intensyvumo. Vidutinio intensyvumo FA trukmė kiek didesnė moterų nei vyrų: vyrų grupės – 200 min./sav., o moterų – 210 min./sav. ($p > 0,05$) (2 pav.).



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo laisvalaikio trukmę (min./sav.); didelio intensyvumo grupės statistiškai reikšmingi skirtumai tarp lyčių ($p < 0,05$)

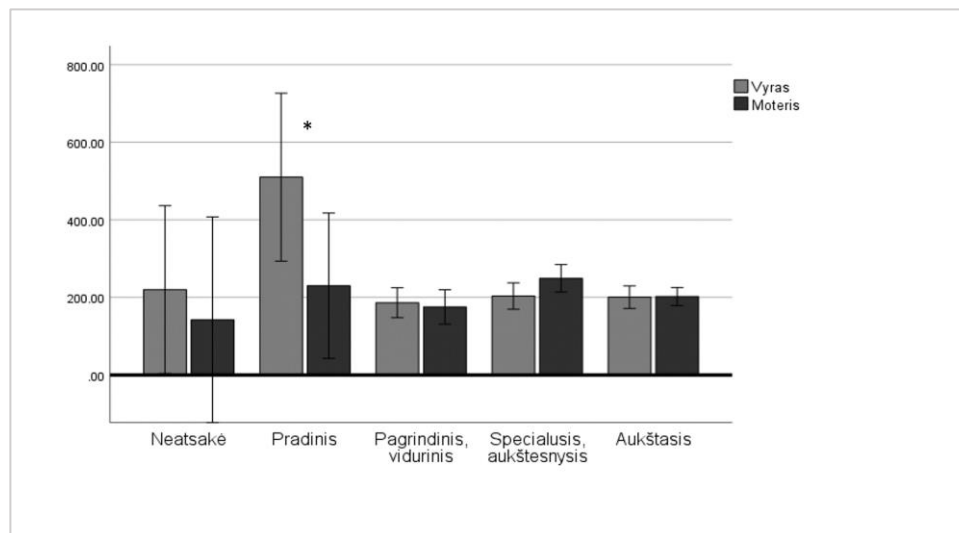
Didėjant amžiui statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) mažėjo tiek vyrų, tiek moterų didelio intensyvumo FA trukmė. 18–34 m. vyrų didelio intensyvumo FA trukmė laisvalaikio yra 149 min./sav., moterų – 98 min./sav., 65–75 m. amžiaus grupėje vyrų didelio intensyvumo FA trukmė yra tik 64 min./sav., moterų – 68 min./sav. Moterų didelio intensyvumo FA trukmė visais analizuotais amžiaus tarpsniais statistiškai reikšmingai mažesnė ($p < 0,05$) nei vyrų, tačiau vyresniame amžiuje (65–75 m.) ji tampa panaši kaip vyrų. Vertinant vidutinio intensyvumo FA laisvalaikio, nustatytas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$) amžiaus ir šio intensyvumo FA trukmės ryšys: su amžiumi šios veiklos apimtys didėjo tiek vyrų, tiek moterų grupėse. 35–49 m. amžiaus vyrų šios veiklos trukmė buvo mažiausia (174 min./sav.), 65–75 m. amžiaus moterų – didžiausia (305 min./sav.). 50–65 m. amžiaus grupėje ir vyrų, ir moterų vidutinio intensyvumo FA laisvalaikio trukmė buvo beveik tokia pati: vyrų – 238 min./sav., moterų – 305 min./sav. Tarp lyčių statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.

Vertinant didelio intensyvumo FA trukmę laisvalaikio išsilavinimo aspektu, nebuvo nustatyta statistiškai reikšmingo skirtumo tarp skirtingo išsilavinimo respondentų. Tačiau didelio intensyvumo FA trukmė laisvalaikio skyrėsi lyties aspektu; vyrų didelio intensyvumo FA laisvalaikio vidutinė trukmė didesnė nei moterų: vyrų – 125 min./sav., moterų – 83 min./sav. (pagrindinio, vidurinio išsilavinimo vyrų – 122 min./sav., moterų – 80 min./sav.; specialaus aukštesniojo išsilavinimo – atitinkamai 117 min./sav. ir 77 min./sav.; aukštojo išsilavinimo – 133 min./sav. ir 89 min./sav.) (3 pav.).



3 pav. Didelio intensyvumo fizinio aktyvumo laisvalaikio trukmė (min./sav.) pagal lytį ir išsilavinimą; statistiškai reikšmingi skirtumai tarp lyčių ($p < 0,05$)

Pradinį išsilavinimą įgiję respondentai vyrai laisvalaikiu užsiėmė vidutinio intensyvumo fizine veikla reikšmingai ($p < 0,05$) ilgiau nei įgijusieji pagrindinį vidurinį bei specialųjį aukštesnįjį ir aukštąjį išsilavinimą. O moterų, įgijusių specialųjį aukštesnįjį išsilavinimą, FA laisvalaikiu yra didesnis (249 min./sav.) nei įgijusių pradinį (230 min./sav.), pagrindinį, vidurinį (175 min./sav.) bei aukštąjį (202 min./sav.) išsilavinimą, nors ir statistiškai nereikšmingas. Vertinant vidutinio intensyvumo FA laisvalaikio lyties aspektu, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (4 pav.).

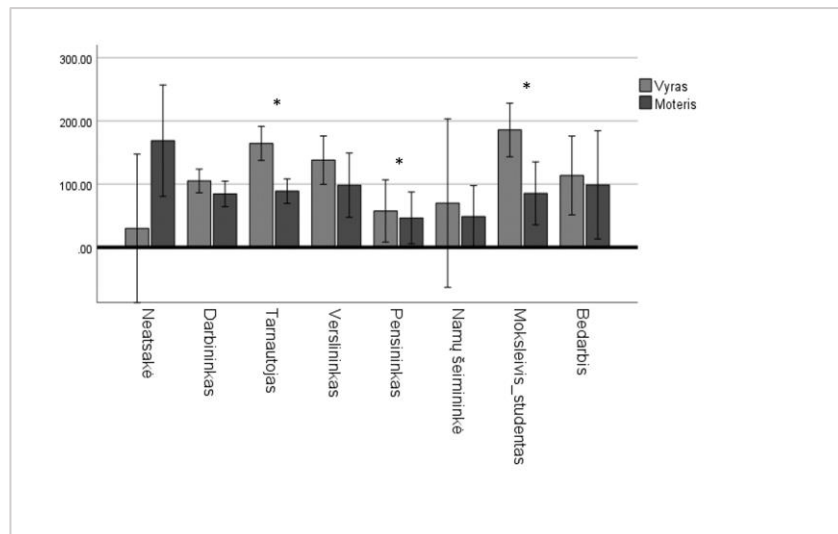


4 pav. Vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo laisvalaikio trukmė (min./sav.) pagal lytį ir išsilavinimą.

*Statistiškai reikšmingi skirtumai pradinio išsilavinimo vyrų grupėje ($p < 0,05$)

Tiriant užimtumo ir lyties aspektu, nustatyta, kad didelio intensyvumo FA laisvalaikio vyrų grupėje daugiausiai užsiėmė moksleiviai bei studentai (186 min./sav.) ir tarnautojai (164 min./sav.), o mažiausiai – pensininkai (57 min./sav.). Moterų grupėje didelio intensyvumo FA daugiau laiko skyrė verslininkės (98 min./sav.) ir bedarbės

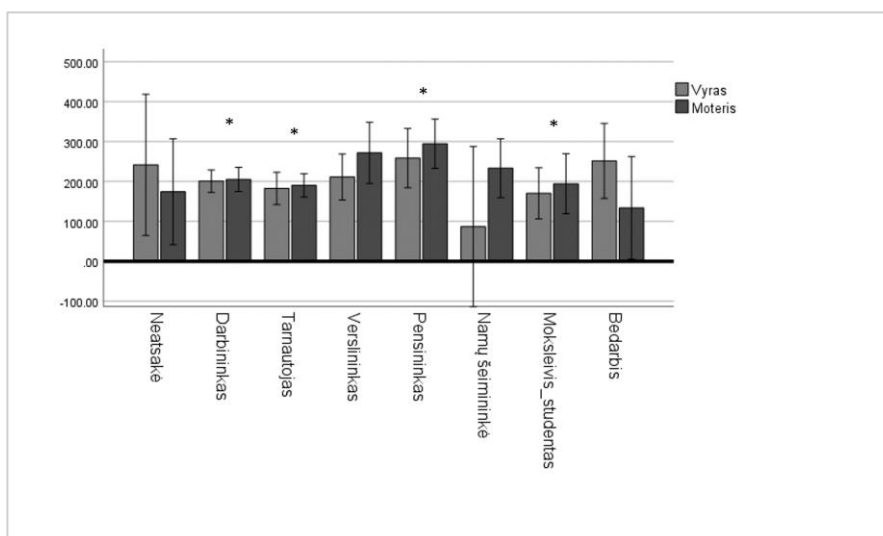
(99 min./sav.), mažiausiai – pensininkės (46 min./sav.) ($p > 0,05$). Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) tarp pensiniko ir tarnautojo; tarp pensiniko ir moksleivio (5 pav.).



5 pav. Didelio intensyvumo fizinio aktyvumo laisvalaikio trukmė (min./sav.) pagal lytį ir užimtumą.

*Statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) tarp pensiniko ir tarnautojo, tarp pensiniko ir moksleivio bei studento

Vidutinio intensyvumo FA laisvalaikiu daugiau laiko skyrė moterys nei vyrai (išskyrus bedarbių grupę); daugiausiai šia veikla užsiėmė pensininkės (295 min./sav.), verslininkės (272 min./sav.) ir namų šeimininkės (233 min./sav.), mažiausiai – bedarbės (134 min./sav.). Vyrų grupėje vidutinio intensyvumo FA laisvalaikiu daugiausiai laiko užsiėmė pensininkai (258 min./sav.), bedarbiai (252 min./sav.) ir verslininkai (211 min./sav.). Statistiškai reikšmingi skirtumai nustatyti tarp pensiniko ir tarnautojo; tarp pensiniko ir moksleivio; tarp tarnautojo ir darbininko (6 pav.).



6 pav. Vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo laisvalaikio trukmė (min./sav.) pagal lytį ir užimtumą.

*Statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) vyrų ir moterų grupėse tarp pensiniko ir tarnautojo, tarp pensiniko ir moksleivio bei studento, tarp tarnautojo ir darbininko

Vertinat didelio intensyvumo FA laisvalaikio gyvenamosios vietovės aspektu, nustatyta, kad FA trukmė miesto ir kaimo grupėse statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Moterys tiek mieste (86 min./sav.), tiek kaime (74 min./sav.) šiai veiklai skyrė mažiau laiko nei vyrai mieste (130 min./sav.) ir vyrai kaime (104 min./sav.). Kaimo gyventojų, vyrų ir moterų, didelio intensyvumo FA laisvalaikio trukmė mažesnė nei miesto vyrų ir moterų. Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp lyčių ($p < 0,05$). Miestiečių moterų vidutinio intensyvumo FA laisvalaikio trukmė nedaug didesnė nei vyrų – atitinkamai 212 min./sav. ir 196 min./sav., o iš gyvenančiųjų kaime šiai veiklai kiek daugiau laiko skyrė vyrai – 218 min./sav., moterys – 199 min./sav.

Nustatyta, kad pakankamai aktyvūs laisvalaikio buvo 31 proc. vyrų ir 39 proc. moterų. FA intensyvumo aspektu nustatyti reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) pagal lytį; didelio intensyvumo FA laisvalaikio trukmė didesnė vyrų grupėje (125 min./sav. vyrai ir 83 min./sav. moterys), o vidutinio intensyvumo veiklai šiek tiek daugiau laiko skyrė moterys (210 min./sav. moterys ir 200 min./sav. vyrai).

Pakankamas FA laisvalaikio yra mažiau nei trečdalis suaugusių Lietuvos gyventojų vyrų ir kiek daugiau nei trečdalis moterų. Palyginus su suaugusiųjų gyvenamosios ankstesnių tyrimų Lietuvoje duomenimis, matyti, nors ir nežymi, palanki tendencija: 2000 m. energinga veikla laisvalaikio 30 min. penkis kartus per savaitę arba dažniau užsiėmė 28,5 proc. suaugusių gyventojų, o 2018 m. – 29,4 proc.

Nustatyta, kad moterų didelio intensyvumo FA laisvalaikio trukmė visais analizuotais amžiaus tarpsniais statistiškai reikšmingai mažesnė ($p < 0,05$) nei vyrų, išskyrus 65–75 m. grupę, kai moterų ir vyrų FA laisvalaikio trukmė yra panašaus lygio. Vidutinio intensyvumo FA laisvalaikio apimtys su amžiumi didesnės tiek vyrų, tiek moterų, išskyrus 35–49 m. amžiaus vyrų grupę. Skirtumas statistiškai patikimas tarp amžiaus grupių ($p < 0,05$). 65–75 m. amžiaus respondentai didelio intensyvumo FA laisvalaikio skyrė vidutiniškai 66 min./sav., o vidutinio intensyvumo FA – 206 min./sav. 65–75 m. amžiaus grupės respondentų, laisvalaikio užsiėmusių didelio intensyvumo FA, buvo 10,3 proc., o vidutinio intensyvumo – 37,8 proc.; statistiškai reikšminga ($p < 0,05$). Šios amžiaus grupės vidutinio intensyvumo FA rezultatai, palyginus su ankstesniais, geresni: 2014 m. Lietuvoje atlikto suaugusiųjų gyvenamosios tyrimo, taikant GPAQ klausimyną, duomenimis, tik kas dešimtas 61–74 m. respondentas laisvalaikio užsiėmė vidutinio intensyvumo veikla. Mažą aktyvumą tyrėjai aiškino respondentų aktyvumu darbinėje veikloje, kad jie yra dirbantys arba aktyvūs namuose, prižiūri aplinką, sodą [10]. 2010 m. tyrimo, atlikto taikant GPAQ klausimyną, duomenimis, daugiau nei 85 proc. Lietuvos suaugusiųjų, vyresnių nei 46 metų, laisvalaikio neužsiėmė jokia fizine veikla. Vyresnių nei 60 metų gyventojų, kurie laisvalaikio užsiėmė kokia nors fizine veikla, buvo 12,5 proc.; 74,8 proc. respondentų laisvalaikio neaktyvūs. Mažesnis aktyvumas buvo tų amžiaus grupių respondentų, kurių profesinė veikla reikalauja vidutinio ir didelio intensyvumo fizinės veiklos [11].

Vertinant FA laisvalaikio išsilavinimo aspektu, nustatyta, kad ir aukštesnio išsilavinimo vyrų, ir aukštesnio išsilavinimo moterų didelio intensyvumo FA laisvalaikio trukmė didesnė nei turinčių žemesnį išsilavinimą. Tačiau vidutinio intensyvumo FA laisvalaikio trukmė didžiausia buvo pradinio išsilavinimo vyrų bei specialaus aukštesnio išsilavinimo moterų. Moksleivių, studentų ir tarnautojų vyrų didelio intensyvumo FA užsiėmimų trukmė didžiausia, o mažiausiai laiko šiai veiklai skyrė pensininkai; statistiškai reikšminga ($p < 0,05$) tarp pensininko ir tarnautojo bei tarp pensininko ir moksleivio. Moterų grupėje didelio intensyvumo FA laisvalaikio daugiausiai laiko skyrė verslininkės ir bedarbės, mažiausiai – pensininkės. Vidutinio intensyvumo FA laisvalaikio daugiausiai užsiėmė pensininkės, verslininkės ir namų šeimininkės, o vyrai – pensininkai, bedarbiai ir verslininkai. Statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) tarp pensininko ir tarnautojo; tarp pensininko ir moksleivio; tarp tarnautojo ir darbininko. Didelio intensyvumo FA laisvalaikio trukmė didesnė vyrų, o vidutinio intensyvumo – moterų grupėje; statistiškai reikšminga ($p < 0,05$). 2014 m. Lietuvos suaugusiųjų gyvenamosios tyrimu nustatyta, kad didelio intensyvumo FA laisvalaikio didesnis yra tų respondentų, kurie yra įgiję aukštesnį išsilavinimą; iš respondentų, teigusių, kad laisvalaikio yra labai aktyvūs, 24,4 proc. buvo įgiję aukštąjį, 12,3 proc. vidurinį, 10,3 proc. pagrindinį ir 7,5 proc. pradinį išsilavinimą. Aukštesnį išsilavinimą įgijusieji daugiau dėmesio skyrė savo fizinei sveikatai bei FA; prielaidas laisvalaikio būti fiziškai aktyviems sudarė reikšmingai mažesnė FA darbe trukmė [10].

Gyvenamosios vietovės (miestas ar kaimas) aspektu FA laisvalaikio analizė parodė, kad didelio intensyvumo FA laisvalaikio kaime gyvenančių vyrų ir moterų trukmė mažesnė nei miesto vyrų ir moterų, statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) lyginant tarp lyčių. Miestiečių moterų vidutinio intensyvumo FA laisvalaikio trukmė kiek didesnė nei miesto vyrų, o iš kaime gyvenančiųjų šiai veiklai kiek daugiau laiko skyrė vyrai.

2012 m. Lietuvos suaugusiųjų FA tyrimo (naudotas GPAQ) duomenimis, FA laisvalaikio vidutinė trukmė buvo 58 min. per parą, kelias minutes daugiau šiai veiklai skyrė vyrai nei moterys, miesto gyventojai nei gyvenantieji kaime, žemesnį išsilavinimą įgijusieji. Laisvalaikio tik 9,1 proc. respondentų užsiėmė didelio intensyvumo veikla ir 20,6 proc. – vidutinio intensyvumo veikla. 74,8 proc. respondentų laisvalaikio neužsiėmė jokia fizine veikla. Vertinant intensyvumo aspektu buvo nustatyta, kad daugiau jaunesnio amžiaus (15–25 ir 26–45 m.) respondentų užsiėmė didelio intensyvumo (atitinkamai 25,6 ir 11 proc.) ir vidutinio intensyvumo (41 ir 23 proc.) fizine veikla laisvalaikio; vertinant lyties aspektu – didelio intensyvumo veikla užsiėmė 3,5 karto daugiau vyrų (14,3 proc.) nei moterų (4,2 proc.); 1,5 karto daugiau miesto gyventojų (10,7 proc.) nei kaimo (6,1 proc.) [11].

Europos Sąjungos šalių suaugusių gyventojų FA tyrimais atskleista, kad amžius ir lytis turėjo įtakos kasdieniniam fiziniam aktyvumui; tiek didelio, tiek vidutinio intensyvumo FA apimtys mažėja, o sėdėjimo trukmė didėja pereinant iš vienos amžiaus grupės į kitą. Gyvenimas dideliame mieste ir moteriška lytis buvo veiksniai, susiję su mažesne FA trukme ir ilgesniu sėdėjimo laiku [12]. Europos Sąjungos suaugę kaimo gyventojai vis mažiau laiko skiria pasivaikščiavimui, jų aktyvumo tendencijos tampa panašios į miesto, t. y. visi gyventojai tampa mažiau aktyvūs ir daugiau laiko sėdi. Šiuo Lietuvos suaugusiųjų FA laisvalaikio tyrimu atskleistos tendencijos užsienio autorių išvadą, kad mažesnė FA trukmė būdingesnė vyresnio amžiaus žmonėms, moterims ir asmenims, gyvenantiems kaimo vietovėse, atitinka iš dalies – nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal respondentų gyvenamąją vietą. Lietuvos suaugusių gyventojų FA laisvalaikio apimtys miesto ir kaimo respondentų grupėse panašios, o vertinant didelio intensyvumo aspektu, kaimo vyrų ir moterų FA laisvalaikio trukmė mažesnė nei gyvenančių mieste vyrų ir moterų; statistiškai reikšminga ($p < 0,05$) tarp lyčių. Kaimo gyventojų mažesnė FA laisvalaikio trukmė iš dalies paaiškinama tikėtina didesne kaime FA veiklos darbe ir buityje apimtimi; taip pat Lietuvos suaugusiųjų gyvenamosios 2010 m. tyrimo duomenimis, kaimo gyventojai laisvalaikio buvo nedaug fiziškai pasyvesni nei darbinėje veikloje [11].

Nors Lietuvoje nepakankamai fiziškai aktyvių gyventojų dalis per pastaruosius du dešimtmečius šiek tiek mažėjo, aktyvumo skatinimas išlieka aktuali problema.

FA subjektyvaus vertinimo metodus, tarp jų klausimyną GPAQ, užsienio ir Lietuvos autorių nuomone, galima laikyti pakankamai patikimu metodu FA elgsenai matuoti. Tačiau absoliutus klausimynų validumas yra žemas FA kiekiui (apimčiai) matuoti, todėl FA rodikliai, gauti naudojant klausimynų duomenis, vertintini atsargiai [13]. FA modelių tyrimai – FA laisvalaikio (veiklos, kuri gali būti kryptingai struktūruojama ir pasirenkama pagal rūšį, apimtį bei intensyvumą) įvertinimas leidžia geriau suprasti FA poveikį ir sąlygas, skatinančias arba ribojančias gyventojų fizinį aktyvumą.

Išvados

1. Laisvalaikio pakankamai fiziškai aktyvūs buvo 31 proc. vyrų ir 39 proc. moterų. Didelio intensyvumo FA laisvalaikio reikšmingai daugiau užsiėmė vyrai nei moterys: vyrai 125 min./sav., moterys – 83 min./sav. Vidutinio intensyvumo FA trukmė vyrų buvo 200 min./sav., moterų – 210 min./sav.
2. Didelio intensyvumo FA trukmė tiek vyrų, tiek moterų su amžiumi statistiškai reikšmingai mažėjo. 65–75 m. amžiaus vyrų ir moterų didelio intensyvumo FA trukmė tapo panašaus lygio; kitų amžiaus grupių vyrų didelio intensyvumo FA trukmė, palyginus su moterų, reikšmingai didesnė. Vidutinio intensyvumo FA trukmė su amžiumi didėjo tiek vyrų, tiek moterų amžiaus grupėse, išskyrus 35–49 m. vyrų grupę.

3. Aukštesnio išsilavinimo vyrų ir moterų didelio intensyvumo FA laisvalaikio trukmė didesnė nei žemesnio išsilavinimo vyrų ir moterų. Vidutinio intensyvumo FA laisvalaikio trukmė didžiausia buvo pradinį išsilavinimą turinčių vyrų bei specialaus ir aukštesniojo išsilavinimo moterų. Miesto ir kaimo gyventojų FA laisvalaikio trukmė buvo panašaus lygio.

Literatūra

1. Guthold R., Stevens G. A., Riley L. M. & Bull F. C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1-9 million participants. *Lancet global health*, 2018; 6(10):1077–1086.
2. Higienos institutas. Suaugusiųjų gyvenimo tyrimas. Standartizuoti rodikliai. 2018 m. Prieiga internete: https://sveikstat.hi.lt/chart-topic-indicators.aspx?top_uid=104&top_loc=mun&sel_rep_panel=19&lang=lit
3. Bull F. C., Maslin T. S., Armstrong T. Global physical activity questionnaire (GPAQ): nine country reliability and validity study. *J Phys Act Health*, 2009; 6:790–804.
4. Milton K., Bull F. C., Bauman A. (2011). Reliability and validity testing of a single-item physical activity measure. *Br J Sports Med*, 2011; 45(3):203–208.
5. World Health Organization. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Analysis Guide. Prieiga internete: https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf
6. Bel-Serrat S., Huybrechts I., Thumann B. F. et al. Inventory of surveillance systems assessing dietary, physical activity and sedentary behaviours in Europe: a DEDIPAC study. *European Journal of Public Health*, 2017; 747–755.
7. Skender S., Ose J., Chang-Claude et al. Accelerometry and physical activity questionnaires - a systematic review. *BMC Public Health*, 2016; 16:515.
8. Loyen A., Van Hecke L., Verloigne M., Hendriksen I., Lakerveld J., Steene-Johannessen J., van der Ploeg H. P. Variation in population levels of physical activity in European adults according to cross-European studies: a systematic literature review within DEDIPAC. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2016; 28:13–72.
9. Sember V., Meh K., Soric M., Starc G., Rocha P., Jurak G. Validity and Reliability of International Physical Activity Questionnaires for Adults across EU Countries: Systematic Review and Meta Analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2020; 17:7161.
10. Zumeras R., Barzda A., Bartkevičiūtė R. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos, mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo tyrimas 2013–2014. Prieiga internete: https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/2014_suaug_TYRIMAS_FA.pdf
11. Valintėlienė R., Varvuolienė R., Kranauskas A. Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas vertinant GPAQ metodu. *Visuomenės sveikata*, 2012; 4(59):67–75.
12. Moreno-Llomas A., García-Mayor J., De la Cruz-Sánchez E. How Europeans move: a moderate-to-vigorous Physical activity and sitting time paradox in the European Union. *European Journal of Public Health*, 2022; 203.
13. Janonienė R., Sobutienė A., Valintėlienė R. Fizinio aktyvumo matavimo metodai. *Visuomenės sveikata*, 2014; 3(66):10–21.