

**LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS
SPORTO BIOMEDICINOS FAKULTETAS
SVEIKATA IR FIZINIS AKTYVUMAS STUDIJŲ PROGRAMA**

MIGLĖ KLIMAITĖ

**9 – 12 KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SĄSAJA SU VALGYMO
SUTRIKIMAIS**

BAKALAURO BAIGIAMASIS DARBAS

Darbo vadovas: Dr. V. Rakauskienė

Baigiamąjį darbą rengė _____ studentas (-ai)

Baigiamųjų darbų aprobavimo komisija ginti baigiamąjį darbą:

Baigiamųjų darbų aprobavimo pirmininkas:

Baigiamųjų darbų ir jų gynimo vertinimo komisijos įvertinimas:

Baigiamųjų darbų ir jų gynimo vertinimo komisijos sekretorė (-ius):

KAUNAS 2013

TURINYS

SANTRAUKA.....	3
SUMMARY.....	5
ĮVADAS.....	7
1. LITERATŪROS APŽVALGA.....	9
1.1 VYRESNIŪJŲ KLASIŲ MOKINIŲ AMŽIAUS TARPSNIO YPATUMAI.....	9
1.1.1 Vyresniųjų klasių mokinių amžiaus tarpsnio iššūkiai.....	9
1.1.2 Vyresniųjų klasių mokinių savęs vertinimas.....	10
1.2 VYRESNIŪJŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIS AKTYVUMAS.....	12
1.2.1 Vyresniųjų klasių mokinių fizinio aktyvumo paplitimas Lietuvoje.....	12
1.2.2 Jaunuolių požiūris į savo kūną ir kūno svorį.....	13
1.3 VYRESNIŪJŲ KLASIŲ MOKINIŲ VALGYMO SUTRIKIMAI.....	14
1.3.1 Maitinimosi įpročiai.....	14
1.3.2 Vyresniųjų klasių mokinių požiūris į valgymą ir savo kūną.....	15
1.4 FIZINIO AKTYVUMO ŠĄSAJA SU VALGYMO SUTRIKIMAIS.....	16
1.4.1 Sportavimas ir valgymo sutrikimai.....	16
1.4.2 Pasitenkinimo savo kūnu ir fizinio aktyvumo sąsajos.....	18
1.5 LITERATŪROS APŽVALGOS APTARIMAS.....	20
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS.....	22
2.1 Tiriamasis kontingentas.....	22
2.2 Tyrimo metodai.....	22
2.3 Statistinė duomenų analizė.....	23
3. TYRIMO REZULTATAI.....	24
3.1 Dietų laikymosi pasiskirstymas pagal lytį.....	24
3.2 Valgymo sutrikimų pasiskirstymas pagal lytį.....	25
3.3 Fizinio aktyvumo pasiskirstymas pagal lytį.....	25
3.4 Fizinio aktyvumo sąsaja su valgymo sutrikimais.....	26
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	28
IŠVADOS.....	31
PASIŪLYMAI IR REKOMENDACIJOS.....	32
LITERATŪRA.....	33
PRIEDAI.....	38

SANTRAUKA

9 – 12 KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SĄSAJA SU VALGYMO SUTRIKIMAIS

9 - 12 GRADES PUPILS PHYSICAL ACTIVITY RELATIONSHIP WITH EATING DISORDERS

Raktiniai žodžiai: 9 – 12 klasių mokiniai, fizinis aktyvumas, valgymo sutrikimai, kūno kultas, požiūris

Darbo objektas: 9 – 12 klasių mokinių fizinio aktyvumo sąsaja su valgymo sutrikimais

Darbo tikslas: nustatyti 9 – 12 klasių mokinių fizinio aktyvumo sąsajas su valgymo sutrikimais

Darbo uždaviniai:

1. Atskleisti 9 – 12 klasių mokinių dietos laikymąsi
2. Palyginti vaikinų ir merginų valgymo ypatumus
3. Palyginti merginų ir vaikinų fizinį aktyvumą
4. Nustatyti ar siejasi 9 – 12 klasių mokinių fizinis aktyvumas su valgymo sutrikimais

Hipotezė:

1. Didėjant 9 – 12 klasių mokinių fiziniam aktyvumui, didėja ir valgymo sutrikimų tikimybė

Išvados:

1. Dietų laikymasis dažniau pasireiškia merginoms nei vaikinams. 85 proc. merginų dažniau laikosi dietų, o 84,6 proc. vaikinų kartais laikosi dietų ($p < 0,05$).
2. Valgymo sutrikimai dažniau būdingi merginoms nei vaikinams. Daugiau nei pusei vaikinų (55,8 proc.) buvo nustatyti retesni ar visai nebūdingi valgymo sutrikimai. O beveik pusei apklaustų merginų (46,7 proc.) - dažnesni valgymo sutrikimai ($p < 0,05$).
3. Pakankamai fiziškai aktyvūs buvo vaikinai nei merginos. Fiziškai aktyvūs buvo 63 proc. vaikinų ir 33,9 proc. merginų. Fiziškai pasyvesnių merginų buvo 53,6 proc., o vaikinų mažiau nei pusė (26,1 proc.).

4. 9 – 12 klasių mokinių fizinis aktyvumas siejasi su valgymo sutrikimais. Lyginant vaikus ir merginas, tiek vaikams tiek merginoms didinant fizinį aktyvumą, dažniau pasitaiko persivalgymo priepuoliai. Vėmimo sukėlimas dažniau pasitaiko merginoms nei vaikams. O didinant fizinį aktyvumą, laisvinamuosius vaistus dažniau vartoja merginos nei vaikai. Todėl galime manyti, kad valgymo sutrikimų rizikos veiksniais yra nepasitenkinimas kūno išvaizda, nuolatinis kūno svorio stebėjimas, sportavimas dėl išvaizdos.

SUMMARY

9 - 12 GRADES PUPILS PHYSICAL ACTIVITY RELATIONSHIP WITH EATING DISORDERS

Key words: senior students, physical activity, eating disorders, body worship, attitude.

Aim of the study: 9 – 12 grade pupils physical activity relationship with eating disorders

Subject: identify 9 – 12 grade pupils links physical activity with eating disorders

Objectives:

1. Uncover 9 - 12 grade pupils diet observance
2. Compare boys and girls eating characteristics
3. Compare girls and boys physical activity
4. Set or relate 9 - 12 grade pupils physical activity with eating disorders

Hypothesis:

1. Increase of 9 - 12 grade pupils physical activity increases and eating disorders chances

Conclusions:

1. Dieting affects girls more often than boys. 85 percent. girls diet more often, while 84,6 percent. guys sometimes takes diets ($p < 0,05$).

2. Eating disorders are more likely to girls than boys. More than half of the boys (55,8 percent.) Were rare or absent atypical eating disorders. However, almost half of the girls surveyed (46.7 percent.) - more common eating disorders ($p < 0,05$).

3. Enough guys were physically active than girls. Physically active were 63 percent. boys and 33,9 per cent. girls. Physically more passive girls were 53,6 per cent., And boys less than half (26,1 percent).

4. 9-12 grade pupils of physical activity associated with eating disorders. Compared to boys and girls and for boy and girls and increased physical activity are more likely to occur in overeating attacks. Induction of vomiting is more common in girls than boys. And by increasing physical activity,

medications often used drugs girls than in males. Therefore, we believe that eating disorders are risk factors for dissatisfaction with body image, constant monitoring of body weight, exercise for appearance.

IVADAS

Pastaraisiais dešimtmečiais vis daugėja žmonių sergančių valgymo sutrikimais. Sergančiųjų šiais sutrikimais amžius vis jaunėja (Downs et.al., 2007). Dėl šių priežasčių vis dažniau tyrinėjamos valgymo sutrikimų priežastys ir jas lemiantys veiksniai (Story et.al, 2001, H. Fonseca et.al, 2005, Downs et.al., 2007).

Mityba vaikystėje nulemia suaugusio sveikatos būklę (Geleijnse & Grobbe, 2002). Vadinasi, dar vaikystėje susirūpinus mityba, galima tikėtis jau geresnės suaugusio žmogaus sveikatos būklės, sumažinti neigiamą blogų maisto medžiagų poveikį sveikatai. Be to, vaikystėje mitybos įpročius galima pakeisti lengviau (Blum, 2005).

Šiuolaikinėje visuomenėje vis labiau įsigali tobulo kūno kultas. Kalbant apie moterų fizinį grožį, pastaraisiais dešimtmečiais vyraujantis fizinio grožio kriterijus yra lieknumas. Toks didžiulis lieknumo akcentavimas rodo, kad lieknumas tapo praktiškai grožio sinonimu (Dittmar, 2006). Atliktų tyrimų rezultatai tik parodo, kad merginoms ir moterims vertinant savo išvaizdą, lieknumas yra svarbiausias dalykas, negu vaikinams ir vyrams: dažniausiai jos yra nepatenkintos savo svoriu ir nori sulieknėti (Canpolat, 2005). Nustatyta, kad nepasitenkinimas savo kūno išvaizda yra susijęs su neigiamais jausmais, prastu savęs vertinimu ir yra laikomas vienu pagrindinių veiksnių, turinčių įtakos valgymo sutrikimams atsirasti (Cooley & Toray, 2001).

Kaip ir kitose šalyse, taip ir Lietuvoje valgymo sutrikimais daugiausia serga merginos bei moterys. Dažniausiai suserga jau paauglės mergaitės. Berniukų ir mergaičių santykis 1:20. Sergančių nervine anoreksija amžius vis jaunėja. Pasitaiko mergaičių, kurioms liga prasidėjo 10 – 11 m. amžiuje, tačiau šiuo metu daugėja ir vyresnio (30 - 35m.) amžiaus moterų, pirmą kartą besikreipiančių pagalbos dėl valgymo sutrikimų (Poviliūnienė, 2001).

Todėl pastaraisiais dešimtmečiais vis daugėja žmonių sergančių valgymo sutrikimais. Kaip jau ir minėjau, vienas iš valgymo sutrikimų veiksnių – nepasitenkinimas savo kūnu, kuris siejamas su padidėjusiu fiziniu aktyvumu. Tyrimai atskleidžia, kad daugelis laisvalaikio sporto centruose besimankštinančių merginų, ypač jaunesnio amžiaus, sportuoja dėl geresnės kūno išvaizdos (Jankauskienė ir kt., 2005). Ankstesni tyrimai taip pat atskleidė, kad beveik kas antra paauglė ir didelė dalis suaugusiųjų merginų bei moterų savo kūno masę vertina neobjektyviai t. y. pervertina savo kūno svorį, pernelyg dažnai laikydamos jį per didelį, yra nepatenkintos savo fizine išvaizda bei fiziniu pajėgumu (Jankauskienė ir kt., 2005; Tutkuvienė, 2001).

Anglijos mokslininkai, vienoje Londono mokyklų, atliko tyrimą, norėdami išsiaiškinti, ką vaikai mano apie savo išvaizdą bei kūno svorį. Apklausa parodė, kad vaikai nuo pat mažens yra susirūpinę savo svoriu. 44 proc. penkiolikmečių mergaičių, stengiasi valgyti kuo mažiau ir griežtai laikėsi dietos, o septyniolikmečių paauglių, besilaikančių dietos buvo jau 70 proc. (Petraitienė, 2004). Mokslininkai nustatė, kad 1 proc. kiekvienos mokyklos mergaičių kenčia nuo valgymo sutrikimų (Van't Holf, Nicholson, 1996).

Valgymo sutrikimai vystosi pagal tipišką modelį ir gali būti daugiau mažiau apibendrinti trimis pasikartojančiomis charakteristikomis: sutrikęs valgymo elgesys, negatyvus kūno vaizdas ir sėkmingos pastangos numesti svorio. Be to, žmonės, sergantys valgymo sutrikimais, dažnai kenčia nuo depresijos ir nerimo, asmenybės sutrikimų ir žemo savęs vertinimo. Todėl vis daugiau jaunimo praleidžia ilgiau sporto klube ar kitose vietose, didina fizinį krūvį pervertindami savo esamas jėgas bei sveikatą. To pasekoje, imamas įvairiausių dietų ar kitų svorio mažinimo priemonių. Nors yra parašyta tūkstančiai straipsnių valgymo sutrikimų tema, bet iki šiol nėra aišku, kas iš tiesų lemia sėkmingą kai kurių pacientų pasveikimą (Jansen, 2001).

Darbo tikslas: nustatyti 9 – 12 klasių mokinių fizinio aktyvumo sąsajas su valgymo sutrikimais.

Hipotezė:

1. Didėjant 9 – 12 klasių mokinių fiziniam aktyvumui, didėja ir valgymo sutrikimų tikimybė

Darbo uždaviniai:

1. Atskleisti 9 – 12 klasių mokinių dietos laikymąsi
2. Palyginti vaikinų ir merginų valgymo sutrikimus
3. Palyginti merginų ir vaikinų fizinį aktyvumą
4. Nustatyti ar siejasi 9 – 12 klasių mokinių fizinis aktyvumas su valgymo sutrikimais

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1 VYRESNIŲJŲ KLASIŲ MOKINIŲ AMŽIAUS TARPSNIO YPATUMAI

1.1.1 Vyresniųjų klasių mokinių amžiaus tarpsnio iššūkiai

Ankstyvosios jaunystės periodas – tai vyresnysis mokyklinis amžius – 15 – 18 metų amžiaus mokiniai. Šiuo laikotarpiu vyksta socialiniai, anatomiciniai ir fiziologiniai pokyčiai, stipriai pasikeičia gyvenimo samprata ir socialinis vaidmuo. Šiame amžiuje jaunuoliai(ės) subręsta fiziškai, tačiau socialumo požiūriu jie dar nėra suaugę, nes priklauso nuo suaugusiųjų. Taip pat formuojasi moralinės vertybės, pasikeičia atsakomybės prasmės suvokimas, suaugusieji paaugliui pradeda kelti didesnius bei rimtesnius reikalavimus. Šiuo laikotarpiu keičiasi įprastiniai žmogaus vaidmenys, visuomenės lūkesčiai, atsiranda naujų galimybių išreikšti save visuomenei (Nurmi et al., 1994).

Jaunuolio laikotarpiu susiformuoja gyvensena ir požiūris į sveikatą. Išgyvenimai ir kasdieninės problemos vis labiau siejasi su gyvenimo kokybe, sveikata, požiūriu į gyvenimą (Zaborskis, Makari, Žemaitienė, 2002). Paauglio santykinę rimtį, būdinga latentiniam periodui sutrikdo lytinis brendimas. Subrendus lytiniams organams, suaktyvėja seksualiniai interesai. Paauglys turi ieškoti jį atitinkančio objekto. Bloga adaptacija ir nenusipėjamas elgesys paaiškinamas vidiniais konfliktais ir stresais, susijusiais su būtinybe nutraukti dar vaikystėje susiklosčiusiais emociniais ryšiais, kad susikurtų naują suaugusiųjų emociniais santykiais pagrystą gyvenimą už šeimos ribų. Kad ateityje paauglys galėtų pamilti kitą žmogų ir laikui bėgant sukurtų naują šeimą, jo širdyje turi likti laisva vieta, kurią iki tol užėmė tėvai (Berns, 1986).

Jaunuolio amžiuje išskyla vaikystėje patirtų emocijų ir vaidmenų asimiliacija, naujai buvusios problemos praeityje. Kai kurie paaugliai turi iš naujo išgyventi praeities krizes ir integruoti savyje ankstesnių vaikystės stadijų tapatumo elementus. Šių elementų visuma ir apibūdina paaugliškus sunkumus. Ne mažiau svarbus yra savęs pažinimas, kuris ypač svarbus vyresniųjų klasių mokiniams. Svarbu įvertinti savo sveikatą ir ją stiprinti, nes dažnai jauni žmonės gyvena fizine ir psichine prasme užterštoje aplinkoje, kur vartojamas alkoholis, narkotikai ir nuolat susiduriama su situacijomis, kurios nepasiruošusiems, neturintiems tvirtų nuostatų ir žinių jaunuoliams gali būti pražūtingos (Proškuvienė, 2006).

Psichologinė paauglio savijauta priklauso nuo jo gebėjimo spręsti įvairias užduotis. Havighurt teigia, kad psichologinių sunkumų turintys paaugliai turi daug mažiau problemų įveikimo strategijų,

yra kur kas labiau pažeidžiami kitų bei nerimastingesni. Jų savęs vertinimas dažnai yra neigiamas ir nepastovus. Jie taip pat yra mažiau pragmatiški ir mažiau orientuoti į realybę, paprastai vengia socialinės sąveikos, neieško kas galėtų jiems padėti spręsti tam tikras iškilusias problemas. Tokie paaugliai labiau konfliktiškesni, patiria didesnę stresą gyvenime, baimę ir kitų neigiamų emocijų (Piliauskaitė, 1999).

Taigi daugelis teorijų į jaunuolių žiūrį kaip į stresų ir psichologinių problemų laikotarpį, kuriam būdingas psychosocialinis vystymasis, socialinių vaidmenų konfliktai, emocinis nestabilumas ir socialinių vertybių neapibrėžtumas. Paauglystė traktuojama kaip pereinamasis periodas nuo vaikystės į brandą (Berns, 1986).

1.1.2 Vyresniųjų klasių mokinių savęs vertinimas

Vyresniųjų klasių mokinių savęs vertinimas yra ypač svarbus. Dėl prasto savęs vertinimo jaunuoliai į save žiūrį neigiamai. Jiems šis laikotarpis yra biologinių, psichologinių, socialinių pokyčių metas. Jaunuoliai tampa itin jautrūs savo kūno ypatumams. Taip pat šiuo laikotarpiu jaunuolio savęs vertinimas, savarankiškumo ir nepriklausomybės siekimas dažnai sukelia didelių problemų su tėvais, o taip pat itin stiprėja bendraamžių įtaka ir pasitikėjimas jais (Želvys, 1994).

Asmens tapatumo apraiškų galima pastebėti jau kūdikystėje, tačiau daugelis mokslininkų – psichologų sutinka, jog paauglystėje tapatumo paieškos ganėtinai sustiprėja. Paauglystės metu asmens tapatumas konsoliduojamas, formuluojamas ir apibrėžiamas. Augant jaunuoliai keičiasi fiziologiniu požiūriu. Todėl itin dažnai jaunuoliai nėra patenkinti savo fiziniais duomenimis arba pernelyg juos akcentuoja, kaip problemą jų gyvenime, kurią nori panaikinti. Jie nepatenkinti savo realiuoju „Aš“. Svarbiausia jaunuolių įtikinti, kad kūnas kinta ir kis visą gyvenimą, nes fiziniai kitimai – tai viso gyvenimo procesas. Itin svarbu, kaip kinta jų mąstysena. Anot J. Piaget, jaunimas daug dėmesio skiria ne realybei, o savo galimybių apmąstymams. Prasidėjus formalaus mąstymo stadijai, pradeda ieškoti sprendimų ir kaip jas būtų galima pritaikyti realiame gyvenime. Todėl jaunimo mąstymas dažniausiai abstraktus, asmuo geba kurti naujas, bendresnes logines taisykles. Susidūręs su problema, geba vadovautis bendra teorija, kurią sugalvojo pats, ir apimančia visus galimus veiksnius, nuo kurių priklauso rezultatas.

M. Secord ir F. Jourard (1953) savo studijoje atskleidė, kad gera savijauta teigiamai koreliuoja su kūno išvaizdos suvokimu. Tai buvo patvirtinta ir tolesnėse studijose. K. E. Musa ir M. E. Roach (1973) analizavę koks yra ryšys tarp išvaizdos vertinimo ir savijautos pastebėjo, kad merginos įvertinusios savo išvaizdą prasčiau, jaučiasi mažiau patenkintos savo asmenine ir socialine situacija,

negu tos, kurios įvertino savo išvaizdą kaip mažai besiskiriančia nuo kitų. D. Offer studija (1984) atskleidžia, kad vaikinai pozityviau vertina savo kūno pasikeitimus, nei merginos (Nave-Herz Manfred Markefka, 1989). N., Badmin I. Sneade (2002) teigia, kad merginų nepasitenkinimas savo kūnu įtakoja prastesnį jų savęs vertinimą, ko nebuvo pastebėta vaikinų tarpe.

Pasitenkinimas savo kūnu apima daugelį socialinių kultūrinių faktorių. Nemažai problemų sukelia tai, kad daugelis merginų kenčia nuo šiandieninio vakarų pasaulio idealo. Tai yra lieknumas. K. Oksoo, K. Kyeha (2001) apklausęs 303 15 – 19 m. paaugles, pateikia duomenis, patvirtinančius, kad merginos yra ypač susirūpinusios savo kūnu. Net 78,5 proc. respondenčių manė turinčios atsvorį, tuo tarpu, kai 18,2 proc. svėrė mažiau nei turėtų, 79,2 proc. buvo normalaus svorio, o tik 2,6 proc. kentė dėl atsvario. Kaip parodė šio tyrimo duomenys, respondentės manančios, kad turi problemų su atsvariu, save vertino žemiau ir buvo linkusios dažniau sirgti depresija, nei tos, kurios buvo patenkintos savo kūnu. Australų S. J. Paxton ir bendradarbių (1991) studija parodė, kad du trečdaliai nuo 11 iki 14 m. merginų mano, kad jos būtų kur kas laimingesnės jei būtų labiau lieknesnės (Alsaker 1990).

Formuojantis paauglio tapatumui ypač svarbi tampa aplinkinių nuomonė apie jį. Paaugliui vis labiau svarbesnis darosi bendraamžių vertinimas bei nuomonė. Savęs vertinimas būna iš dalies susiformavęs vaikystėje, kitų suaugusiųjų vertinimų ir paties vaiko patirties įtakoje. Jis kartais net trukdo teisingai suprasti draugų vertinimus. Kartais paauglys net ir teigiamą draugų vertinimą gali suvokti kaip neigiamą, jei jau iš anksčiau yra įsitikinęs savo menkavertiškumu. Tačiau gali būti ir atvirkščiai. Įsitikinęs esąs teisingas ir neklystantis paauglys gali nesuprasti draugų kritikos (Bieliauskaitė, 1993).

Kad paauglys jaustųsi laimingas ir teigiamai vertintu save, jis/ji turi jaustis esantis kitoks, į save žiūrėti kaip į kilnų, patrauklų žmogų. Ne tik mėgti save, bet ir pasitikėti savimi, savo jėgomis. Jaunuoliai privalo jaustis esantys protingi, talentingi, galintys savo jėgomis atlikti tam tikrus darbus, atitinkantį jo amžiaus tarpsnį. Kiekvienas žmogus privalo jaustis, kad jis yra apdovanotas vidine moraline galia, kurios padedami pajėgia daryti savus sprendimus, gyventi savo gyvenimą, vadovautis savo protu (Paškus, 1996). Mūsų visuomenėje iš esmės žmogus yra vertinamas pagal tai, ką jis pasiekia stengdamasis dėl savęs. Savęs vertinimas atlieka svarbią reguliacinę funkciją – padeda išlaikyti jau susiklosčiusią nuomonę apie save ir lemia veiklos aktyvumą. Veikloje žmogus siekia tokių rezultatų, kurie atitinka jo savęs vertinimą: savęs vertinimas formuojasi atsižvelgiant į aplinkinių vertinimus. Jeigu veikloje slypi pavojus savęs vertinimui, žmogui tokia veikla greitai tampa nuobodi, nebeįdomi, tiesiog ignoruoja ir vengia ją atlikti (Rupšienė, 2000).

Jaunesniojo paauglio nuomonė apie save ir savęs įvertinimas daugiausia formuojasi suaugusiųjų vertinimo pagrindu. Kylantis poreikis pažinti save, domėjimasis savimi ir mąstymas apie save yra

būdinga jaunimo ypatybė. Visi samprotavimai apie save yra sąmoningas, savarankiškas vidinis procesas, todėl žiūri į juos kaip į būtiną dalyką ir kaip į kažkokią naujovę. Svarbiausias stimulus, skatinantis paauglį samprotauti apie save – jo poreikis būti gerbiamam kitų paauglių ir noras rasti artimų draugų, bičiulių, kolegų. Todėl galima teigti, kad asmenybės savęs vertinimas formuojasi sąveikoje su aplinka, analizuojant savo pasiekimus bei nesėkmes, lyginant save su kitais.

1.2 VYRESNIŪJŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIS AKTYVUMAS

1.2.1 Vyresniųjų klasių mokinių fizinio aktyvumo paplitimas Lietuvoje

Daugumos tarptautinių gyvensenos tyrimų duomenimis, Lietuvos ir kitų Baltijos šalių gyventojams būdingas žemas fizinis aktyvumas. Palyginti su kaimynine Latvija ir Estija, Lietuvos gyventojai išsiskiria kur kas didesniu polinkiu į pasyvų gyvenimo būdą. Daugiau kaip 60 proc., Lietuvos gyventojų pirmenybę teikia pasyviai laisvalaikio praleidimui. Ypač didelį nerimą turi kelti ir tai, kad nepakankamas fizinis aktyvumas sparčiai didėja vaikų ir paauglių tarpe. Iš 29 pasaulio šalių moksleivių, Lietuvos mergaitės pagal fizinį aktyvumą užėmė prieš paskutinę, o berniukai – 25 vietą (Visuomenės sveikata, 2008).

2006 m. Švietimo ir mokslo ministerijos užsakymu atliktoje studijoje „11 - 12 klasių mokinių sveikata ir jos pokyčiai per penkis metus“ nustatyta, kad vyresniųjų klasių mokiniai mankština vis rečiau. Palyginus su 2000 metais, mokinių, kurie per savaitę mankština 2 - 3 kartus, sumažėjo 20 proc. Net 20 proc. mokinių, tarp kurių daugiau buvo mergaičių, prisipažino, kad beveik niekada nesimankština.

Dar vienas tyrimas, kurio tikslas išsiaiškinti 14 – 18 metų paauglių fizinio aktyvumo ir jų mitybos sąsajas. Tyrimas buvo atliktas atsitiktiniu būdu pasirinktų keturių Vilniaus miesto bendrojo lavinimo vidurinių mokyklos ir gimnazijos. Tiriamąją imtį sudarė 294 mokiniai: 142 berniukai ir 152 mergaitės. Tyrimo rezultatai parodė, kad apklaustų mokinių mityba siejasi su fiziniu aktyvumu. Fiziškai aktyvių paauglių, kaip ir lyties aspektu, mityba yra sveikesnė. Tyrimo išvados rodo, kad planuojant ir vykdant paaugliams skirtas sveikatos ugdymo ir rizikingos elgsenos prevencines programas, tikslinga atsižvelgti į tai, kad fizinis aktyvumas yra vienas iš veiksmingų, sąlygojančių racionalios mitybos įpročius (Petronytė ir Vizbaraitė, 2005).

Kauno mieste, atsitiktinės atrankos būdu, buvo atrinktos 5 – 12 klasių 1716 moksleiviai (804 berniukai ir 912 mergaitės). Tyrimo rezultatai atskleidė, jog yra 26,6 proc. nepakankamai fiziškai

aktyvių moksleivių (15,4 proc. berniukų ir 38,3 proc. mergaičių). Fiziškai aktyvių berniukų yra dvigubai daugiau nei mergaičių. Mergaitės fiziškai aktyviai veikia skiria mažiau valandų, be to kiekvienoje klasių grupėje, mažėja fiziškai aktyvių ir daugėja pasyvių mergaičių (Levickienė ir Kardelis, 1999).

1.2.2 Jaunuolių požiūris į savo kūną ir kūno svorį

Žmogaus kūnas yra sensorinio ir estetinio įvertinimo bei savojo įvaizdžio kūrimo centras. Kūnas laikomas „aktyvia, transformatyvia ir dinamiška savęs išraiška“ (Loland N, 2000). Kūno vaizdu laikomas kūno formų, svorio, apimčių ir kitų su fizine išvaizda susijusių požymių suvokimas arba informacija apie savo fizinį „Aš“ (Powel MR ir kt. 1999). Kūno vaizdas apima kūno suvokimo tikslumą ir pasitenkinimą arba nepasitenkinimą juo. Kūno vaizdas gali veikti žmogaus socialinius santykius ir pažinimo procesus, susijusius su informacijos kaupimu, saugojimu ir atkūrimu. (Power MR ir kt. 1999). Priežastys, sukeliančios didesnę rūpestį savu kūnu, gali būti susijusios su biologiniais (Borchert J, 1996), kultūriniais, socialiniais, šeimos, psichologiniais skirtumais. Jos sukelia padarinius, kurių pagrindas yra tam tikra elgsena, susijusi su atitinkamu maisto vartojimo būdu (pvz., dieta), sportavimu, svorio priauginimu arba jo mažinimu. Vykstant šiems procesams, teigiamai arba neigiamai kinta kūno vaizdas, o kartu su juo ir emocijos, pažinimo procesai bei motyvai, susiję su požiūriu į savo kūną. Nepasitenkinimas savo kūnu gali stiprėti iki kūno vaizdo sutrikimų, kurie gali pasireikšti valgymo sutrikimais (nervinė anoreksija arba bulimija). Neigiamas požiūris į savo kūną yra susijęs su neigiamu savęs vertinimu, nepasitikėjimu savimi, pernelyg intensyviu sportavimu (William ir kt. 2000).

Požiūris į savo kūną gali būti nustatomas naudojant įvairius klausimynus arba pokalbio būdu. Be to, gali būti nustatomi morfologiniai duomenys, kaip pvz., ūgis, svoris, kūno masės indeksas, poodinio riebalinio audinio kiekis. Tyrimų, kurių metu nagrinėjamas požiūris į savo kūną ir objektyvių duomenų santykį atlikta kiek mažiau (Power ir kt. 1999). Akivaizdu, kad sportavimas, siekiant gerinti išvaizdą, yra vienas pagrindinių vyresnių klasių moksleivių dalyvavimo laisvalaikio sportinėje veikloje motyvų. Todėl aktualus yra klausimas: ar labai merginos nerimauja dėl savo kūno ir koks yra šio nerimo bei sportavimo laisvalaikio ryšys?

Šiuolaikinė visuomenė yra apimta nuolatinio rūpesčio dėl svorio mažinimo būdų, kurie žada greitą svorio sumažėjimą. Jaunimas, siekdamas pripažinimo tarp bendraamžių ir norėjimo atitikti visuomenėje sukurtą kūno idealą, alina save dietomis ir netinkamomis treniruotėmis (Pajaujienė ir kt.

2010), . Įvairūs bandymai mažinti ar didinti kūno masę yra smarkiai paplitę visose išsivysčiusiose šalyse (Ojala ir kt. 2007).

Didelį visuomenės sveikatos rūpestį kelia ne tik paauglių nutukimas ir mitybos įpročiai, bet ir didžiulis nepasitenkinimo savo kūnu lygmuo, žalingos svorio kontrolės elgsenos ir valgymo sutrikimų paplitimas. Nepasitenkinimas savo išvaizda siejamas su žemesniu savęs vertinimu, valgymo sutrikimais (paplitimas vakarų šalyse siekia 1-3 proc., Lietuvoje nežinomas) ir kartu yra siejamas su didėjančiu vaikų ir paauglių antsvorio paplitimu (Haines ir kt. 2006).

Pernelyg didelis rūpestis dėl svorio kontrolės ir drastiška elgsena jo atsikratyti gali turėti pasekmių jauno žmogaus psichosocialiniam vystymuisi, mitybos ypatumams, fiziniam augimui ir sutrikusiam valgymui pasireikšti. Kyla klausimas, kas yra svarbesnis sveikatos rizikos veiksnys – fizinis pasyvumas, per didelis intensyvumas ar nutukimas? Tyrimai rodo, kad žmonės, kurie turi antsvorį, bet nėra nutukę, tačiau yra tinkamo fizinio pajėgumo, turi mažesnę sveikatos riziką negu žmonės, kurie yra normalaus svorio, tačiau yra nepakankamo fizinio pajėgumo (Gaesser GA 2002).

Žinoma, kad svorio kontrolės praktika tarp jaunimo patikimai prognozuoja didesnę svorio priaugimą negu paaugliams, kurie šios praktikos netaiko. Tarp merginų svorio kontrolės bandymai yra dažnesni, tačiau nepriklausomai nuo esamo svorio merginos siekia didesnio lieknumo, o vaikinai labiau išreiškia nepasitenkinimą savo raumenynu ir kūno formomis (Zaborskis ir kt. 2008).

Kadangi svorio kontrolės elgsena siejama su įvairiu sveikatai žalingu elgesiu ir psichologinėmis problemomis ir yra požymių, kad sutrikęs valgymas, nepasitenkinimas kūnu, neteisingas mankštinimasis gali veikti vienas kitą (Zaborskis ir kt. 2008).

1.3 VYRESNIŲJŲ KLASIŲ MOKINIŲ VALGYMO SUTRIKIMAI

1.3.1 Maitinimosi įpročiai paauglystėje

Tyrimais nustatyta, kad požiūris į maitinimąsi ir dietos laikymąsi yra įtakojamas šeimos asmenų, kultūrinių ir socialinių faktorių (Killen, 1993). Įvairių tyrimų rezultatai rodo, kad vaikų valgymo įpročiai glaudžiai susiję su tėvų valgymo įpročiais tėvams ribojant vaikų maitinimąsi ar išsakant savo nuomonę apie vaikų svorį, valgymo įpročius bei fizinį aktyvumą (Francis, Birch, 2005). Mokslininkų teigimu, tėvams pernelyg kontroliuojant tam tikrus vaiko gyvenimo momentus, vaikas praranda galimybę pačiam kontroliuoti save (Davidson ir Birch, 2000).

Niekam nėra keista, kad mūsų visuomenėje yra vertinamas lieknumas ir tai yra vienas iš svarbiausių patrauklumo rodiklių, kai tuo tarpu apkūnumas sukelia gėdą, pasibjaurėjimą, nepasitikėjimą savimi ir panašius neigiamus jausmus. Šeima ir draugai gali tik dar labiau sustiprinti tokį požiūrį. Kadangi paaugliai yra viena iš tų visuomenės grupių, kuriems labai svarbu būti patraukliems, taigi jie gali siekti lieknumo sveikatai pavojingais būdais ir bet kokia kaina atitikti šiuolaikinio paauglio įvaizdį. Dažnai įvairus radikalių dietų laikymasis kaip tik didina kūno masę bei mažina asmens pasitikėjimą savimi (Downs, 2007). Be to, raginimas numesti svorį iš kitų asmenų paauglystėje gali būti itin sunkiai pakeliamas, nes paauglystėje kaip tik yra priaugama svorio, kinta ir apvalėja kūno formos. Paaugliams sunku suvokti, kad svorio augimas bei kūno formų apvalėjimas yra normalus reiškinys paauglystėje. Nors tai yra normalus reiškinys, tačiau nemaža dalis paauglių, o ypač merginų pastebėjusios šiuos pokyčius nori tapti lieknesnėmis ir laiko, kad tai yra ne normalus augimas ir tapimas suaugusiuoju, o priaugimas papildomo svorio, kurį reikia kuo greičiau numesti ir kelią pasibjaurėjimą prieš save ir prieš kitus (Fonseca, 2005).

Taip pat daugelis paauglių mano, kad laikydamiesi ekstremalių dietų greitai ir visam laikui numes svorį (Killen, 1993, Fonseca, 2005). Tačiau kaip rodo tyrimai tai yra vienas iš mažiausiai efektyvių svorio metimo būdų, nes anksčiau ar vėliau svoris vis tiek pamažu taps vėl toks pat koks buvo prieš laikantis dietų ar kitų efektyvių svorio mažinimo būdų (Downs, 2007).

Paauglių mitybos įpročiai dažnai yra neatitinkantys sveikos gyvensenos reikalavimų. Dauguma tyrimų rodo, kad paaugliai nevalgo įprasto savo šaliai maisto, valgo nereguliariai, dažnai nevalgo pusryčių, nemėgsta ir nevalgo sriubos, o ką jau kalbėti apie nesveiką greitą maistą, kurio galima nusipirkti prie pat mokyklos (Story, 2001; D. Neumark-Sztainer, 2006). Dietos laikymasis taip pat po truputį tampa maitinimosi įpročiu. Dažnai paaugliai nesupranta, kad sveika gyvensena (atitinkama mityba, fizinis aktyvumas ir t.t.) yra vienintelė galimybė nepakenkiant savo sveikatai įtakoti savo kūno svorį (Neumark-Sztainer, 2006).

1.3.2 Vyresniųjų klasių mokinių požiūris į valgymą ir savo kūną

R. Jankauskienė ir K. Kardelis (2002) atliko tyrimą ir nustatė, kad 50 proc. merginų laikosi dietos. Amžiaus vidurkis, kai pirmą kartą buvo pradėta laikytis dietos $14,5 \pm 1$ metų. 16 proc. moksleivių dietos laikėsi negalėdamos apsivilkti anksčiau dėvėto drabužio, 13 proc. merginų laikėsi dietos, nes buvo paskatintos draugų, 10 proc. merginų tai darė perskaičiusios įvairiausių straipsnių apie įvairiausių būdus sulieknėti, 7 proc. – dėl nepatogumo per kūno kultūros pamokas, 40 proc. teigė, kad

tai darė dėl nepasitenkinimo savo išvaizda, o 14 proc. moksleivių atsakymai buvo “kitos priežastys”, tarp kurių buvo tokie motyvai kaip “noras išbandyti kažką nauja”, “noras pakeisti save”, “noras patikti vaikinui”. 37,5 proc. merginų teigė, jog niekada nesistengia sumažinti savo kūno svorio arba nenaudoja sveikatai pavojingų svorio mažinimo priemonių (Jankauskienė, Kardelis, 2002). Tos, kurios sutiko, kad kartais bando mažinti svorį, populiariausias svorio mažinimo priemonės nurodė nevalgymą nuo 18 val. (43,5 proc.). 19 proc. moksleivių pripažino, kad, norėdamos sumažinti kūno svorį, valgo mažo kaloringumo maistą, vartoja mažiau skysčių, laikosi kokio nors vieno maisto produkto dietos, vartoja farmakologines priemones ir vaistus, kurie mažina apetitą, šalina suvalgytą maistą vidurių paleidžiamaisiais vaistais arba sukeldamos vėmimą.

Tyrimo duomenimis, didžioji dauguma moksleivių (56 proc.) yra įsitikinusios, kad jų svoris per didelis. Net 58,5 proc. normalios pasyviosios masės moksleivių manė, kad jų svoris yra per didelis. Tuo buvo įsitikinusios ir 31,3 proc. mažos pasyviosios kūno masės moksleivių. Moksleivių nurodomas idealus svoris yra mažesnis už realųjį. Tai rodo, kad merginų norimas kūno svoris mažėja. Skirtumas tarp esamo ir trokštamo svorio buvo didesnis stambesnių merginų grupėse, todėl jos buvo labiau nepatenkintos savo svoriu ir išvaizda. Pusė tiriamųjų moksleivių teigė jau anksčiau bandė laikytis arba yra besilaikančios dietos. Paauglių moksleivių požiūris ir ketinimai, susiję su savo kūno svoriu, yra pagrindinis svorio kontrolės elgseną nulemiantis veiksnys (Powel, 1999).

Remiantis šio ir kitų tyrimų rezultatais, nepasitenkinimas savo kūnu yra paplitęs reiškinys. Nuolatinė kritika, pašaipos ar erzinimai dėl išvaizdos vaikystėje ar jaunystėje ilgainiui paveikia ir kūno sampratos vystymąsi. Neigiama kūno samprata dažnai smukdo savivertę, gali įtakoti nerimą asmeniniuose santykiuose, sąlygoti valgymo sutrikimus.

Nepasitenkinimas savo kūnu, kaip rodo literatūros apžvalga, dažnai susijęs su maitinimosi įpročiais bei fiziniu aktyvumu. Jaunuoliai yra ta asmenų grupė, kurioje maitinimosi ir fizinio aktyvumo įpročiai dar tik formuojasi, dėl to svarbu pastebėti šių fenomenų sąsajas kuo anksčiau, siekiant padėti suformuoti teigiamą požiūrį, kuri leistų kitaip spręsti problemas ir padėti sau bei kitiems.

1.4. FIZNIO AKTYVUMO SĄSAJA SU VALGYMO SUTRIKIMAIS

1.4.1 Sportavimas ir valgymo sutrikimais

Dabartiniu metu sportavimas ypač sparčiai plinta. Visuomenėje sportas vis labiau tampa pramoga ir priemone siekiant pagerinti kūno įvaizdį. Todėl; vienas iš sergančiųjų valgymo sutrikimais

elgsenos bruožų yra piktnaudžiavimas sportu (Rosen, 1990). Pastaraisiais metais vis daugiau dėmesio skiriama, kad fizinis aktyvumas gali būti nekontroliuojama elgsena tiek jaunimo tiek suaugusiųjų tarpe. Šita elgsena buvo pavadinta priklausomybe nuo mankštinimosi ir yra apibrėžiama kaip *procesas, kurio metu žmogus yra verčiamas vidinės būtinybės sportuoti, neatsižvelgiant į objektyvias kliūtis, o nutraukus treniruotes, jaučiami fiziniai ir psichologiniai simptomai* (Pierce, 1994, cit. pagal Smith, Hale, Collins, 1998).

Kad pasiekti trokštamą figūrą ir kūno svorį, fizinio aktyvumo rūšis, intensyvumas ir trukmė gali būti labai svarbi reikšmė sportavime. Williams & Cash (2001) tyrimas atskleidė, kad trumpa treniruočių su svoriais programa gali pagerinti fizinę išvaizdą ir pasitenkinimą savo kūnu (Augestad, 2002). Nors valgymo sutrikimų paplitimas tarp sportuojančių nėra itin tiksliai ištirtas, yra nuomonių, kad fizinis aktyvumas yra susijęs su valgymo sutrikimais, o geros fizinės formos išreiškimas bei neadekvatus trenerių elgesys sudarant sportavimo programą gali prisidėti prie sutrikusio požiūrio į savo kūną.

Dauguma atliktų tyrimų pabrėžia, kad kai kuriose sporto šakose vertinamas liesumas vedė prie valgymo sutrikimų. Tokios sporto šakos kaip gimnastika, šokiai, imtynės, įvairių nuotolių bėgimas, plaukimas daro didelį spaudimą sportininkams, dėl to tarp jų plinta valgymo sutrikimai. Pavyzdžiui, Garner ir Garfinkel tyrė profesionalias baleto šokėjas (n=183), iš jų net 38 proc. turėjo nervinės anoreksijos simptomų. Brooks-Gunn ir kt. sudarė grupes bei bandė palyginti baleto šokėjas (n=64), dailiojo čiuožimo (n=25) ir plaukimo (n=72) sportininkes su nesportuojančiomis. Jie nustatė, kad baleto šokėjos ir dailiojo čiuožimo atstovės buvo lengvesnės, lieknesnės bei joms grėsė didesnė valgymo sutrikimų rizika nei plaukikėms ar nesportuojančioms. Taipogi, šokėjos ir dailiojo čiuožimo sportininkės atskleidė turinčios daugiau valgymo sutrikimų simptomų negu kitų sporto šakų atstovės (Garner et al., 1998).

Fizinis aktyvumas gali būti taikomas valgymo sutrikimų reabilitacijos programose, tačiau kaip kuriems pacientams jis yra nepageidaujamas dėl elektrolitų pusiausvyros sutrikimo. Tačiau bulimijos atvejais fizinis krūvis gali būti naudingas dėl antidepresinio poveikio. Panašu, kad fizinis aktyvumas beveik visada seka po nepasitenkinimo savo kūnu, tačiau ne visais atvejais suteikia pasitenkinimą savo kūnu (Sands, 1999).

Kaip jau minėta anksčiau, nepaisant to, kad merginų ir vaikinių svoris tyrimuose būna panašus, merginos būna labiau nepatenkintos savo kūnu nei vaikinai. Kūno masės indeksas yra tiesiogiai proporcingas pasitenkinimui savo kūnu tiek tarp vaikinių, tiek tarp merginų jaunuolių tarpe, tačiau didesnis fizinis aktyvumas yra susijęs su didesniu nepasitenkinimu savo kūnu tarp vaikinių (Paxton et.al., 1991). Maždaug du trečdaliai tiriamųjų tikėjo, kad jei jie būtų lieknesni tai atsilieptų jų gyvenimo

kokybei, tačiau dauguma vaikinių manė, kad tai įtakotų neigiamai jų gyvenseną, o merginų, kad teigiamai. 13% merginų teigė vartojančius kokius nors papildomus vaistus ar preparatus, kad numestų svorio (Paxton et.al., 1991).

Žmonės kurie turi neigiamą požiūrį būdingas besaikis rūpinimasis savo išvaizda bei figūra. Jiems atrodo, kad kiti žmonės yra gražesni bei patrauklesni nei jie patys (Druxman, 2003). Vaikai bei paaugliai, kurie mokykloje patiria patyčias dėl stambumo, gali susiformuoti neigiamą kūno vaizdą. Tai gali iššaukti valgymo sutrikimus ir kelti sau didelius reikalavimus sportuojant. Todėl sportavimo didinimas ir tam tikros sporto šakos yra susijusios su valgymo sutrikimų riziką (Valgymo sutrikimų gydymo ir informacijos centras, 2005).

1.4.2. Pasitenkinimo savo kūnu ir fizinio aktyvumo sąsajos

Fizinis aktyvumas taip pat siejamas su pasitenkinimu savo kūnu. Vieni paaugliai pradeda sportuoti, nes mano, kad tai gali jiems padėti labiau prisitaikyti bendruomenėje, o kiti kaip tik nenori pradėti sportuoti, nes bijo parodyti savo kūną viešai, tačiau fizinis aktyvumas yra susijęs su pasitenkinimu savo kūnu (Greenleaf, 2005).

Viena iš fizinio aktyvumo formų – bėgiojimas po kurio laiko gali tapti gana geru įpročiu, kuris teigiamai veikia sveikatą ir pasitenkinimą savo kūnu. Daug kur paskutiniaisiais dešimtmečiais minima, kad bėgiojimas padeda sumažinti stresą, nusiraminti ar net įveikti depresiją. Dažnai moterys pradeda bėgioti norėdamos numesti svorį. Tačiau nepaisant to, kad bėgiojimas turi itin daug teigiamų pusių, vis dėl to galima kalbėti ir apie tai, kad bėgiojimas gali tapti ir blogu įpročiu. Bėgiojimas tampa kaip ir viena iš svarbiausių dalių ir prie jo imama priprasti. Tokio tipo bėgiojimą galima atskirti iš to, kad: (a) kasdien sportuojama ir taip tarsi nuo to priklausytų gyvybė, (b) jei nebėgiuojama, patiriami įvairūs neigiami simptomai (nerimas, depresiškumas ir pan.), (c) ir toliau užsiėminėjama sportu, net jei tai yra draudžiama gydytojų (Beumont et.al., 1994). Jei padidėjus fiziniam aktyvumui dar ir mažinamas suvartojamo maisto kiekis, tuomet asmens energija pradeda mažėti, jis darosi apatiškesnis. Todėl tinkamai subalansuotas fizinis aktyvumas ir maisto mažinimas ar keitimas kažkokiu kitokiu maistu, kaip tik padeda greičiau numesti svorį nežalojant savo sveikatos. Panašu, kad noras gražiai atrodyti ir būti patenkintu savo kūnu yra vienas iš pagrindinių motyvų dėl ko jauni žmonės pradeda sportuoti bei mažiau vartoti suvartojamo maisto kiekį (Zabinski et.al., 2001). Tie asmenys, kurie būna nepatenkinti savo kūnu, dažnai yra susikoncentravę ties savo kūnu, o taip pat jų kūno vertinimas labai įtakoja savivertę.

Tyrimais nustatyta, kad tarp viršsvorį turinčių ir neturinčių merginų fizinis aktyvumas statistiškai patikimai skyrėsi (Fonseca et.al., 2005). Merginos turinčios viršsvorį dažniau buvo fiziškai intensyviai aktyvios, bet trumpais momentais, o neturinčios – neaktyvios arba aktyvios pastoviai.

Savo kūno masės reguliavimas skiriasi tarp vaikinų ir merginų. Dietų laikymasis yra dažnesnis tarp vaikinų nei tarp merginų, o nepasitenkinimas savo kūnu iššaukia skirtingą elgesį tarp merginų bei vaikinų – merginos dažniau laikosi dietų, o vaikinai – sportuoja (Sands, 1999). Panašu, kad fizinis aktyvumas beveik visada seka po nepasitenkinimo savo kūnu, tačiau ne visais atvejais suteikia pasitenkinimą savo kūnu.

Toliau kalbant apie lyčių skirtumus, vis dėl to dauguma merginų laikosi dietos, nes nori išvengti ekstremalių susirūpinimų savo svoriu, dažnai pervertina savo kūno išvaizdą, dažnai yra nepatenkintos savo kūnu ir kartais pernelyg daug sportuoja (Cash ir Henry, 1995). Deja, paauglių tarpe yra gana sunku rasti asmenis, kurie yra patenkinti savo kūnu (Sands, 1999).

Lyginant vaikus ir merginas, merginos dažniau nei vaikinai mano, kad jos yra storesnės nei iš tiesų yra ir dažniau mano, kad jos yra stambesnės nei vaikinai (Sands., 1996). Taip pat merginos dažniau apibūdina savo esamą figūrą kaip mažiau pageidaujamą nei vaikinai, dažniau mano, kad jų ideali figūra būtų, jei jos būtų kur kas lieknesnės (Rosenberg, 1989).

Pagal vieną iš tyrimų, 42 proc. dalyvavusių vaikų ir paauglių turėjo viršsvorį (Story, 2001). Tyrimo metu nenustatyta statistiškai patikimų skirtumų tarp tų, kurie turėjo viršsvorį ir tų, kurie neturėjo sveiko maisto valgymo ir fizinio aktyvumo atžvilgiu (Story, 2001). Tačiau tie, kurių viršsvoris buvo gana didelis stengėsi numesti svorį. Lyčių skirtumų šiame tyrime nebuvo nustatyta. Tačiau pastebėta, kad normalaus kūno svorio tiriamieji manė, kad jie yra šiek tiek stambesni nei tie, kurie buvo nutukę.

Taigi, galima teigti, kad svarbu ne tik fizinis aktyvumas, bet ir jo tikslas – fizinis aktyvumas, kurio galutinis tikslas idealus kūnas, dažnai sukelia daug neigiamų pasekmių ir dar didesnę nepasitenkinimą savo kūnu. Tačiau galimos ir kitokios sąsajos – dažniausiai sportuoti dėl idealaus kūno pradeda tie žmonės, kurie yra nepatenkinti savo kūnu. Taigi panašu, kad pasitenkinimą savo kūnu įtakoja tiek mityba, tiek ir fizinis aktyvumas.

1.5. LITERATŪROS APŽVALGOS APIBENDRINIMAS

Jaunuolių, o ypač merginos ypatingai daug dėmesio skiria savo išvaizdai. Apranga ir išvaizda, pritraukianti kitų dėmesį – tai priemonė gauti kitų patvirtinimą, kad būgštavimai nepagrįsti, kad jaunuolis arba mergina gali būti patrauklūs kitiems. Kaip teigia Lerner (1982), kūno patrauklumo vertinimas įtakoja bendrą savęs vertinimą ir atitinkamai iššaukia įvairias reakcijas. Kadangi merginos labiau nei vaikinai savo kūną ir svorį vertina nepatenkinamai, merginos vis labiau laikosi įvairiausių dietų, badavimu. Jos nori atrodyti geriau prieš bendraamžius, labiau pasitikėti savimi. Tik atrodant gražiai ir atitinkant liekno kūno idealui jaunuoliai ir jaunuolės pradės kitaip žiūrėti į savo kūno bei kūno svorį.

Dauguma merginų ypatingai didžiąją laiko dalį skiria savo išvaizdai. Taip yra ne dėl to, kad joms tai teiktų daug pasitenkinimo savimi, o dėl nerimo, nežinomybės kaip į jas reaguos jei jos bus kitokios. Apranga ir išvaizda, pritraukianti kitų dėmesį – tai priemonė gauti kitų patvirtinimą, kad esi patrauklus kitiems. Kaip teigia Lerner R. M. (1982), kūno patrauklumo vertinimas įtakoja bendrą savęs vertinimą ir atitinkamai iššaukia draugišką arba mažiau draugišką elgesį jam.

40 proc. 9 – 10 metų mergaičių stengiasi numesti svorio (Story, 2001). Laikymasis dietos tokiam jaunam amžiui yra kaip vienas iš rizikos faktorių vėliau atsirandantiems valgymo sutrikimams (Bryant-Waugh, 1995). Kito tyrimo duomenimis 48 proc. mergaičių ir 30 proc. berniukų tarp paauglių stengėsi numesti svorį, nes buvo nepatenkinti savo kūnu (Story, 2001). Taip pat pastebėta, kad tie paaugliai, kurie turi viršsvorį dažniau stengiasi numesti svorį nei tie, kurie jo neturi. Dažniausiai naudojamas metodas svoriui numesti – fizinio aktyvumo didinimas (Story, 2001). Tačiau dalis šio tyrimo dalyvių taip pat teigė, kad besistengdami numesti svorį, badavo. Vaikai, kurie turėjo viršsvorį, dažniau rinkdavosi lieknesnes figūras iš tyrimo medžiagos, kaip sveikesnes nei tie, kurie viršsvorio neturėjo. Kalbant apie lyčių skirtumus pastebėta, kad vaikinai dažniau nei merginos laiko save labiau kompetentingais fiziniame aktyvume (Craig, 1996).

Tačiau tyrimais nustatyta, kad skirtumas tarp norimo ir esamo kūno merginų tarpe statistiškai patikimai koreliavo su žemais fizinio aktyvumo rodikliais, su mažu vaisių ir daržovių vartojimu bei aukštu nepasitenkinimu savo kūnu bei dažnu persivalgymu (Anton, 2000). Be to, nustatyta, kad tai kaip maitinasi šeima, kaip maistas yra ruošiamas, traškučių, greito maisto vartojimas, fizinis aktyvumas, pasitenkinimas savo kūnu ir susirūpinimas svoriu, KMI bei svorį kontroliuojantis elgesys yra tarpusavyje susiję (Stang, 2007).

Kaip jau minėta anksčiau, nepaisant to, kad vaikinų ir merginų svoris tyrimuose būna panašus,

merginos būna labiau nepatenkintos savo kūnu nei vaikinai (Paxton, 1991). Kūno masės indeksas yra tiesiogiai proporcingas pasitenkinimui savo kūnu tiek tarp vaikinių, tiek tarp merginų tarpe, tačiau didesnis fizinis aktyvumas yra susijęs su didesniu nepasitenkinimu savo kūnu tarp vaikinių (Paxton, 1991). Maždaug du trečdaliai tiriamųjų tikėjo, kad jei jie būtų lieknesni tai atsilieptų jų gyvenimo kokybei. 13 proc. merginų teigė vartojančios įvairius papildomus vaistus ar preparatus, kad numestų svorio.

2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

2.1 Tiriamasis kontingentas

Anoniminė anketa buvo vykdoma Radviliškio Vaižganto gimnazijos mokykloje. Tiriamąjį kontingentą sudarė IX – XII klasių mokiniai. Iš viso buvo apklausta 112 (52 (46,4 proc.) vaikinai ir 60 (53,6 proc.) merginų) 16 – 18 metų amžiaus mokinių (žr. 1 lentelę). Tiriamųjų amžiaus vidurkis buvo 17,01.

1 lentelė. Tiriamųjų charakteristika

Lytis	Amžius, n (proc.)			Iš viso
	16 metų	17 metų	18 metų	
Vaikinai	15 (28,8)	23 (44,2)	14 (26,9)	52 (100,0)
Merginos	15 (25,0)	27 (45,0)	18 (30,0)	60 (100,0)
Iš viso	30 (26,8)	50 (44,6)	32 (28,6)	112 (100,0)

$$\chi^2=0,250, df=2, p=0,883$$

2.2 Tyrimo metodai

Tyrimo metu buvo naudojama anoniminė anketa. Anketa buvo sudaryta iš požiūrio į valgymą klausimyno (angl. *Eating Attitude Test – 26 (EAT – 26)*). David M. Garner & Paul E Garfinkel (1979), David M. Garner, et al., (1982), kuriame buvo 26 teiginiai susiję su valgyimo sutrikimais.

Fiziniam aktyvumui vertinti buvo naudojamas Trumpasis tarptautinio fizinio aktyvumo klausimynas (angl. *International Physical Activity Questionnaire Short Form – IPAQ*). Klausimyną sudarė septyni klausimai, kuris skirtas asmenų fiziniam aktyvumui nustatyti.

Remiantis IPAQ fizinis aktyvumas buvo vertinamas taip: a) *intensyvaus fizinio aktyvumo įvertis* – $8 \times$ dienų skaičius (per kurias asmuo užsiėmė intensyvia fizine veikla) \times intensyvios fizinės veiklos trukmė, min.; b) *vidutiniško fizinio aktyvumo įvertis* – $4 \times$ dienų skaičius (per kurias asmuo užsiėmė vidutinio intensyvumo fizine veikla) \times vidutinio intensyvumo fizinės veiklos trukmė, min.; c) *žemo fizinio aktyvumo įvertis* – $3,3 \times$ dienų skaičius (per kurias asmuo vaikščiojo, užsiėmė mažo fizinio aktyvumo veikla) \times mažo fizinio aktyvumo trukmė, min. Kad rezultatai būtų tikslesni, tyrimo dalyvių buvo prašoma nurodyti tik tokį fizinį aktyvumą, kuris truko ne trumpiau kaip 10 min. Jei tyrimo dalyviai, atsakydami į IPAQ klausimyno klausimus, praleido kai kuriuos atsakymus ar atsakė *nežinau, nesu tikras(-a)*, šie atsakymai nebuvo įtraukti į tyrimo duomenų analizę.

2.3 Statistinė duomenų analizė

Tyrimo duomenims apdoroti buvo taikoma statistinė duomenų analizė naudojant programų paketą *SPSS 17.0 for Windows*. Skaičiuotas kokybinių požymių pasiskirstymo dažnis procentais, o jų statistiniai ryšiai įvertinti taikant *chi* kvadrato kriterijų. Ryšiai tarp tikslų buvo apskaičiuoti, remiantis neparametriniais Spearman'o koreliacijos koeficientu. Norint įvertinti bendrą situaciją buvo naudojami aprašomosios statistikos metodai. Rezultatai buvo laikomi statistiškai reikšmingais, jei paklaidos tikimybės reikšmė buvo $p < 0,05$.

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1 Dietų laikymosi pasiskirstymas pagal lytį

2 lentelė. Vaikinių ir merginų dietų laikymasis

Lytis	Dietų laikymasis (proc.)			Iš viso
	Dietų laikosi retai	Dietų laikosi kartais	Dietų laikosi dažnai	
Vaikinai	44 (84,6)	6 (11,5)	2 (3,8)	52 (100,0)
Merginos	0 (0,0)	9 (15)	51 (85)	60 (100,0)
Iš viso	44 (39,3)	15 (13,4)	53 (47,3)	112 (100,0)

$$x^2=89,789; df=2; p=0,0001$$

Rezultatų duomenys parodė, kad dietų laikymasis tarp vaikinių yra mažas nei tarp merginų. Mažai dietų laikosi didžioji dauguma apklaustu vaikinių (84,6 proc.), vidutiniškai dietų laikosi 11,5 proc. vaikinių, o tik 3,8 proc. vaikinių dietos laikosi nuolat. Kalbant apie merginas vidutiniškai dietų laikosi tik 15 proc. merginų, o nuolat dietų laikosi beveik visos apklausoje dalyvavusios merginos (85 proc.). Paprastai didžiausias dietų laikymasis būdingas merginoms nei vaikinams, todėl, kad merginos nori atrodyti lieknesnės ir atitikti kūno kultą. Rezultatų pasiskirstymas pagal lyti yra statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$) (žr. 2 lentelę).

3 lentelė. Norimo svorio numetimo kiekis kg vaikinių ir merginų tarpe

Lytis	Norimo svorio numetimas kg (proc.)						Iš viso
	Siekiu numesti daugiau nei 10kg	Siekiu numesti 6 - 9 kg	Siekiu numesti 3 – 5 kg	Siekiu numesti 1 – 2 kg	Neturiu tikslo numesti svorio	Norėčiau priaugti svorio	
Vaikinai	0 (0,0)	1 (1,9)	3 (5,8)	4 (7,7)	37 (71,2)	7(13,5)	52 (100,0)
Merginos	3 (5,0)	18 (30,0)	19 (31,7)	10 (16,7)	8 (13,3)	2 (3,3)	60 (100,0)
Iš viso	3 (2,7)	19 (17,0)	22 (19,6)	14 (12,5)	45 (40,2)	9 (8,0)	112 (100,0)

$$x^2=53,587; df=5; p=0,0001$$

Rezultatų duomenys parodė, kad merginos labiau nei vaikinai siekia numesti svorio. Beveik visi vaikinai neturi tikslo numesti svorio (71,2 proc.). Tačiau merginų tarpe 6 – 9 kg norėtų numesti 30 proc. merginų, 3-5 kg norėtų numesti 31,7 proc. merginų, o 1 – 2 kg tik 16,7 proc. merginų. Rezultatų pasiskirstymas pagal lyti yra statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$) (žr. 3 lentelę).

3.2 Valgymo sutrikimų pasiskirstymas pagal lytį

4 lentelė. *Vaikinių ir merginų valgymo sutrikimai*

Lytis	Valgymo sutrikimai (proc.)			Iš viso
	Retesni ar visai nebūdingi valgymo sutrikimai	Kartais pasitaikantys valgymo sutrikimai	Dažnesni valgymo sutrikimai	
Vaikinai	29 (55,8)	12 (23,1)	11 (21,2)	52 (100,0)
Merginos	19 (31,7)	13 (21,7)	28 (46,7)	60 (100,0)
Iš viso	48 (42,9)	25 (22,3)	39 (34,8)	112 (100,0)

$\chi^2=9,008$; $df=2$; $p=0,011$

Rezultatų duomenys parodė, kad didžiausi valgymo sutrikimai pasitaiko merginoms nei vaikinams. Mažiausi valgymo sutrikimai buvo nustatyti 29 (55,8 proc.) vaikinams ir 19 (31,7 proc.) merginų. Didžiausi valgymo sutrikimai buvo nustatyti merginoms. Beveik pusei apklaustų merginų (46,7 proc.) buvo nustatyti didžiausi valgymo sutrikimai. Rezultatų pasiskirstymas pagal lytį yra statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$) (žr. 4 lentelę).

3.3 Vaikinių ir merginų Fizinis aktyvumas

5 lentelė. *Fizinio aktyvumo pasiskirstymas vaikinių ir merginų tarpe*

Lytis	Fizinis aktyvumas, n (proc.)			Iš viso
	Mažas	Vidutinis	Didelis	
Vaikinai	12 (26,1)	5 (10,9)	29 (63,0)	46 (100,0)
Merginos	30 (53,6)	7 (12,5)	19 (33,9)	56 (100,0)
Iš viso	42 (41,2)	12 (11,8)	48 (47,1)	102 (100,0)

$\chi^2=9,239$; $df=2$; $p=0,010$

Rezultatų duomenys parodė, kad vaikinai yra labiau fiziškai aktyvesni nei merginos. Didžiausias fizinis aktyvumas buvo nustatytas 29 (63 proc.) vaikinams, o mažiausiai fiziškai aktyvūs buvo 12 (26,1 proc.) vaikinių. Tuo tarpu daugiausiai fiziškai aktyvios buvo 19 (33,9 proc.) merginų, o mažiausiai fiziškai aktyvios buvo 30 (53,6 proc.) merginų. Rezultatų pasiskirstymas pagal lytį yra statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$) (žr. 5 lentelę).

3.4 Fizinio aktyvumo sąsaja su valgymo sutrikimais

6 lentelė. Fizinio aktyvumo ryšys su valgymo sutrikimais

Fizinis aktyvumas	Valgymo sutrikimai, n (proc.)			Iš viso
	Mažiausi valgymo sutrikimai	Vidutiniški valgymo sutrikimai	Dideli valgymo sutrikimai	
Mažas	31 (73,8)	11 (26,2)	0 (0,0)	42 (100,0)
Vidutinis	5 (41,7)	2 (16,7)	5 (41,7)	12 (100,0)
Didelis	12 (25)	12 (25)	24 (50,0)	48 (100,0)
Iš viso	48 (47,1)	25 (24,5)	29 (28,4)	102 (100,0)

$$\chi^2=32,313; df=4; p=0,0001$$

Rezultatai parodė, kad didelis fizinis aktyvumas siejasi su valgymo sutrikimais. Kitaip sakant, kuo didesnis fizinis aktyvumas tuo labiau mokiniai turi problemų su valgymo sutrikimais. Fizinio aktyvumo ryšys su valgymo sutrikimais yra statistiškai reikšmingi ($p<0,05$) (žr. 6 lentelę).

7 lentelė. Vyresniųjų klasių mokinių FA koreliaciniai ryšiai su valgymo sutrikimais

Fizinis aktyvumas / valgymo sutrikimai	Visi tyrimo dalyviai n=102		Merginos n=56		Vaikiniai n=46	
	R (Spearman)	p	R (Spearman)	p	R (Spearman)	p
Fizinis aktyvumas (suminė skalė)/valgymo sutrikimai	0,549	0,0001	0,464	0,0001	0,397	0,0001
Subskalės:						
Fizinis aktyvumas/valgymo priepuoliai	0,540	0,0001	0,382	0,0001	0,369	0,0001
Fizinis aktyvumas/vėmimo sukėlimas	0,525	0,0001	0,453	0,0001	0,375	0,0001
Fizinis aktyvumas/Laisvinamieji vaistai	0,521	0,0001	0,376	0,0001	0,274	0,0001

Tyrimo rezultatai atskleidė (žr. 7 lentelę), kad vyresniųjų klasių mokinių fizinio aktyvumo didinimas reikšmingai siejasi su valgymo sutrikimais. Kaip matyti 7 lentelėje fizinis aktyvumas yra susijęs su valgymo sutrikimais. Taip pat su vėmimo sukėlimu bei priepuoliais. Stebint šias sąsajas atskirai, merginoms labiau pasireiškia valgymo sutrikimai nei vaikiniams. Merginos nėra linkusios daug

sportuoti nei vaikinai. Tačiau merginos labiau yra linkusios laikytis įvairiausių dietų, badauti, kas pasekoje iššaukia valgymo priepuolius.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Atliekant šį tyrimą buvo siekiama pagrindinio tikslo – nustatyti vyresniųjų klasių mokinių fizinio aktyvumo sąsajas su valgymo sutrikimais. Jau literatūros apžvalgoje minėta, kad kūno vaizdu laikomas kūno formų, svorio, apimčių ir kitų su fizine išvaizda susijusių požymių suvokimas (Powel, 1999). Kūno vaizdas apima kūno suvokimo tikslumą ir pasitenkinimo arba nepasitenkinimo juo laipsnį. Tai sukelia įvairiausias problemas, kurių pagrindas yra tam tikra elgsena, susijusi su atitinkamu maisto vartojimo būdu (pvz., dieta, badavimu), sportavimu, svorio priauginimu arba jo mažinimu (Jankauskienė, Kardelis, 2002). Vakarietiškoje kultūroje lieknumas ir grožis laikomi ekvivalentais. Tikėdamos įvairiausiais mitais ir pasakojimais, vis daugiau merginų ir moterų siekia lieknumo, kaip galimybės išsigelbėti nuo liūdesio, nerimo, vienatvės, pasibjaurėjimo savimi ir kt. (Paxton, 2008).

Pirmasis iškeltas uždavinys teigė, kad merginos labiau nei vaikinai dažniau laikosi dietos. Atlikus tyrimą nustatyta, kad 85 proc. merginų nuolat laikosi dietos, o vaikinų 84,6 proc. laikosi labai retai arba išvis jos nesilaiko. Tuo tarpu, kito Lietuvoje atlikto R. Jankauskienės ir K., Kardelio (2002) tyrime nustatyta, kad 50 proc. merginų laikėsi dietos. Tyrimo duomenimis 72,8 proc. vaikinų nėra patenkinti savo kūno svoriu ir 79,4 proc. merginų taip pat nėra patenkintos savo kūno svoriu. Vakarų šalyse atliktų tyrimų duomenis net 47 – 79 proc. moterų nuolat bando numesti svorio (Powel, 1999). Didžiojoje Britanijoje buvo nustatyta, kad daugiau kaip 90 proc. merginų laikėsi dietų tam tikrais gyvenimo laikotarpiais (Grogan, 1999). Taip pat Jungtinėse Valstijose nustatyta, kad apie 80 proc. merginų ir apie 30 proc. vaikinų tarp 18 - 24 metų amžiaus laikėsi dietų (Peters, 1996). Taip pat atsižvelgiant į amžių, 18 - 29 metų amžiaus grupės moterys dažniau laikėsi dietų, nei moterys amžiaus grupėse virš 29 metų (Serdula, 1999). Tai tik parodo, kad dietų laikymasis ir vienas ir valgymo sutrikimų rizikos veiksnių į idealaus kūno idealizavimo.

Po gautų duomenų apie dietos laikymąsi merginų ir vaikinų tarpe, nustatyta, kad vaikinai yra labiau patenkinti savo išvaizda nei merginos. Vaikinai mažiau nei merginos gėdijasi savo stambaus kūno, nebijo sustorėti, yra mažiau nepatenkinti savo išvaizda nei merginos. Literatūroje teigiama, kad dietų laikymasis yra dažnesnis tarp merginų nei tarp vaikinų, o nepasitenkinimas savo kūnu iššaukia skirtingą elgesį tarp vaikinų ir merginų – merginos dažniau laikosi dietų, o vaikinai dažniau sportuoja. Greičiausiai tai yra dėl to, kad nori tapti raumeningesniais. Lyginant merginas ir vaikus, merginos dažniau nei vaikinai mano, kad jos yra storesnės ir stambesnės nei vaikinai. Taip pat merginos dažniau apibūdina savo esamą figūrą kaip mažiau patrauklią nei vaikinai, kurie dažniau mano, kad jos būtų kur kas labiau patrauklesnės, jei jų ideali figūra būtų gerokai lieknesnė (Sands, 1999).

Kitas svarbus nagrinėjamas tyrimas buvo vyresniųjų klasių mokinių valgymo sutrikimai vaikinių ir merginų tarpe. Tyrimo rezultatai parodė, kad visgi merginos yra labiau linkusios turėti valgymo sutrikimus nei vaikinai. Beveik puse apklaustų merginų skundžiasi, kad joms nuolat pasitaiko valgymo sutrikimų (46,7 proc.). Skirtingai nei merginoms, mažiausiai valgymo sutrikimų buvo nustatyta vaikinams 55,6 proc. Tuo tarpu, kito Lietuvoje atlikto Tutkuvienės (2001) tyrime nustatyta, kad Lietuvos mergaičių požiūris į savo kūną analizė parodė, kad bręstant beveik dvigubai padaugėja mergaičių neteisingai vertinančių savo kūną: 21,78 proc. dešimtmečių ir 52,5 proc. aštuoniolikmečių merginų manė esančios stambesnės nei iš tikrųjų yra pagal savo kūno masės indeksą, kas buvo daugiau susiję su valgymo sutrikimų rizikos paplitimu (Tutkuvienė, 2001).

Trečias bet taip pat svarbus nagrinėjamas tyrimas buvo fizinis aktyvumas vaikinių ir merginų tarpe. Atlikus šį tyrimą nustatyta, kad vaikinai yra labiau linkę būti fiziškai aktyvesniais nei merginos. Beveik didžioji dauguma vaikinių kaip ir buvo tikėtasi yra itin fiziškai aktyvūs (63 proc.), o merginos nėra linkusios daug sportuoti (53,6 proc.). Yra duomenų, rodančių, kad įsipareigojantis požiūris mankštintis yra labiau susijęs su sutrikusio valgymo elgsena negu kiti veiksniai, kaip sportavimo intensyvumas ar sporto šaka. Tokia elgsena būtų pateisinama viršsvorio ir nutukimo atvejais, šioje grupėje daugiausiai buvo merginų, turinčių optimalų KMI (76,9%) ir vaikinių, turinčių viršsvorį (61,3%) (Seigel & Hetta, 2001).

Ketvirtas iškeltas uždavinys šiame darbe buvo nustatyti vyresniųjų klasių mokinių fizinio aktyvumo sąsaja su valgymo sutrikimais. Atlikti rezultatai parodė, kad vyresniųjų klasių mokiniai, kurie sportuoja itin mažai nėra linkę į valgymo sutrikimus (73,8 proc.). Tačiau mokiniai, kurie itin daug laiko praleidžia sportuodami turi problemų su valgymo sutrikimais (50 proc.). Kitų autorių tyrimai atskleidė, kad fizinio aktyvumo intervencija nors ir nedidina merginų nepasitenkinimo savo kūno išvaizda, tačiau skatina jų liesumo siekimą (Zabinski et al., 2001). Pastarųjų metų tyrimai rodo, kad ne fizinis aktyvumas, o asmenybės savybės (nerimastingumas, socialinis uždarumas, perfekcionizmas) labiausiai nulemia valgymo sutrikimus (Augestad et al., 1999).

Vakarų šalyse maždaug 32 – 41 proc. normalaus svorio merginų ir moterų mano, kad jų svoris per didelis (Powel ir Hendricks, 1999). Yra duomenų, rodančių, kad įsipareigojantis požiūris mankštintis yra labiau susijęs su sutrikusio valgymo elgsena negu kiti veiksniai, kaip sportavimo intensyvumas ar sporto šaka (Seigel & Hetta, 2001).

Taip pat tyrime iškelta hipotezė pasitvirtino, nes išanalizavus visus gautus duomenys nustatėme, kad didėjant vyresniųjų klasių mokinių fiziniam aktyvumui, didėja ir valgymo sutrikimų tikimybė.

Apibendrinant šį tyrimą galima teigti, vaikinai yra labiau patenkinti savo kūnu lyginant su merginomis. Tačiau ir nepasitenkinimo savo kūnu pobūdis tarp vaikinių ir merginų skiriasi –vaikinai

nori tapti raumeningesniais, o merginos lieknesnėmis. Todėl valgymo sutrikimai jau nuo paauglystės yra itin didelė problema, kurią reikia spręsti ne tik tėvams, bet ir valgymo sutrikimų specialistams bei mokyklos pedagogams.

IŠVADOS

1. Dietų laikymasis dažniau pasireiškia merginoms nei vaikinams. 85 proc. merginų dažniau laikosi dietų, o 84,6 proc. vaikinų kartais laikosi dietų ($p < 0,05$).

2. Valgymo sutrikimai dažniau būdingi merginoms nei vaikinams. Daugiau nei pusei vaikinų (55,8 proc.) buvo nustatyti retesni ar visai nebūdingi valgymo sutrikimai. O beveik pusei apklaustų merginų (46,7 proc.) - dažnesni valgymo sutrikimai ($p < 0,05$).

3. Pakankamai fiziškai aktyvūs buvo vaikinai nei merginos. Fiziškai aktyvūs buvo 63 proc. vaikinų ir 33,9 proc. merginų. Fiziškai pasyvesnių merginų buvo 53,6 proc., o vaikinų mažiau nei pusė (26,1 proc.).

4. 9 – 12 klasių mokinių fizinis aktyvumas siejasi su valgymo sutrikimais. Lyginant vaikus ir merginas, tiek vaikinams ir merginoms didinant fizinį aktyvumą, dažniau pasitaiko persivalgymo priepuoliai. Vėmimo sukėlimas dažniau pasitaiko merginoms nei vaikinams. O didinant fizinį aktyvumą, laisvinamuosius vaistus dažniau vartoja merginos nei vaikinai. Todėl galime manyti, kad valgymo sutrikimų rizikos veiksniais yra nepasitenkinimas kūno išvaizda, nuolatinis kūno svorio stebėjimas, sportavimas dėl išvaizdos.

PASIŪLYMAI IR REKOMENDACIJOS

Rekomendacijos tėvams:

1. Aptarkite su vaiku fizinio aktyvumo naudą.
2. Skatinkite vaiką sportuoti tik savo malonumui, o ne dėl geresnės išvaizdos.
3. Atkreipkite dėmesį ar vaikas tinkamai maitinasi.
4. Laiku atkreipkite dėmesį į sumažėjusi vaiko svorį.
5. Suteikite vaikui informacijos apie dietų laikymąsi, badavimą ir kokios yra žala organizmui.
6. Didinkite vaiko pasitikėjimą savimi.
7. Pagirkite vaiką už įvairias sėkmės mokykloje ar kitoje veikloje.

LITERATŪRA

1. Alsaker, F. D. (1990). Global negative self-evaluation in early adolescence. Doctor dissertation. Norway: University of Bergen.
2. Anton S.D., Perri M. G., Riley J.R. Discrepancy between actual and ideal body images; Impact on eating and exercise behaviors. *Eating Behaviors*. – 2000, 1 (2), p. 153-60.
3. Augestad, L., Saether, B, Gotestam, K. (1999). The relationship between eating disorders and personality in physically active women. *Scand J Med Sci Sports*, 9, 304-312.
4. Badmin, N., Sneade, I. (2002). Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise. *Journal of Psychology*. Vol. 136 Issue 6. 581.
5. Beumont P. J. V., Arthur B., Russell J.D., Touyz A. W. (1994). Excessive Physical Activity in Dieting Disorder Patients: Proposals for a Supervised Exercise Program. *International Journal of Eating Disorders*, 15 (1), 21-36.
6. Bieliauskaitė, R. (1993). Asmenybės psichologija. Kaunas: Šviesa.. Cash, T.F., Pruzinsky, T., editors (2004). Body image. A handbook of theory, research and clinical practice. The Guilford Press, 530.
7. Blum, JW., Jacobsen, DJ., Donnelly, JE. (2005). Beverage consumption patterns in elementary school aged children across a two-year period. *J Am Coll Nutr*, 24, 93–98.
8. Bryant-Waugh R., Lask B. Eating disorders in children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. – 1995, 36, p. 191–202.
9. Canpolat, B. I., Orsel, S., Akdemir A., Ozbay, M. H. (2005). The relationship between dieting and body image, body ideal, self-perception and body mass index in Turkish adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 37, 150-155.
10. Cash, T. F., Henry, P. E. (1995). Women's body images: The results of a national survey in the USA. *Sex Roles*, 1/2 (33), 19-28.
11. Chen, A., Full, Z. (2005). Young Children's Intuitive Interest in Physical Activity: Personal, School, and Home Factors. *Journal of Physical Activity and Health*. 2, 236—245. Prieiga internetu: <http://hk.humankinetics.com/JPAH/viewarticle.cfm?jid = g27H4zuWw37G7fwWs48L37pHd43QY3Wnb88TU23Rv38&aid = 4609&site = g27H-4zuWw37G7fwWs48L37pHd43QY3Wnb88TU23Rv38>.
12. Cooley, E., Toray, T. (2001). Body image and personality predictors of eating disorder symptoms during the college years. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 28-36.
13. Craig S., Goldberg J., Dietz W. H. Psychosocial correlates of physical activity among fifth and eighth graders. *Prevalence Medicine*.- 1996, 25, p. 506 –13

14. Davison, K. K., Markey, C. N., Birch, L. L. (2000). Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5 year old girls. *Appetite*, 35, 143-151.
15. Dittmar H., Halliwell E., Ive S. (2006) Does Barbe Make Girls Want to be Thin? The Effect of Experimental Exposure to Images of Dolls on the Body Image of 5- to 8- Years Old Girls. *Developmental Psychology*. – 42 (2), 283 – 292.
16. Downs D.S., DiNallo J. M., Savage J. S., Davison K.K. (2007) Determinants of eating attitudes among overweight and non-overweight adolescents. *The Journal Of Adolescent Health: Official Publication Of The Society For Adolescent Medicine*. – 41 (2),45-138.
17. Druxman, L., (2003). The body image we see and feel. *IDEA Health & Fitness Source*, 21(10), 40-46.
18. Flammer, A., Alsaker, D. F. (2002). *Entwicklungs psychologie der Adoleszenz*. Bern, Gottingen, Toronto: Verlag Hans Hubert.
19. Fonseca H., De Matos M. G. (2005) Perception of overweight and obesity among Portuguese adolescents:an overview of associated factors. *European Journal of Public Health*. - 15 (3), 323-328.
20. Francis A., Birch L. Maternal Influences on Daughter's Restrained Eating Behavior. *HealthPsychology*. – 2005, 24 (6), p. 548 - 554.
21. Gaesser GA. *Big fat lies - The truth about your weight and your health*. Carlsbad, CA: Gurze Books. 2002.
22. Garner, D.M., Rosen L., Barry D., (1998). Eating Disorders in Athletes (839-857).In: *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 7, New York: W.B.Saunders.
23. Geleijnse, JM., Grobbee, DE. (2002). High salt intake early in life: does it increase the risk of hypertension? *J Hypertens*, 20, 2121–2124.
24. Greenleaf Ch. Self-Objectification Among Physically Active Women Sex Role- 2005, 52 (1/2),n51 – 62.
25. Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge.
26. Haines J, Neumark-Sztainer D. (2006) Prevention of obesity and eating disorders: a consideration of shared risk factors. *Health Educ Res*. 21:770-82.
27. Jankauskienė, R., Kardelis, K. (2005). Body image and weight reduction attempts among adolescent girls involved in physical activity. *Medicina (Kaunas)*, 41(9), 768-801.
28. Jankauskienė R. Kardelis K (2002) Vienuoliktos klasės moksleivių (merginų) požiūris į savo kūną bei svorio kontrolę. *Medicina*. – 38 (4), 444 - 451.

29. Jankauskienė, R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina* (Kaunas), 44 (5), 346 — 355.
30. Jansen, A. (2001). Šiuolaikinis efektyvus valgymo sutrikimų gydymas: nieko nėra praktiškesnio už gerą teoriją. *Lietuvos dinaminės psichiatrijos žurnalas*, 2, 16-21.
31. Kim, Oksoo; Kim, Kyeha.(2001). Body weight, self-esteem, and depression in Korean female adolescents. *Adolescence* v. 36 no. 142, 315-22.
32. Killen J.D., Taylor C.B., Hammer L.D., Litt I., Wilson D.M., Rich T., Hayvi'ard Ch., SimmondsB., Kraemer H., Varady A. (1993) An Attempt to Modify Unhealthy Eating Attitudes and Weight Regulation Practices of Young Adolescent Girls. *International journal of Eating Disorders*. –13 (4), 369-384.
33. Lerner, R.M. (1982) Children and adolescents as producers of their own development. *Developmental Review*, 2, 342-370.
34. Levickienė, G., Kardelis, K. (1999). Moksleivių fizinės saviugdos komponentų bei socialinių ir edukacinių veiksnių sąsajos. *Socialiniai mokslai*, 4(21).
35. Loland NW. (2000) The art of concealment in a culture of display: aerobicizing women's and men's experience and use of their own bodies. *Sociology of Sport Journal* - 17:111-18.
36. Musa, K. E., Roach, M. E. (1973). Adolescent appearance and self concept. *Adolescence*, 8, 385-394.
37. Nave-Herz, Manfred Markefka (1989). *Handbuch der Familien und Jugendforschung. Band 2: Jugendforschung.* Neuwieg und Frankfurt/m.: Luchterhand Verlag.
38. Neumark-Sztainer D., Paxton S. J., Hannan P. J., Haines J., Story M. (2006) Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *The Journal Of Adolescent Health: Official Publication Of The Society For Adolescent Medicine*. – 39 (2), 51-244.
38. Nurmi J. E., Poole M. E., Kalakoski V. (1994) Age Differences in Adolescent Future-Oriented Goals, Concerns, and Related Temporal Extension in Different Sociocultural Contexts. *Journal of Youth and Adolescence*. vol. 23 (4), 471–487.
40. Offer, D., Ostrov, E., Howard, K. I. (1984) The self image of normal adolescents. *New Directions for Mental Health Services*, 22, 5-17.
41. Ojala K, Vereecken C, Välimaa R, Currie C, Villberg J, Tynjälä J, et al.: Attempts to lose weight among overweight and non-overweight adolescents: a cross-national survey. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2007; 4:50.

42. Pajaujienė S., Jankauskienė R., Mickūnienė R. Paauglių fizinio aktyvumo ryšys su valgymo sutrikimų rizika ir požiūriu į sveikatai žalingą su fiziniu aktyvumu susijusį elgesį. *Sveikatos mokslai*. Vilnius, 2010; 6(72): 3593 – 3598.
43. Paškus A. (1996). Kunigo meilė. Vilnius: *Valstiečių laikraštis*.
44. Paxton, S. J. Wertheim, E. H., Gibbons, K., Szmurkler, G. I. Hillier, L. (1991) Body image satisfaction, dieting beliefs, and weight loss behaviors in adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 361-379.
45. Paxton S. (2008) Friendship, Body Image and Dieting in Teenage Girls: A Research Report. National *Eating Disorder Information Centre* . Prieiga per Internetą <www.nedic.ca>.
46. Peters, P. K., Amos, R. J., Hoerr, S. L. et al. (1996). Questionable dieting behaviors are used by young adults regardless of sex or student status. *Journal of American Diet Association*, 96 (7), 709-711.
47. Petraitiienė B. (2004). Kas serga anoreksija ir bulimija? *Šeimos sveikata*, 6 , 12 – 13, Kaunas.
48. Petronytė, G., Vizbaraitė, D. (2005). 14-18 metų mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo sąsaja. *Visuomenės sveikata*, 3 (30).
49. Poviliūnienė V. (2001). Valgymo sutrikimų problema Lietuvoje. *Lietuvos dinaminės psichiatrijos centras*, 2,9.
50. Powel M.R., Hendricks B. (1999) Body schema, gender, and other correlates in nonclinical populations. *Genetic, Social and General Psychology Monographs* - 125, 333 – 80.
51. Proškuvienė, R. (2006). Mityba. Kaunas: Judėjimas.
52. Rosenberg, M. (1989). Society and the adolescent self-image. Wesleyan University Press.
53. Rosen, J.C. (1990). Body-Image Disturbance in Eating Disorders images. *Body Images: Development, Deviance, and Change*, ed. Cash, T.F., Pruzinsky. T, New York-London: The Guilford Press, 190-217.
54. Sands R., Maschette W. (1999) Body Image Measurement: Digital Image Protocol. Conference Proceedings. “The Body Culture”. Melbourne, Australia. *Body Image and Health Inc.* – 78 – 88.
55. Seigel K., Hetta J. (2001). Exercise and eating disorder symptoms among young females. *Eating and weight disorders*, 6, 32-9
56. Serdula, M. K., Mokdad, A. H., Williamson, D. F. et al. (1999). Prevalence of attempting weight loss and strategies for controlling weight. *Journal of American Medicine Association*, 282 (14), 1353-1358.
57. Smith, D.K., Hale B.D., Collins D. (1998). Measurement of exercise dependence in body builders. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 38, 66-74.

58. Stang, J., Kong, A., Story, M., Eisenberg, ME., Neumark-Sztainer, D. (2007). Food and Weight-related patterns and behaviors of Hmong adolescents. *J Am Diet Assoc*, 107(6):936-41.
59. Story M., Stevens J., Evans M., Cornell C. E., Gittelsohn J., Going S. B., Clay T. E., Murray D. M. Weight loss attempts and attitudes toward body size, eating, and physical activity in American Indian children: relationship to weight status and gender. *Obesity Research*. – 2001, 9 (6), 63-356.
60. Tutkuvienė, J. (2001). Lietuvos mergaičių kūno sudėjimo pokyčiai per pastarąjį dešimtmetį ir neteisingo požiūrio į savo kūną veiksniai brendimo periodu. *Lietuvos dinaminės psichiatrijos žurnalas*, 2, 13-16.
61. Valgymo sutrikimų ir informacijos centras (2005). *Valgymo sutrikimai, kūno vaizdas ir savigarba*. Vilnius.
62. Van't Holf, S. and Nicholson, M. (1996). The rise and fall of fact: the increase in anorexia nervosa. *Sociology of Health and Illness*.
63. Vilūnienė, A., Jankauskienė, R. (2002). Skirtingo fizinio aktyvumo tėvų požiūris į fizinę saviugdą bei vaikų fizinį aktyvumą ir jo sąsaja su vaikų fiziniu aktyvumu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (45), 103—109.
64. *Visuomenės sveikata*, (2008). Prieiga per internetą:http://www.sti.lt/leid_pristat/Tekstai/Strategija/mak_4D_a.pdf.
65. Volbekienė, V., Griciūtė, A., Gaižauskienė, A. (2007). Lietuvos didžiųjų miestų 5—11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (65), 71—78.
66. Williams JM, Currie C. (2000) Self- esteem and physical development in early adolescence: pubertal timing and body image. *Journal of Early Adolescence* - 2:129-13.
67. Želvys R. Paauglio psichikos vystymasis. – Vilnius, 1994, 3 – 33.
68. Zabinski M. F., Catfas C.J., Gehrman Ch. A., Willey D.E., Sallis J. F. (2001) Effects of Physical Activity Intervention on Body Image in University Seniors: Project GRAD. *Journal of Behavioural Medicine*. – 23 (4), 247 – 252.
69. Zaborskis A., Makari J., Žemaitienė N. (2002). Lietuvos moksleivių psichologinė būseną. *Biomedicina*, 2, 107-112.

APKLAUSOS ANKETA

Esu Lietuvos sporto universiteto IV kurso studentė Miglė Klimaitė. Atlieku tyrimą, kuriame kviečiu dalyvauti ir Jus.

Labai prašau užpildyti šį klausimyną, atvirai ir sąžiningai atsakant į visus klausimus. Anketa yra anoniminė, tad Jūsų vardo ir pavardės rašyti nereikia. Anketos duomenys bus panaudoti tik apibendrinta forma bei moksliniams tikslams.

1. Lytis:1. Vaikinas 2. Mergina **2. Kiek Jums metų?**

..... (įrašyti)

3. Koks Jūsų ūgis?

..... (įrašyti)

4. Koks Jūsų svoris?

..... (įrašyti)

5. Ar šiuo metu esate patenkinta (-as) savo svoriu? (pažymėkite **vieną atsakymą**, kuris atspindi dabartinę Jūsų situaciją)

1. Labai patenkinta (-as) 2. Patenkinta (-as) 3. Nepatenkinta (-as) 4. Visiškai nepatenkinta (-as)

6. Ar bijote priaugti svorio? (pažymėkite **vieną atsakymą**, kuris atspindi dabartinę Jūsų situaciją)

1. Labai bijau 2. Bijau 3. Nebijau 4. Visiškai nebijau

7. Pažymėkite dabartinę Jūsų poziciją kiekvieno teiginio atžvilgiu.

Teiginys	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
1. Niekada nebandžiau laikytis dietos svorio mažinimo tikslais	1	2	3	4
2. Dažnai laikydavausi įvairių dietų svorio mažinimo tikslais				
3. Nuolat laikausi dietos, siekdama (-as) sumažinti savo svorį				
4. Daug kartų ir nesėkmingai bandžiau laikytis dietos svorio mažinimo tikslais				

8. Ar šiuo metu Jūs siekiate numesti svorio? (pažymėkite vieną atsakymą, kuris atspindi dabartinę Jūsų situaciją)

1. Taip, siekiu numesti daugiau nei 10 kg
2. Taip, norėčiau numesti 6 - 9 kilogramus
3. Taip, norėčiau numesti 3 - 5 kilogramus
4. Taip, norėčiau numesti 1 - 2 kilogramus
5. Ne, neturiu tokio tikslo, nes mano svoris normalus
5. Norėčiau svorio priaugti

9. Koks, Jūsų manymu, yra Jūsų svoris? (pažymėkite vieną atsakymą, kuris atspindi dabartinę Jūsų situaciją)

1. Per mažas
2. Normalus
3. Per didelis

10. Ar dažnai NAMUOSE sveriatės, tikrindama (-as) savo svorį? (pažymėkite vieną atsakymą, kuris atspindi dabartinę Jūsų situaciją)

1. Kasdien
2. Keletą kartų per savaitę
3. Keletą kartų per mėnesį

4. Kartą per mėnesį
5. Keletą kartų per metus
6. Iš viso nesisveriu

11. Pažymėkite dabartinę Jūsų poziciją kiekvieno teiginio atžvilgiu.

	Teiginys	Visada	Labai dažnai	Dažnai	Kartais	Labai retai	Niekada
1.	Su siaubu galvoju, kad galiu turėti viršsvorį						
2.	Stengiuosi nevalgyti, nors esu alkana (-as)						
3.	Nuolat galvoju apie maistą						
4.	Pasitaikė persivalgymo priepuolių, kai jaučiausi negalinti (-is) sustoti valgyti						
5.	Valgydama (-as) dalinu maistą į mažus gabalėlius						
6.	Ypatingai vengiu maisto, turinčio daug angliavandenių (duonos, ryžių, bulvių ir t.t.)						
7.	Po valgio maistą išvemi						
8.	Po valgymo jaučiuosi labai nusikaltusi (-ęs)						
9.	Nuolat galvoju apie tai, kaip tapti lieknesne (-iam)						
10.	Sportuodama (-as) galvoju apie tai, kiek kalorijų sudeginu						
11.	Nuolat galvoju, kad esu per stambi (-us).						
12.	Valgau tik mažai kalorijų turintį maistą.						
13.	Jaučiu, kad mityba valdo mano gyvenimą.						
14.	Stipriai kontroliuoju savo mitybą.						
15.	Suvalgiusi (-ęs) saldumynų, jaučiuosi nesmagiai.						

12. Pažymėkite dabartinę Jūsų poziciją kiekvieno teiginio atžvilgiu.

Teiginys	Visada	Labai dažnai	Dažnai	Kartais	Labai retai	Niekada
1. Ar pasitaiko valgymo priepuolių, kai Jūs jaučiate, kad negalite sustoti valgyti (suvalgote daug daugiau maisto negu dauguma žmonių suvalgytų tokiomis pačiomis aplinkybėmis).						
2. Ar kada nors specialiai sukėlėte vėmimą, siekdama (-as) kontroliuoti savo svorį ar figūrą?						
3. Ar kada nors naudojote vidurius laisvinančius vaistus, dietines tabletes arba skysčius iš organizmo varančius vaistus (diuretikus), siekdama (-as) kontroliuoti savo svorį (figūrą)?						
4. Ar kada nors Jūs buvote gydyta (-as) dėl valgymo sutrikimų (nervinės anoreksijos ar bulimijos)?						

13. Kelias iš **pastarųjų 7 dienų** Jūs užsiėmėte **labai intensyvia** fizine veikla, pavyzdžiui, kėlėte sunkius daiktus, kasėte žemę, žaidėte krepšinį, lankėte aerobiką arba greitai važiavote dviračiu?

_____ **dienas per savaitę**

Neteko užsiimti labai intensyvia fizine veikla



Pereikite prie 14 klausimo

14. Kiek laiko per vieną iš tų dienų užsiėmėte **labai intensyvia fizine** veikla?

_____ **valandas (-ų) per dieną**

_____ **minutes (-čių) per dieną**

Nežinau/Sunku pasakyti

Prisiminkite visas **vidutiniškai intensyvios** fizinės veiklos formas, kuriomis užsiėmėte per **pastarąsias 7 dienas**. **Vidutiniškai intensyvi** fizinė veikla – tai veikla, kuriai atlikti reikia vidutinių

fizinių pastangų ir dėl kurios šiek tiek padažnėja Jūsų kvėpavimas. Prisiminkite tik tą fizinę veiklą, kuri truko ne mažiau kaip 10 minučių be pertraukos.

15. Kelias iš **pastarųjų 7 dienų** užsiėmėte **vidutiniškai intensyvia** fizine veikla, pavyzdžiui, kėlėte lengvus daiktus, vidutiniu greičiu važiavote dviračiu arba žaidėte badmintoną? Prašytume neįskaičiuoti ėjimo.

_____ **dienas per savaitę**

Neteko užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla

➔ *Pereikite prie 16 klausimo*

16. Kiek laiko per vieną iš tų dienų praleidote užsiimdami **vidutiniškai intensyvia** fizine veikla?

_____ **valandas (-ų) per dieną**

_____ **minutes (-čių) per dieną**

Nežinau/Sunku pasakyti

Prisiminkite laiką, kurį per **pastarąsias 7 dienas** praleidote **vaikščiodami**. Tai laikas, skirtas vaikščiojimui darbe ir namie, ėjimui iš vienos vietos į kitą ar pasivaikščiojimui laisvalaikiu.

17. Kelias iš **pastarųjų 7 dienų** Jūs **vaikščiojote** ne mažiau kaip 10 minučių be pertraukos?

_____ **dienas per savaitę**

Neteko vaikščioti

➔ *Pereikite prie 18 klausimo*

18. Kiek laiko per vieną iš tų dienų praleidote **vaikščiodami**?

_____ **valandas (-ų) per dieną**

_____ **minutes (-čių) per dieną**

Nežinau/Sunku pasakyti

Prisiminkite laiką, kurį per **pastarąsias 7 dienas** praleidote **sėdėdami**. Įskaičiuokite laiką, praleistą darbe, namie, mokantis ar laiką, skirtą laisvalaikiui, t.y. sėdint prie darbo stalo, su draugais, skaitant ar žiūrint televizorių.

19. Kiek laiko per vieną iš **pastarųjų 7 darbo dienų** vidutiniškai praleidote **sėdėdami**?

_____ **valandas (-ų) per dieną**

_____ **minutes (-čių) per dieną**

Nežinau/Sunku pasakyti

Ačiū už atsakymus