

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS  
VIEŠOJO VALDYMO IR VERSLO FAKULTETAS  
VADYBOS IR POLITIKOS MOKSLŲ INSTITUTAS

ANASTASIJA KRIVCOVA

LIETUVOS FIZIŠKAI NEAKTYVIŲ SUAUGUSIŲ GYVENTOJŲ  
FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO BŪDAI

Magistro baigiamasis darbas

Vadovas

Prof. dr. Vilma Čingienė

VILNIUS

2022

# TURINYS

<b>ŽODYNĖLIS</b> .....	3
<b>ĮVADAS</b> .....	4
<b>1. MOKSLINIŲ ŠALTINIŲ TEORINĖ ANALIZĖ</b> .....	7
1.1. Suaugusiųjų fizinio aktyvumo situacija pasaulyje ir reikšmė gyvenimo kokybei.....	7
1.2. Lietuvos suaugusių gyventojų fizinio aktyvumo raiška .....	17
1.3. Europos Sąjungos šalių fizinio aktyvumo skatinimo būdai.....	25
<b>2. METODINĖ DALIS</b> .....	31
2.1. Tyrimo organizavimas .....	31
2.2. Tyrimo instrumentas .....	31
2.3. Tyrimo imtis .....	34
2.4. Tyrimo duomenų analizė .....	36
<b>3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS</b> .....	37
3.1. Keturių gyvenimo sričių aplinkų tinkamumo fizinei veiklai vertinimas respondentų lyties aspektu .....	37
3.1.1. Gyvenamoji aplinka .....	37
3.1.2. Susisiekimas.....	49
3.1.3. Buities aplinka.....	54
3.1.4. Darbo arba mokslų aplinka .....	56
3.2. Kitų šalių fizinio aktyvumo skatinimo metodų pritaikymas Lietuvoje – Lietuvos suaugusiųjų požiūris.....	59
<b>IŠVADOS</b> .....	66
<b>PASIŪLYMAI</b> .....	68
<b>LITERATŪRA</b> .....	70
<b>SANTRAUKA</b> .....	78
<b>SUMMARY</b> .....	79
<b>PRIEDAS</b> .....	80

## ŽODYNĖLIS

1. Fizinis aktyvumas – bet koks kūno judėjimas, kurį sukelia skeleto raumenys reikalaujantys energijos sąnaudų (mankšta, sportas, aktyvios kelionės dviračiu ar pėsčiomis, namų ruošos darbai ir su darbu susijusi fizinė veikla) (PSO, 2021).
2. Nepakankamas fizinis aktyvumas – toks fizinis aktyvumas, kuris yra mažesnis už Pasaulio sveikatos organizacijos rekomenduojamas normas.
3. Sveikatinamasis fizinis aktyvumas – fizinis aktyvumas, stiprinantis funkcinį organizmo pajėgumą ir sveikatą nesukeldamas jai pavojaus ar žalos (Įsakymas dėl sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo ..., 2020).
4. Sveika gyvensena – daugiamatė sąvoka, apimanti mitybą, fizinį aktyvumą, tabako vartojimą ir nevartojimą, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą ir nevartojimą, farmacijos preparatų vartojimą, darbo ir poilsio (miego) režimą, seksualinę elgseną, patiriamą stresą ir gebėjimą jį įveikti, kitą elgseną, galinčią turėti įtakos sveikatai (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras).
5. Sveikatos stiprinimas darbe – suderintos darbdavių, darbuotojų ir visuomenės pastangos dirbančiųjų sveikatai ir gerovei gerinti, apimančios darbuotojų sveikatos mokymą, informacijos apie sveiką gyvenseną skleidimą, sveikos gyvensenos propogavimą, formavimą ir nuo elgsenos priklausomų sveikatos rizikos veiksnių mažinimą darbo aplinkoje, sveikos darbo aplinkos kūrimą, sveikos gyvensenos motyvacijos efektyvumo didinimą (Kaip organizuoti fizinio aktyvumo skatinimo programą darbo vietose, 2013).
6. Sveikatą stiprinanti elgsena – kai sąmoningai elgiamasi taip, kad sveikata stiprėtų, arba tikimasi, kad taip elgiantis ji sustiprės (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras).
7. Sveikatą žalojanti ir rizikinga elgsena – susijusi su tokiais sveikatos rizikos veiksniais kaip rūkymas, alkoholio vartojimas, neracionali mityba (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras).
8. Vidutinio intensyvumo fizinė veikla - fizinės veiklos metu gali pasireikšti prakaitavimas, pakyla kūno temperatūra, parausvėja veidas, pastebimai pagreitėja širdies susitraukimų dažnis.
9. Didelio intensyvumo fizinė veikla - fizinės veiklos metu atsiranda greitas kvėpavimas, sunku kvėpuoti ir kalbėti, žymiai padidėja širdies susitraukimų dažnis.

## IVADAS

*Temos aktualumas.* Fizinis aktyvumas – tai nesibaigianti tema, apie kurią rašo ir rašys daugelis autorių. Pasaulis nuolat kinta. Dėl industrializacijos, urbanizacijos, mechanizuoto transporto vystymo mažėja žmonių fizinis aktyvumas. „Sveikata yra žmogaus vertybė ir gyvenimo pagrindas, kuris turi būti pakankamai tvirtas, kad būtų sėkmingai sprendžiami kasdienio gyvenimo klausimai, įveikiami socialiniai ir ekonominiai iššūkiai“ (Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programa, 2014). Būtina greitai reaguoti į šalies pažangą, išnaudoti galimybes, ieškoti efektyviausių būdų skatinti šalies gyventojus rinktis sveiką gyvenimo būdą.

Daugybės tyrimų duomenimis (Valintėlienė, R., Varvuolienė, R., Kranauskas, A. (2012), Pasaulio sveikatos organizacija, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija ir kiti) suaugusių 18-64 žmonių fizinis aktyvumas kiekvienais metais mažėja, dėl ko silpnėja suaugusių žmonių sveikata, didėja širdies ir kraujagyslių mirčių, nutukimo skaičius. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis (2015, 2018) pasaulyje vienas iš keturių suaugusiųjų neatitinka rekomenduojamo fizinio aktyvumo lygio. Fizinis aktyvumas, yra neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis. Kiekvieną dieną žmogus eina, bėga, tupia, kelia įvairaus sunkumo daiktus, tačiau dažniausiai tai būna trumpalaikiai, riboti judesiai, kurie pakankamai nepadidina širdies ritmą, nesukelia prakaitavimo, bendrai neturi įtakos žmogaus fiziniam aktyvumui. Šiuolaikinis suaugęs žmogus visur skuba, visą laiką įsitempęs, daug sėdi, neturi laiko sportui arba aktyviam laisvalaikiui gamtoje, patiria daug streso, dėl ko daug užkandžiauja arba atvirkščiai nevalgo. Tai yra sveikatą žalojanti ir rizikinga žmonių elgsena, kuri lemia įvairių ligų atsiradimą.

PSO duomenimis (2018) lietuvių fizinio aktyvumo lygis yra žemesnis, nei kitų Europos šalių. Nors sportuojančių suaugusių skaičius nežymiai didėja, tačiau taip pat auga visiškai nesimankštinančių suaugusių skaičius. Tyrimais (Eurobarometras, 2018; Lietuvos gyventojų gyvensenos tyrimas, 2018; PSO, 2021) pastebėtas nesimankštinančių gyventojų augimas, per 8 metus procentas padidėjo apie 10 proc. Kitų autorių (Dobrovolskij, V., Stukas, R. (2015); Česnavičienė, Proškuvienė, Motiejūnaitė (2015) ir kiti) tyrimų rezultatai rodo, kad vyrai yra aktyvesni už moteris. Svarbu ieškoti priemonių neaktyvumo priežastims mažinti. Tokiu būdu Suomija įvedė fizinio aktyvumo skatinimo strategiją šalyje, dėl ko ilgą laiką Suomijos gyventojų fizinio aktyvumo lygis didėjo, o šiuo metu lieka stabilus. Health Equity Pilot Project (HEPP, 2017, p.4) duomenimis Suomijoje nuo 1970 m. pabaigos iki 2014 m. reguliariai aktyvių vyrų ir moterų dalis padidėjo nuo maždaug 40 proc. iki daugiau kaip 60 proc., o 1990 m. viduryje buvo nustatyta, kad moterys tapo aktyvesni už vyrus. Kitos Europos šalis kaip

Čekijos Respublika ir Slovėnija siekiant skatinti įvairaus amžiaus gyventojų fizinį aktyvumą organizuoja nemokamus užsiėmimus gamtoje. Švedija sukūrė sveikatos politiką, kurios tikslas sukurti tokias sąlygas šalyje, kad visi būtų lygūs ir galėtų siekti sveikatos.

Lietuvoje 2014 metais buvo patvirtinta „Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programa“, kurios strateginis tikslas, kad 2025 metais pagerėtų šalies gyventojų sveikata, pailgėtų jų gyvenimo trukmė ir sumažėtų sveikatos netolygumai. Programoje numatyti 4 šalies gyventojų sveikatos lygio pagerėjimo tikslai, iš kurių vienas yra formuoti sveiką gyvenseną ir jos kultūrą. 2020 metais buvo patvirtintas Sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo tvarkos aprašas, kuriame rašoma, kad sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimas turi vykti per informacijos sklaidą, gyventojų mokymus, ugdymo įstaigų tobulinimo ir palankios aplinkos plėtrą. Tikslaus plano turėjimas padeda lengviau siekti užsibrėžtų tikslų.

„Atliekant Lietuvos gyventojų nuomonės reprezentatyvųjį tyrimą (2011) nustatyta, kad 92 procentai šalies gyventojų pritaria teiginiui, kad sveikata turi būti svarbiausias arba vienas iš svarbiausių valstybės rūpesčių“ (Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programa, 2014). Tai puikus rezultatas, kuris rodo žmonių sąmoningumą ir rūpinimąsi savo sveikata. Atliktame bakalauro baigiamojo darbo tyrime (Krivcova, 2020) buvo siekiama išsiaiškinti, kokie motyvai skatina Vilniaus miesto suaugusius gyventojus aktyviai leisti laisvalaikį ir nustatyta, kad kaip pakankamai, taip ir nepakankamai fiziškai aktyvius suaugusius sportuoti motyvuoja noras siekti sveikatos. Fiziškai aktyviems taip pat svarbūs yra rekreacijos (vidurkis 4,24) ir džiaugsmo (vidurkis 4,23) motyvai, o nepakankamai fiziškai aktyviems – jėgos ir ištvermės (vidurkis 4,09) ir ligos vengimo (vidurkis 4,00) motyvai. Atliktas tyrimas patvirtina 2011 metų Lietuvos gyventojų nuomonės reprezentatyviojo tyrimo rezultatą, kad suaugusieji supranta fizinio aktyvumo svarbą sveikatai, tačiau lieka neaišku kaip skatinti judėti nesimankštinančius gyventojus. Iš to kyla šio darbo *problema* – Kaip didinti Lietuvos fiziškai neaktyvių suaugusių gyventojų fizinį aktyvumą? Dobrovolskij, Stukas (2015, p. 28) teigimu, studentai neužsiima aktyvia fizine veikla po paskaitų dėl laiko trūkumo, motyvacijos stokos arba nuovargio po studijų. COVID-19 pandemiją parodė, kad nevisi turi tinkamų sąlygų sportuoti namie arba gryname ore, o taip pat nepakankama informacijos sklaidą apie sveiką gyvenseną.

Šios *temos iširtumas* yra mažas, daugiausiai yra tiriamas visų gyventojų fizinis aktyvumas, motyvai, veiksniai, fizinis raštingumas, tačiau mažiau tiriama nepakankamai aktyvūs gyventojai. Fizinį aktyvumą tyrė tokie autoriai kaip Cavill, N., Kahlmeier, S., Racioppi, F. (2006); Kalvėnas, A., Simanavičiūtė, N. (2010); Česnavičienė, J. et al (2015) ir kiti. Motyvus ir veiksnius – Dacey, M., Baltzell, A., Zaichkowsky, L. (2008); Razmaitė, D., Grajauskas, L. (2012); Aaltonen, S., Rottensteiner,

M., Kaprio, J., & Kujala, U. M. (2014); Garuckienė, I., Karbočienė, E., Grajauskas, L. (2014); Gužauskas, D., Mikutavičienė, I. (2018); Максимов, Д. (2018) ir kiti. Fizinį raštingumą – Javtokas, Z., Sabaliauskas, R., Žagminas, K., Umbrasaitė, J. (2013); Rapolienė, L., Eigėlytė, A., Gedrimė, L., Norkienė, S., Salyga, J. (2017) ir kiti.

Baigiamojo darbo *tikslas* – ištyrus Lietuvos suaugusiųjų keturių gyvenimo sričių aplinkų tinkamumą fiziniam aktyvumui ir fizinio neaktyvumo priežastis, numatyti jų fizinio aktyvumo skatinimo būdus, siekiant motyvuoti juos keisti pasyvų gyvenimo būdą į aktyvų.

*Tyrimo objektas* – fizinio aktyvumo skatinimo būdai.

*Darbo uždaviniai:*

1. Apibūdinti fizinio aktyvumo situaciją pasaulyje ir Lietuvoje.
2. Atskleisti Lietuvos suaugusiųjų gyventojų fizinio aktyvumo ypatumus.
3. Pateikti Europos Sąjungos šalių fizinio aktyvumo skatinimo būdų įvairovę.
4. Ištirti Lietuvos fiziškai neaktyvių suaugusiųjų keturių gyvenimo sričių (gyvenamosios aplinkos, susisiekiimo, buities, darbo arba mokslų) aplinkų tinkamumą fiziniam aktyvumui.
5. Palyginti Lietuvos fiziškai neaktyvių vyrų ir moterų požiūrį į kitų šalių fizinio aktyvumo skatinimo metodus ir nustatyti priežastys trukdančias rinktis aktyvų gyvenimo būdą.

*Metodai* - Atliekant tyrimą buvo taikomi teoriniai metodai (mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas) ir kiekybinis tyrimas (anketinė apklausa).

*Darbo struktūra* – Magistrinį darbą sudaro žodynėlis, įvadas, 3 skyriai, 14 paveikslų, 21 lentelė, išvados, 5 pasiūlymai, santraukos, 74 literatūros šaltiniai, 1 priedas – p. 79.

# 1. MOKSLINIŲ ŠALTINIŲ TEORINĖ ANALIZĖ

## 1.1. SUAUGUSIŲJŲ FIZINIO AKTYVUMO SITUACIJA PASAULYJE IR REIKŠMĖ GYVENIMO KOKYBEI

Pasaulis nuolat keičiasi, atsiranda naujovių, kurios palengvina kasdienį gyvenimą ir dėl ko tenka ieškoti vis naujesnių būdų kaip mažinti sėdėjimo laiką. Ryte dauguma renkasi važiuoti automobiliu arba viešuoju transportu, darbe sėdi arba stovi, grįžta namo vėl sėdėdami ir savo laisvalaikiu sėdėdami arba gulėdami naršo išmaniuosiuose telefonuose arba žiūri televizorių. Siekiant pakeisti dabartines tendencijas ir sumažinti sėdėjimo laiką, tikslinga susipažinti su esama problema pasaulyje, tam kad ateityje naudojantis kitų šalių gerąja patirtimi siekti keisti Lietuvos gyventojų gyvenimo įpročius.

PSO duomenimis (2021) suaugusiems nuo 18 iki 64 metų rekomenduojamas sveikatinamasis fizinis aktyvumas arba įvairūs pratimai laisvalaikiu, kuriems reikia skirti ne mažiau kaip 150–300 minučių vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba bent 75–150 minučių didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai, arba ekvivalentiškai šių abiejų veiklų kombinacijai. Suaugusieji taip pat turėtų atlikti dvi ar daugiau dienas per savaitę vidutinio arba didelio intensyvumo jėgą lavinančius pratimus, apimančius visas pagrindines raumenų grupes, nes tai suteikia papildomos naudos sveikatai. Rekomenduojama apriboti sėdimo darbo arba sėdėjimo laiką pakeičiant bet kokio intensyvumo fizine veikla (įskaitant mažą intensyvumą). Suaugusieji neturėtų apsiriboti nustatytomis rekomendacijomis, o aukštesnio fizinio aktyvumo lygio siekimas yra pagirtinas. Tai yra bendros rekomendacijos visiems suaugusiems, kurie tinka ir vyresniems nei 64 metai. Papildoma rekomendacija žmonėms sergantiems lėtinėmis ligomis, gyvenantiems su negalia arba vyresniems nei 64 metai įtraukti bent tris kartus per savaitę pratimus lavinančius pusiausvyrą, vidutinio intensyvumo jėgos treniruotes, kad padidinti funkcinį pajėgumą ir išvengti kritimų. Neįgalieji gali rinktis, pavyzdžiui, viršutinės kūno dalies veiklą, kaip neįgaliųjų vežimėliams pritaikytą sporto šaką.

Fizinis aktyvumas yra svarbus sveikatos pagrindas visą gyvenimą, kuris gerina bendrą savijautą. Jo nauda sveikatai prisideda prie prevencijos ir valdymo neinfekcinių ligų kaip širdies ir kraujagyslių ligos, vėžys ir diabetas. Taip pat turi teigiamą poveikį psichinei sveikatai, nes mažina streso reakcijas, nerimą ir depresiją. Fizinis aktyvumas gerina mąstymo, mokymosi ir sprendimo įgūdžius, užtikrina sveiką jaunų žmonių augimą ir vystymąsi. Be to, fizinis aktyvumas yra pagrindinis energijos sąnaudų veiksnys, todėl būtinas norint pasiekti energijos balansą ir kontroliuoti svorį.

„Fizinio aktyvumo trūkumas yra svarbus rizikos veiksnys – ketvirtoje vietoje, po aukšto kraujospūdžio, tabako vartojimo ir didelio gliukozės kiekio kraujyje“ (Stuckey, Carter, Knight, 2017, p. 293). Dėl pasyvaus gyvenimo būdo didėja galimybė susirgti neužkrečiamosiomis ligomis, kurios yra pagrindinės mirtingumo ir sergamumo priežastys visame pasaulyje. PSO duomenimis (2015, p.6) per metus dėl fizinio pasyvumo miršta apie 1 milijoną žmonių. 2021 metų informaciniame lape pabrėžiama, kad nepakankamai aktyviems žmonėms mirties rizika padidėja 20-30 proc. palyginus su pakankamai aktyviais, o padidinus fizinį aktyvumą pasaulyje galima išvengti net iki penkių milijonų mirčių per metus. Martinez ir kt. (2020) savo tyrime siekė nustatyti priešlaikinio išvengiamo mirtingumo nuo neinfekcinių ligų tendenciją pagal 195 šalis ir teritorijas. Vertinant jų gautus rezultatus, pastebėta, kad pradėdant nuo maždaug 30 metų kaip vyrai, taip ir moterys daugiausiai miršta dėl įvairių neužkrečiamų ligų palyginus su užkrečiamosiomis, motinystės, perinatalinėmis, mitybos lygomis ir traumomis ir šie rezultatai kiekvienais metais didėja. Analizuojant jų statistinius duomenis, dėl neužkrečiamų ligų miršta apie 75 proc. 60-64 metų moterų ir vyrų. Žemiausi rezultatai senyvo amžiaus grupėje – 80-84 metų moterys ir 75-80 metų vyrai dažniau miršta dėl neužkrečiamų ligų. Apibendrinant, su amžiumi auga mirties rizika tarp nepakankamai aktyvių suaugusiųjų, nes suaugę žmonės palyginus su vaikais, jau patys sprendžia ir planuoja savo laisvalaikį, turi mažiau laiko poilsiui, nėra „verčiami“ kaip vaikai judėti tris kartus per savaitę fizinio ugdymo pamokose. Jeigu vaikystėje nebuvo įskiepytas įprotis aktyviai leisti dieną, suaugęs žmogus nejaus poreikio ir noro to daryti.

Nutukimas yra kita fizinio pasyvumo pasekmė. Pavyzdžiui, „Jungtinėse Valstijose 2015-2016 metais buvo nutukusių 39,8 proc. suaugusių iš kurių daugiausiai vidutinio amžiaus suaugusiųjų (42,8 proc.) nei jaunesnių suaugusiųjų (35,7 proc.)“ (Hales, Carroll, Fryar, Ogden, 2017, p.1). Palyginus su 2000 metais nutukusių suaugusių skaičius Jungtinėse Valstijose padidėjo 9 proc. Pagal PSO rodiklius, Europoje 2016 metais 39 proc. suaugusiųjų turėjo viršsvorį, o 13 proc. buvo nutukę. Pagrindinė nutukimo ir viršsvorio priežastis yra energijos disbalansas tarp suvartojamų ir sunaudotų kalorijų, kas reiškia, kad nutukimas tiesiogiai susijęs su nepakankama fizine veikla – mažas aktyvumas, lieka daug energijos. Cuschieri ir Mamo (2016, p. 2) teigia, kad be papildomų nereikalingų kilogramų, nutukimas yra didelė finansinė našta, kuri apima tiesiogines (pvz., gydytojų mokesčiai arba klinikiniai tyrimai) ir netiesiogines (pvz., ligonių transportavimas į medicinos centrus) medicinos išlaidas, kurios Europoje siekia nuo 1,9 proc. iki 4,7 proc. visų metinių sveikatos priežiūros išlaidų ir 2,8 proc. metinių ligoninių išlaidų, pacientams su atsvoru ar nutukimu gydyti. „2012 m. nutukimo išlaidos (tiesioginės ir netiesioginės) Europoje sudarė apie 81 mlrd. eurų per metus“ (Cuschieri, Mamo, 2016, p. 2). Tai



atitinka PSO apskaičiavimus, kad išlaidos nutukimui sudaro 2–8 proc. visų nacionalinių išlaidų 53 Europos šalyse.

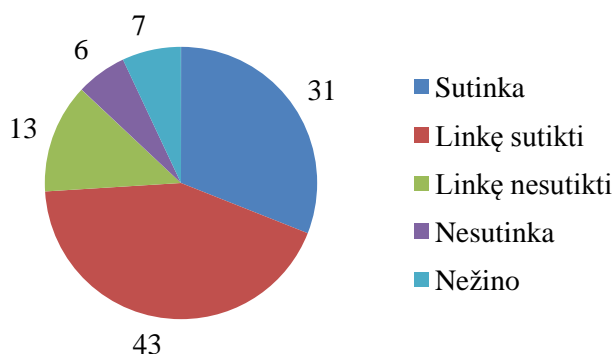
„2016 m. pasaulyje 28 proc. 18 metų ir vyresnių suaugusiųjų buvo nepakankamai aktyvūs (vyrai 23 proc. ir moterys 32 proc.)“ (PSO, 2021, p.6). 2017 metais Stuckey ir kt. savo tyrime nustatė, kad tik 15 proc. kanadiečių ir 10 proc. amerikiečių atitinka fizinio aktyvumo gaires. 2018 metų Eurobarometro tyrimas parodė, kad didžiausia reguliariai mankštinančių ar sportuojančių žmonių dalis Suomijoje (69 proc.), Švedijoje (67 proc.) ir Danijoje (63 proc.). Mažiausiai mankštinasi ar sportuoja Bulgarijoje, Graikijoje ir Portugalijoje (atitinkamai po 68 proc.). Palyginus su 2013 metais Kroatijoje, Latvijoje, Austrijoje ir Estijoje respondentai sportuoja rečiau, o išitraukimas į fizinį aktyvumą išaugo Maltoje, Bulgarijoje ir Kipre. Bendrai, 40 proc. europiečių mankštinasi arba sportuoja bent kartą per savaitę, įskaitant 7 proc., kurie tai daro reguliariai bent penkis kartus per savaitę, o beveik pusė respondentų (46 proc.) niekada nesportuoja. Nuo 2009 metų nesportuojančių dalis išaugo nuo 42 proc. iki 46 proc. Pažymėtina, kad ES vyrai palyginus su moterimis dažniau mankštinasi ir sportuoja. „Šis skirtumas ypač ryškus 15–24 metų amžiaus grupėje, kur jauni vyrai dažniau mankštinasi ar reguliariai sportuoja nei jaunos moterys“ (Eurobarometer 472, 2018, p. 4). Žmonių atliekamos reguliarios fizinės veiklos skaičius mažėja su amžiumi. „Niekada nesportuojančių dalis svyruoja nuo 24 proc. tarp 15–24 metų amžiaus iki 61 proc. tarp 55 metų ir vyresnių žmonių“ (Eurobarometer 472, 2018, p. 11). PSO (2021, p. 6) duomenimis, „visame pasaulyje maždaug kas trečia moteris ir kas ketvirtas vyras neužsiima pakankamai fizine veikla, kad išliktų sveiki, bendrai daugiau nei ketvirtadalis suaugusių pasaulio gyventojų yra nepakankamai aktyvūs“. Eurobarometro tyrime (2018) dauguma ES piliečių (61 proc.) teigia, kad keturias ar daugiau dienų per savaitę vaikščiojo bent 10 minučių, kai 15 proc. – nepasiekė net 10 minučių.

Pastebėtas skirtumas tarp fizinio aktyvumo ir žmonių socialinio ir ekonominio statuso darbo metu ir laisvalaikiu. Beenackers ir kt. (2012) nustatė, kad žemesnių socialinių ir ekonominių grupių asmenys aktyvesni darbo metu, nei laisvalaikiu. Eurobarometro (2018) rezultatai, rodo respondentų finansinės situacijos ryšį su dalyvavimu fizinėje veikloje: kuo mažesnė finansinė padėtis, tuo mažesnis dalyvavimas fizinėje veikloje. Gautais rezultatais niekada nesportuoja (66 proc.) Europos gyventojų turintiems sunkumų apmokėti sąskaitas, 55 proc. – kartais turinčių sunkumu apmokėti, 41 proc. – neturinčių sunkumu. 2021 metais PSO ataskaitoje pažymima, kad didelių pajamų šalyse 26 proc. vyrų ir 35 proc. moterų buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs, palyginti su 12 proc. vyrų ir 24 proc. moterų mažas pajamas gaunančiose šalyse. Dideles pajamas gaunantys šalių gyventojai greičiau vystosi, sukuriamos naujos technologijos, kurios palengvina kasdienį gyvenimą. Ne paslaptis, kad tokiomis

naujovėmis gali naudotis aukštesnių socialinių ir ekonominių grupių piliečiai. Žemesnėms socialinėms ir ekonominėms grupėms lieka būti fiziškai aktyviais darbo metu arba atliekant buitines darbus, nes greičiausiai dėl nuovargio po fiziškai sunkaus darbo arba didelių ir neprieinamų kainų sporto klubuose ir įstaigose jie negali kaip aukštesnių socialinių ir ekonominių grupių piliečiai sau leisti aktyviai leisti laisvalaikį. Dėl to reikėtų skatinti neapmokestinamą fizinį aktyvumą, skleisti daugiau informacijos apie aktyvius praleidimo būdus lauke ir namie, sudaryti sąlygas visiems gyventi aktyviai. Keturios pagrindinės gyvenimo sritys, kuriose žmonės turi galimybę būti fiziškai aktyvūs: darbas, susisiekimas, buitis ir laisvalaikis.

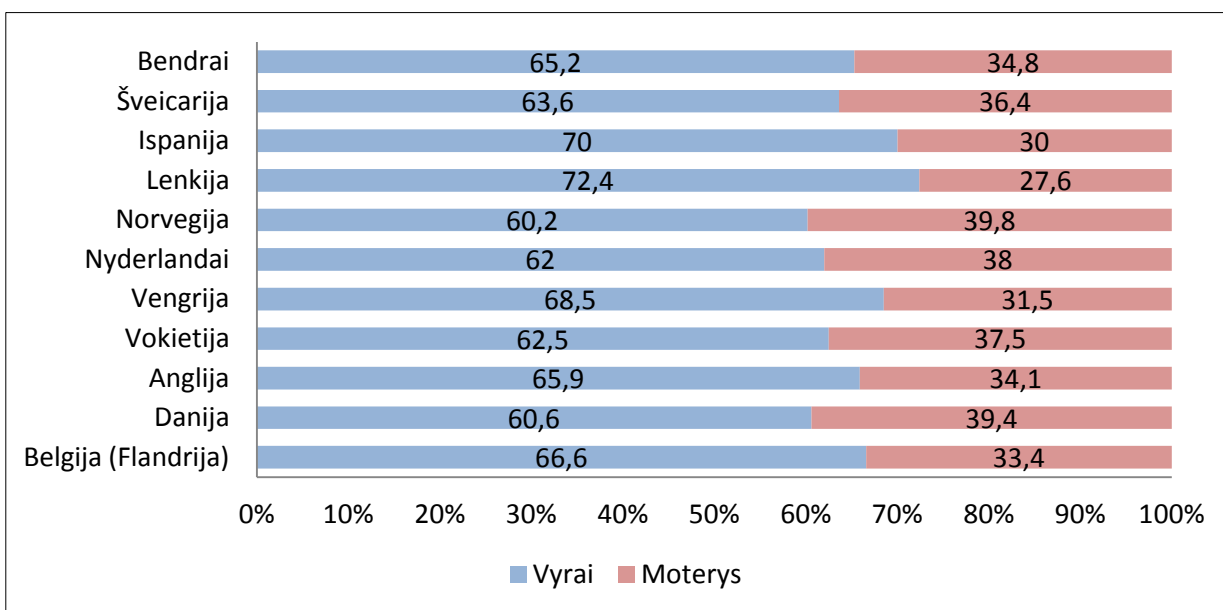
**Susisiekimas ir laisvalaikis.** Tyrimais įrodyta, kad žmonės, kurie gyvena tankiai apgyvendintose rajonuose, turi tarpusavyje sujungtas gatves, parduotuves, įvairias paslaugas, restoranus, viešojo transporto stoteles ir parkus, yra linkę būti fiziškai aktyvesni nei gyventojai mažiau aprūpintuose rajonuose.

Hunter ir kt. (2015) teigimu miesto žaliosios erdvės turi svarbų indėlį į visuomenės sveikatą ir gali turėti fizinės, psichologinės, socialinės, ekonominės ir aplinkosaugos naudos. Miesto žaliosios erdvės jų tyrime apibrėžiamos kaip „visa viešai prieinama atvira erdvė su dideliu augmenijos sluoksniu, pvz., parkai, miškai, gamtos teritorijos ir kitos žaliosios erdvės miesto ribose“ (Schipperijn ir kt., 2013, cit. iš Hunter ir kt., 2015). Dėl aplinkos ir fizinio aktyvumo ryšies taip pat rašė Sallis ir kt. (2016), teigdami, kad aplinka gali turėti didelį poveikį fiziniam aktyvumui, tai yra padėti gyventojams pasiekti 45–59 proc. rekomenduojamų 150 min./sav. fizinio aktyvumo gairių, ir tikėtina, turės poveikį kaimynystėje gyvenantiems suaugusiems. Nors yra tyrimais nustatyta, jog miesto žaliosios erdvės prieinamumas, suteikia asmeniui galimybę aktyviai keliauti už mažą kainą arba visiškai nemokamai, tačiau Eurobarometro tyrimo rezultatais (2018) skiriasi gyventojų nuomonės dėl ryšio tarp gyvenamosios vietos ir fizinio aktyvumo (1 pav.). Daugiau ES piliečių sutinka arba linkę sutikti (74 proc.), nei linkę nesutikti arba visiškai nesutikti (19 proc.), kad jų vietovė suteikia jiems galimybių būti fiziškai aktyviems. Šis rezultatas atskleidžia, kad aplinka iš tikrųjų motyvuoja dauguma žmonių gyventi aktyviai. Šio tyrimo reguliariai ar kartais sportuojantys respondentai renkasi mankštintis parkuose ir lauke (40 proc.), namuose (32 proc.) arba keliaujant iš namų į mokyklą, darbą ar parduotuvę (23 proc.). Tikslinga investuoti į pėsčiųjų, dviračių takų, žaidimų aikštelių, parko įrenginių gerinimą, nes tai gali padėti didinti fizinio aktyvumo elgesio pokyčius bendruomenės ir gyventojų lygmeniu. Rinktis gyventi arba dirbti netoliese miškingų vietovių, atvirų erdvių, vandens telkinių arba žaidimų aikštelių, kad ir vaikai galėtų aktyviai leisti laiką gryname ore.



1 pav. ES piliečių nuomonė dėl ryšio tarp aplinkos ir fizinio aktyvumo, proc. (sudaryta autorės pagal Eurobarometro 2018 tyrimą)

Pastebėtas skirtumas tarp lyčių. 2017 metais Breuer, Feiler, Llopis-Goig, Elmose-Østerlund analizuodami 10 Europos šalių sporto klubus pažymėjo, kad sportuojančių vyrų dalis didesnė nei moterų, tačiau Norvegijoje (39,8 proc.) ir Danijoje (39,4 proc.), palyginus su kitomis tirtomis šalimis, moterų dalis didesnė, o Lenkijos (27,6 proc.) ir Ispanijos (30 proc.) sporto klubuose moterų yra mažiausia (2 pav.). Moterų ir vyrų fizinių veiklų pasirinkimas irgi skiriasi. Iš Grima, Grima, Thalassinos, Seychell, Spiteri (2017) tyrimo kiti autoriai (Haug ir kt. (2008), Downward ir Rasčiūtė (2015)) įvardija berniukų dažniausias lankomas vietas fizinei veiklai kaip futbolo arba žolės aikštes komandiniam žaidimams žaisti, slidinėjimo kurortai, o merginos renkasi paplūdimius, baseiną, čiuožyklas, treniruoklių aikšteles.



2 pav. Sporto klubų narių pasiskirstymas pagal lytį, proc. (sudaryta autorės pagal Breuer ir kt., 2017, p.15)

Žmonės yra linkę būti aktyvesni, jei turi jiems prieinamas patalpas. „Tinkama sporto infrastruktūra yra svarbi dalyvavimui sporte, nes daugelio sporto šakų negalima užsiimti neturint tinkamos sporto įrangos“ (Hallmann ir kt., 2012, cit. iš Grima ir kt., 2017, p. 102). Sporto infrastruktūra tyrime buvo apibrėžiama kaip „pagrindinės sporto organizacijos, sporto naudotojai ir kiti bendruomenės nariai aptarnaujantys objektus, suteikiantys paslaugas ir didesnes galimybes visiems sportuoti laisvalaikio, treniruočių ar varžybų tikslais“. Sporto infrastruktūra apima tokius sporto objektus kaip sporto salės, sporto aikštelės, žaidimų aikštelės ir baseinai ir yra siūlomos sporto programos, kurias organizuoja sporto klubai, komerciniai tiekėjai ir miestai, taip pat apima parko zonas ir panašias rekreacines zonas. Tikslaus sprendimo kiek sportiniam aktyvumui turi reikšmės sporto programų pasiūla nėra, įvairūs autoriai pateikia skirtingus duomenis. Tačiau pažymėtina, kad nepakankama infrastruktūra mažina sportinės veiklos dažnumą, nei kai žmonės jaučia pasitenkinimą naudojantis sportine įranga.

Batrakoulio (2019, p. 28) duomenimis Europos sveikatos ir kūno rengybos sektorius sistemingai auga, o fitneso vartotojų skaičius per pastaruosius 10 metų (nuo 2009 iki 2019 metų) išaugo 72 proc., iš kurių beveik 10 proc. visų Europos suaugusiųjų naudojami kūno rengybos paslaugomis. Tačiau pažymima, kad beveik 50 proc. suaugusių gyventojų vis tiek gyvena sėslų gyvenimo būdą, o daugiau nei 60 proc. jų turi antsvorio. Breuer ir kt. (2017, p.5) analizuodami 10 Europos šalių sporto klubus pažymėjo, kad daugiau nei pusė jų turi 100 ar mažiau narių, o tik vienas iš dešimties sporto klubų turi daugiau nei 500 narių. Daugiausia mažų klubų (100 ar mažiau narių) yra Ispanijoje (77 proc.), o didžiųjų klubų (daugiau nei 500 narių) yra Nyderlanduose (30 proc.). Taip pat verta paminėti, kad sporto klubų narių per 2012-2017 metus išaugo (36 proc.) nei sumažėjo (20 proc.). Anglijos (74 proc.) ir Vokietijos (71 proc.) sporto klubai teikia paslaugas žmonėms su negalia (fiziškai arba protišškai neįgaliems asmenims). Vyresnio amžiaus žmonių yra beveik septyniuose iš dešimties sporto klubų (69 proc.), o didžiausias jų atstovavimas yra Vokietijos sporto klubuose (93 proc.). Sporto klubai siekia integruoti įvairių grupių žmones, o labiausiai paplitusios yra specialios programos, skirtos vaikams ir paaugliams (59 proc.), mažas pajamas gaunantiems žmonėms (42 proc.) ir moterims bei mergaitėms (33 proc.). Mažesnė dalis klubų siūlo specialias iniciatyvas pagyvenusiems žmonėms (25 proc.), žmonėms su negalia (20 proc.) ir migrantams (18 proc.). Daugiau nei du trečdaliai (68 proc.) klubų siekia pasiūlyti sporto paslaugas kuo didesniai gyventojų skaičiui.

Tačiau ne visi gyventojai turi galimybę aktyviai leisti laisvalaikį gamtoje ar salėje. Sporto aikštelių ir treniruoklių gamtoje prieinamumas sudaro sąlygas aktyviai leisti laiką tiems, kurie nenori ar neturi galimybės mokėti didelius pinigus už treniruotes arba sportuoti uždaroje patalpoje. Galima rasti

netoli gyvenančių bendraminčių, kurie norės kartu pažaisti aikštelėje arba net surengti mažas varžybas. Sporto renginiai suburia visus neabejingus praleisti aktyviai kartu laiką ir suteikia ne tik geras emocijas, bet ir supažindina su įvairiomis fizinėmis veiklomis, suteikia žinių, kaip galima aktyviai leisti laiką gamtoje arba uždaroje patalpoje. Sportuojant namuose nereikia jaustis neužtikrintai, nes kažkas į jus žiūri, sunaudojama mažiau laiko ir finansų transportui. Tačiau sportuojant namuose trūksta trenerio pagalbos, kuris paaiškintų užduočių atlikimą ir stebėtų, kad pratimai būtų atliekami teisingai.

**Darbas ir buitįs.** Daugeliui suaugusiųjų darbo vieta yra pagrindinė aplinka būti fiziškai aktyviems ir mažinti sėdimą elgesį. Įvairūs autoriai tyrė darbingo amžiaus suaugusiųjų fizinį aktyvumą ir buvo nustatyta, kad vis daugiau suaugusiųjų dirba sėdimą darbą. Pavyzdžiui, 2009 metais Drygas ir kt. atliko tyrimą Lenkijoje kurio metu paaiškėjo, kad beveik 48 proc. vyrų ir 28,4 proc. moterų dirba visą arba pusę dienos labai fiziškai aktyvų darbą, o sėdimą darbą dirba 42,7 proc. moterų ir 30,2 proc. vyrų. 2014 m. Jungtinėje Karalystėje atlikto tyrimo duomenys parodė, kad „vidutiniškai biuro darbuotojai sėdi 68 proc. valandų darbo dieną ir 60 proc. valandų ne darbo dienomis“ (Clemes, O’Connell ir Edwardson, 2014 cit iš. Bullock, Griffiths, Sherar, Clemes, 2016, p. 3). Eurobarometro rezultatais 2018 metais ES piliečiai per dieną sėdėjo nuo 2,5 iki 8,5 valandų 69 proc. respondentų, 16 proc. – 2,5 valandos ar mažiau, o 12 proc. ilgiau nei 8,5 valandos.

PSO 2015 metais 2016-2025 metų fizinio aktyvumo skatinimo strategijoje pateikia, kad didelė dalis suaugusiųjų Europoje praleidžia daugiau nei keturias valandas per dieną sėdėdami. Sėdimo elgesio įprotis išliko ir iki šių dienų. Užsienio tyrimais (Wesolowska ir Czarkowska-Paczek, (2018); Dédélé ir kt., (2019)) nustatė, kad ne darbo dienomis fizinio aktyvumo lygis yra mažesnis palyginus nei darbo dienomis ir dažniausiai apsiriboja profesiniu darbu. Šis rezultatas prieštarauja paplitusiam įsitikinimui, kad fizinis aktyvumas yra labiau tikėtinas laisvalaikiu nei darbo dienomis. Praleidžiant ilgą laiką sėdint darbo metu arba laisvalaikiu, gyventojai neišnaudoja pakankamai energijos, kas ateityje lemia viršsvorį. Pagal Bullock ir kt. (2016, p.3) tyrimą svarbiausi laisvalaikio įpročiai, kurie turi ryšį su nutukimu yra ilgas televizoriaus žiūrėjimo laikas ir kompiuterio naudojimas, o rišies tarp skaitymo laisvalaikiu su nutukimu nebuvo rasta. Dėl šios priežasties svarbu ieškoti būdų, kaip skatinti mažiau laiko leisti laisvalaikį sėdint arba gulint. Geriausiai skatinti neapmokestinama fizinė aktyvumą, nes gyventojų pajamų statusas taip pat turi ryšį su fiziniu aktyvumu. Puciato ir kt. (2018) rezultatais didžiausias fizinio aktyvumo lygis buvo tarp respondentų, turinčių pastovias pajamas, taip pat tarp respondentų, turinčių didžiausias pajamas ir santaupas bei neturinčių skolų. Šie rezultatai gali būti interpretuojami taip, kad žmonėms su mažu pajamų lygiu nėra laiko aktyviai leisti laisvalaikį dėl papildomų darbų arba neturėjimo galimybės mokėti už sporto paslaugas.

Prasidėjus Covid-19 pandemijai labai pasikeitė žmonių darbas ir judėjimas. Užsidarius paslaugų sektoriui, žmonėms pradėjus dirbti iš namų sparčiai sumažėjo judėjimo laikas, nors buvo leista sportuoti lauke laikantis apribojimų. Argus ir Pääsuke (2021, p. 742) įvardijo svarbiausias nuotolinio darbo problemas: perteklinės darbo valandos, darbas sergant, izoliacijos jausmas ir galimas konfliktas tarp darbo ir šeimos. Jų duomenimis per 3 mėnesius trukusį koronaviruso uždarymą Turkijoje namuose likusiems žmonėms dažniau skaudėjo nugarą, palyginus su tais, kurie nuolat ėjo į biurą. „Būtent fizinis aktyvumas gali atlikti svarbų vaidmenį užkertant kelią fizinės ir psichinės sveikatos problemoms ir sudėtingoms biopsichosocialinėms problemoms ateityje“ (Argus ir Pääsuke, 2021, p. 742). Padidėjęs fizinis aktyvumas įrodė keletą pranašumų biuro darbuotojams, pvz., geresnį darbingumą ir psichinę sveikatą, sumažino su darbu susijusią ir bendrą raumenų ir kaulų skausmą. Yra įrodyta, kad didelis ilgo sėdėjimo laikas yra susijęs su daugybe neigiamų pasekmių sveikatai. Dėl to, kad daugelis žmonių didesnę savo laiko dalį praleidžia darbe, svarbu skatinti fizinį aktyvumą būtent darbo aplinkoje. Neigiamą ilgo sėdėjimo poveikį, galėtų kompensuoti tik aukštas fizinio aktyvumo lygis laisvalaikiu arba važiavimo nemotorinėmis priemonėmis į darbą ir atgal laiko pailgėjimas, tačiau toks lygis dažniausiai yra nepasiekiamas.

Užsienio autoriais (Андреева, (2015); Lassen ir kt., (2018); Lin ir kt., (2020)) darbovietės aplinka gali turėti didelę įtaką darbuotojų fiziniam aktyvumui, sėdėjimo elgesiui, sveikai mitybai. Darbo vietos aplinka apima viduje esančius aplinkos atributus (pvz., darbo vietos ir erdvės aplink jos išdėstymas), darbo vietai skirtas žemės sklypas prie pastato (pvz., išskirtinė darbo vietai skirta automobilių stovėjimo aikštelė arba dviračių stovai) ir darbo vietą supanti aplinką (pvz., lengvas susisiekimas su kitais rajonais). 2018 metais 2018-2030 metų pasauliniame fizinio aktyvumo veiksmų plane kelionė į darbą ir iš jos, veiklos pertraukos, darbo vietos programos ir atsitiktinė veikla buvo pagrindiniai aspektai, kurie suteikia galimybę padidinti fizinį aktyvumą visą darbo dieną ir gali padėti padidinti produktyvumą bei sumažinti traumų skaičių darbo vietoje. Darbo aplinkos reikšmė darbuotojų gyvenimo įpročiams geriausiai aprašomas Vokietijoje atliktame tyrime (Андреева, 2015), kuriame per 12 mėnesių buvo pastebėtas nežymus darbuotojų kūno svorio sumažėjimas tyrimo pabaigoje ir pastebimai išaugo motyvacija didinti fizinį aktyvumą ir sveiką mitybą, atsirado noras gyventi pagal sveiko gyvenimo būdo nuostatas ir keistis. Respondentų su normaliu kūno svoriu reguliariai užsiimančiu sportu skaičius išaugo nuo 11,8 proc. iki 17,2 proc., o reguliariai užsiimančiu sportu dalyvių su viršsvoriu išaugo nuo 11,6 proc. iki 17,1 proc. Nors po 12 mėnesių nutukusiu ir turinčiu viršsvorį darbuotoju liko, tačiau šis tyrimas parodė, kad fizinis aktyvumas derinamas su sveikos mitybos mokymu gali būti sėkmingai taikomas darbo valandomis.

Nors galima teigti, kad fizinio aktyvumo mažėjimas iš vienos pusės atsiranda dėl informacinių technologijų vystymosi, tačiau informacinės technologijos ne visada gali būti sveikatos „priešai“. Pasauliniame fizinio aktyvumo veiksmų plane 2018-2030 metams (2018, p. 18) siūloma „sveikatos priežiūros įstaigose, darbo vietoje ir kitose srityse skaitmeninėmis naujovėmis skatinti ir remti dalyvavimą fizinėje veikloje ir mažinti sėdėjimo laiką bei remtis sparčiai augančia m-sveikatos praktika, kad būtų galima panaudoti duomenys, padedantys skatinti, palaikyti ir stebėti fizinį aktyvumą, siekiant pagerinti visų asmenų sveikatą ir gerovę“. Pastaruoju metu tapo populiarūs išmanieji laikrodžiai, kurie skaičiuoja kraujospūdį, žingsnių kiekį per dieną, preliminarų kalorijų sunaudojimą per dieną. Taip pat žingsniamatį galima atsisiųsti į savo išmanųjį telefoną ir varžytis su draugais. Daugybė programėlių padedančių stebėti ir skaičiuoti kalorijų ir vandens vartojimą, pagal kurias galima atlikti įvairaus lygio mankštas neišeinant iš namų, užsirašyti grupinėms treniruotėms arba video pamokos metu sportuoti su treneriu. Yra įvairių būdų mankštintis, tačiau ne visi turi noro tai daryti, todėl labai svarbu sužinoti dėl kokių priežasčių neaktyvūs suaugusieji neturi noro aktyviai gyventi.

Buityje fizinis aktyvumas daugiausiai pasireiškia atliekant namų ruošos darbus, užsiimant sodininkyste, žaidžiant su vaikais arba naminiais gyvūnais. Rekomenduotina sumažinti sėdėjimo arba gulėjimo laiką prie televizoriaus, atsisakyti išmaniųjų įrenginių lengvinančių darbą, pavyzdžiui, robotas-siurblys. Daugiau laiko leisti lauke su vaikais arba naminiais gyvūnais, išeiti pasivaikščioti bent valandą artimiausiame parke.

Užsienio tyrimais (Sato, Jordan, Funk, (2013); Nemček, (2016); Puciato, Rozpara, Borysiuk, (2018)) nustatyta, kad fizinis aktyvumas turi reikšmę gyvenimo kokybei. Žmonės, kurie reguliariai sportuoja turi didesnę pasitenkinimą gyvenimo kokybe, nei neaktyvūs žmonės. Sato ir kt. (2013) teigė, kad šis rezultatas leidžia daryti išvadą, kad fiziškai aktyvus laisvalaikis suteikia teigiamos patirties dalyvaujant sporto užsiėmimuose arba renginiuose taip prisidedamas prie psichologinio įsitraukimo į fizinę veiklą „Sveikatos ir fizinių ypatybių gerinimas yra pagrindiniai aspektai, dėl kurių ES piliečiai užsiima sportu ar fizine veikla“ (Eurobarometer, 2018, p. 51). Tai patvirtina Krivcovos (2020) gautus rezultatus, kad fiziškai aktyviems ir nepakankamai aktyviems suaugusiems vienodai svarbus motyvas – sveikatos siekimas. Kitos populiarios priežastys, dėl kurių užsiima sportu pagal Eurobarometro 2018 metų tyrimą yra kūno rengybos gerinimas (40 proc.), noras atsipalaiduoti (36 proc.) ir smagiai praleisti laiką (angl., to have fun) (30 proc.). Laiko trūkumas yra neabejotinai pagrindinė priežastis, kodėl nesportuojama reguliariai (42 proc.). Kiti minimi veiksniai – motyvacijos ar susidomėjimo stoka (20 proc.), negalia ar liga (13 proc.) arba per brangios paslaugos (10 proc.).

PSO 2021 metų duomenimis suaugusiems rekomenduojamas fizinis aktyvumas ne mažiau kaip 2,5-3 val vidutinio arba 1,15-2,5 val. didelio intensyvumo per savaitę, pridedant jėgą lavinančias treniruotes. Dėl pasyvaus gyvenimo būdo rizika mirti dėl neinfekcinių ligų pradeda didėti nuo 30 metų. Nutukimas yra kita didelė pasyvaus gyvenimo būdo problema, kuri atsiranda dėl pagaminamo ir neišnaudojamo energijos kiekio per dieną disbalanso. Pastebėtas fizinio aktyvumo lygio skirtumas tarp vyrų ir moterų, mažos ir didelės socialinės ir ekonominės suaugusiųjų grupių, darbo dienų ir laisvalaikio. Fiziškai aktyvūs žmonės turi didesnę pasitenkinimą gyvenimo kokybę, nei pasyvūs. Gyvenamoji aplinka ir darbo aplinka gali skatinti žmogų judėti, o nepakankama infrastruktūra mažina norą mankštintis. Didėja ir plečiasi sveikatos ir kūno rengybos sektorius, tačiau ir toliau išlieka daug neaktyvių suaugusiųjų, dėl ko jie skatinami mažinti sėdėjimo laiką darbe ir namie, sudarant visiems vienodas sąlygas mankštintis ir skatinant mažiau praleisti laiko prie televizoriaus, atsisakyti kai kurių išmaniųjų įrenginių, padedančių atlikti namų ruošos darbus.



## 1.2. LIETUVOS SUAUGUSIŲ GYVENTOJŲ FIZINIO AKTYVUMO RAIŠKA

Lietuva kaip ir kitos ES šalys ieško būdų kaip sudaryti sąlygas visiems gyventi aktyviai ir kovoja su gyventojų sėdimo gyvenimo įpročiais jau minėtose keturiuose gyvenimo srityse: darbas, susisiekimas, buitis, laisvalaikis.

Pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro rekomendacijas (2018) suaugusieji turėtų apriboti televizoriaus, kompiuterio ar išmaniojo telefono naršymo laiką, mažiau naudotis viešuoju arba asmeniniu transportu. Esant galimybei rinktis vykti pėsčiomis arba važiuoti dviračiu. Fiziškai aktyvaus laisvalaikio praleidimo būdai gali būti kaip individualūs taip ir šeimos, draugų, bendraminčių grupėje, pirmenybę teikiant veikloms gamtoje, nei uždaroje erdvėje: įvairūs sportiniai žaidimai ar varžybos, aktyvūs žaidimai su vaikais arba naminiais gyvūnais, renginiai, žygiai, šokiai, joga, pilatesas, plaukimas, važinėjimas dviračiu, riedučiais ar paspirtuku, slidinėjimas ir čiuožimas, krosų bėgiojimas ir kliūčių ruožų įveikimas, taip pat prie vidutinio intensyvumo fizinių veiklų priskiriami namų ruošos ir ūkio darbai.

Analizuojant skirtingų metų tyrimų duomenis, pastebėta, kad Lietuvos suaugusieji skiria nepakankamai laiko sportui ir aktyviam laisvalaikiui. 2015 Juršytė, Alasauskas, Gurevičius nustatė, kad daugiau nei ketvirtadalis (28,8 proc.) Vilniaus miesto gyventojų visai nesimankština laisvalaikiu. 2018 metais „Eurobarometro“ tyrimo rezultatais Lietuvoje niekada nesportuojančių ir nesimankštinančių asmenų dalis padaugėjo per keturis metus (nuo 2013 iki 2017 metų) 5 proc., tai yra niekada nesimankštinančių gyventojų dalis pasiekė 51 proc., kai bendras ES šalių vidurkis 46 proc. Pagal 2018 metų Lietuvos gyventojų gyvensenos tyrimą, suaugusiųjų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min 5 dienas per savaitę ar dažniau 40,5 proc. Tai reiškia, kad likusį dalis (59,5 proc.), neatitinka PSO rekomendacijų – mankštinas mažai arba visai nesimankština. Nors pagal SPINTER 2021 metų tyrimą matome, kad 15-75 metų sportuojančių gyventojų skaičius didėja (nuo 2016 metų rezultatas padidėjo nuo 56 iki 67 proc.), tačiau pagal 2021 metų PSO parengtą ES šalių fizinio aktyvumo informacinį leidinį Lietuvoje pakankamai fiziškai aktyvių 18-94 metų suaugusiųjų yra tik 40,5 proc. Tai yra nepakankamai aktyvių gyventojų procentas padidėjo dar 4,5 proc. palyginus su 2017 metais. Stebimas nepakankamo fizinio aktyvumo gyventojų procento augimas dėl ko reikia ieškoti išeičių kaip stabdyti ir mažinti nesimankštinančių asmenų skaičiaus augimą.

Lietuvoje 2013-2014 metais Zumero atliktame tyrime paaiškėjo, kad kaime gyvenančių asmenų grupę daugiausiai sudaro aukšto fizinio aktyvumo asmenys (57,1 proc.), mieste gyvenantys asmenys aukšto intensyvumo fizinio aktyvumo grupėje sudaro 48 proc. Šis skirtumas pastebėtas ir 2018 metų Lietuvos suaugusiųjų gyvensenos tyrime kur suaugusiųjų penkias ar daugiau dienų per savaitę

užsiimančių energinga fizine veikla buvo daugiau miestų rajonų savivaldybėse, nei miesto savivaldybėse (1 lentelė): Kauno mieste 33,9 proc., o rajone 34,5 proc. gyventojų; Klaipėdos mieste 35,2 proc., rajone 43,5 proc. gyventojų; Vilniaus mieste 29,4 proc., rajone 59,6 proc. gyventojų.

*1 lentelė. Suaugusiųjų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau, dalis. (sudaryta autorės pagal Suaugusiųjų gyvenamosios 2018 tyrimą, psl 8.)*

Savivaldybė	Proc.	Savivaldybė	Proc.	Savivaldybė	Proc.	Savivaldybė	Proc.
Akmenės r.	40,0	Kauno r.	<b>34,5</b>	Palangos m.	37,2	Šilalės r.	42,3
Alytaus m.	36,2	Kazlų Rūdos	22,1	Panevėžio m.	35,3	Šilutės r.	<b>52,2</b>
Alytaus r.	45,4	Kelmės r.	42,9	Panevėžio r.	55,2	Širvintų r.	39,2
Ankščių r.	33,7	Kėdainių r.	36,5	Pasvalio r.	46,0	Švenčionių r.	50,4
Birštono	31,7	Klaipėdos m.	<b>35,2</b>	Plungės r.	43,3	Tauragės r.	46,1
Biržų r.	40,6	Klaipėdos r.	<b>43,5</b>	Prienų r.	42,6	Telšių r.	27,3
Druskininkų	38,6	Kretingos r.	32,4	Radviliškio r.	48,4	Trakų r.	<b>42,3</b>
Elektrėnų	32,3	Kupiškio r.	33,8	Raseinių r.	40,8	Ukmergės r.	42,7
Ignalinos r.	38,0	Lazdijų r.	53,4	Rietavo	49,1	Utenos r.	40,1
Jonavos r.	39,0	Marijampolės	27,0	Rokiškio r.	51,4	Varėnos r.	<b>48,4</b>
Joniškio r.	45,1	Mažeikių r.	30,4	Skuodo r.	53,7	Vilkaviškio r.	37,3
Jurbarko r.	42,0	Molėtų r.	39,5	Šakių r.	47,7	Vilniaus m.	<b>29,4</b>
Kaišiadorių r.	34,7	Neringos	35,8	Šalčininkų r.	45,8	Vilniaus r.	<b>59,6</b>
Kalvarijos	27,3	Pagėgių	53,8	Šiaulių m.	36,1	Visagino m.	32,6
Kauno m.	<b>33,9</b>	Pakruojo r.	48,7	Šiaulių r.	35,7	Zarasų r.	43,8

Taip pat palyginus su didžiausiais Lietuvos miestais, mažesniuose miestuose fiziškai aktyvių gyventojų daugiau, pavyzdžiui, Trakų rajone 42,3 proc., Varėnos rajone 48,4 proc., Šilutės rajone 52,2 proc. Kaimo vietovėse aplinka labiau motyvuoja žmonės judėti, nei mieste. Pavyzdžiui, kaimuose dėl mažo srities ploto žmonės dažniau rinksis eiti pėsčiomis arba važiuoti dviračiu, viešuoju transportu, t.y. kaimuose susisiekimas lengvesnis, artimesnis nei miestuose. Taip pat žmonės turi galimybę daugiau laiko praleisti gamtoje, turi mažesnę arba didesnę žemės sklypą, kuriame fizinis aktyvumas pasireiškia sodininkyste arba žemdirbyste. Miestuose atvirkščiai, gyventojai rinkasi važiuoti viešuoju transportu arba automobiliu norint pasiekti tam tikras vietas, daugiau laiko praleidžia patalpose.

Kaip ir kitose šalyse Lietuvoje aktyvesni vyrai nei moterys. Juršytė ir kt. (2015) teigė, jog Vilniuje daugiau mankštinosi kasdien vyrų (6,5 proc.), nei moterų (2,4 proc.), o besimankštinančių kelis kartus per metus ar rečiau daugiau moterų (9,7 proc.), nei vyrų (5,2 proc.). 2015 metais Česnavičienė, Proškuvienė, Motiejūnaitė tirdamos Lietuvos edukologijos universiteto pirmo kurso studentus nustatė, kad žemo fizinio aktyvumo lygis artimesnis merginoms, nei vaikinams (atitinkamai 19,2 proc. ir 9,9 proc.), o aukšto fizinio aktyvumo lygis artimesnis vaikinams, nei merginoms (atitinkamai 69,5 proc. ir 46,4 proc.). Pagal PSO 2021 metų duomenis Lietuvoje tik 41,7 proc. vyrų ir

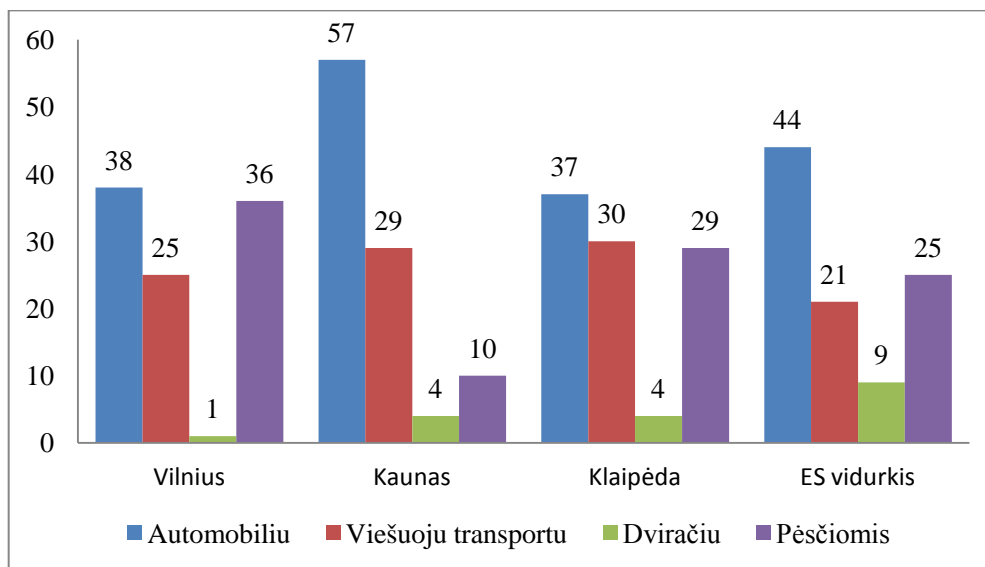
39,6 proc. moterų nuo 18 iki 94 metų yra pakankamai aktyvūs. Juršytės ir kt. (2015) tyrimas taip pat pateikia moterų fizinio darbo vengimo faktą. Tyrimo duomenimis, Vilniuje moterys daugiau renkasi sėdimą darbą arba lengvo fizinio aktyvumo darbą, o vyrai daugiau renkasi sunkaus fizinio aktyvumo darbą. Bendrai 37,7 proc. respondentų dirba mažai judėjimo reikalaujantį darbą, o 33,8 proc. dirba sėdimą darbą. Šie rezultatai yra aukštesni už daugiau fizinio aktyvumo reikalaujantį darbą arba sunkų fizinį darbą (atitinkamai 23 proc. ir 5,6 proc.). Nestebinantis rezultatas, kad daug respondentų, dirbančių sunkų fizinį ir daugiau judėti reikalaujantį darbą (atitinkamai 63,8 proc. ir 35,3 proc.) teigė visai nesimankštinantys laisvalaikio metu, lyginant su apklausos dalyviais, kurie dirba sėdimą ar šiek tiek judamą darbą (atitinkamai 24,2 proc. ir 23,8 proc.). Sunkų darbą dirbantiems suaugusiems grįžus po darbo norisi ilsėtis, nei gauti papildomo krūvio, o sėdimą darbą dirbantiems suaugusiems dažniau pasireiškia nugaros skausmai, viršsvoris, dėl ko jie stengiasi dažniau judėti.

Zumero (2014) teigimu respondentų atsakymai dėl laiko praleidžiamo sėdint pasiskirstė taip, kad didžioji dalis (36 proc.) praleidžia iki 3 val. sėdint, nuo 3 iki 6 val. – 35,1 proc., o mažiausia dalis (12 proc.) daugiau nei 9 val. Vienas iš būdų skatinti mažiau sėdėti – įvesti įprotį rinktis eiti pėsčiomis, nei važiuoti. „Mažiau fiziškai aktyvūs transporto srityje yra vyrai – tik 52,7 proc., o moterys aktyvesnės – 68,2 proc.“ (Zumeras, 2013, p. 9). Gautais Juršytės ir kt. (2015, p. 104) tyrimo rezultatų duomenimis, vyrai daugiau renkasi važiuoti automobiliu, o moterys viešuoju transportu. Visuomeniniu transportu naudojasi beveik pusė respondentų (49,2 proc.), automobiliu važiuoja 42,2 proc., pėsčiomis eina 31,7 proc., dviračiu važiuoja 6,1 proc., o 13,7 proc. dirba namuose.

**Laisvalaikis ir susisiekimas.** Laisvalaikio fizinio aktyvumo infrastruktūra vystoma pagal nacionalinius techninius reglamentus, vietos infrastruktūrą ir poreikius bei įvairias tarptautines rekomendacijas ir gerąją patirtį bei dažniausiai savivaldos sprendimu.

Lietuvos Respublikos susisiekimo ministerijos duomenis dėl darnaus judumo plano miestuose, Vilniaus mieste stebimas automobilių dominavimas visuomenės gyvenime, nes 45,1 proc. dienos kelionių vykdoma automobiliu. Pagal 2016 metų duomenis keliavimas viešuoju transportu Vilniuje vidutiniškai užtrunka 42 min, lengvuju automobiliu – 28 min, pėsčiomis – 16 min, dviračiu – 30 min. Bendra vidutiniška visų kelionių trukmė Vilniaus mieste yra 29 min. Kauno mieste dažniausiai kelionės trukmė užtrunka 16-20 min. 3 paveiksle pateiktas kelionių pasiskirstymas 2019 metais didžiuosiose Lietuvos miestuose palyginus su ES šalimis. Kiekviename iš pateiktų miestų žmonės dažniau linkę rinktis keliauti automobiliu, o mažiausiai dviračiu. Gyventojai renkasi toki keliavimo būdą, kuriam sudarytos palankesnės sąlygos. „Didėjantis automobilių panaudojimas atliekant kasdienes keliones ir automobilizacijos lygis Vilniuje, didina nevaldomą visuomenės priklausomybę nuo automobilių“

(Vilniaus miesto savivaldybės darnaus judumo planas, 2018, p. 351). Tai būdinga ir kitiems Lietuvos miestams, todėl norint sumažinti asmeninio automobilio naudojimą, tikslinga mažinti kelionės laiką viešuoju transportu ir suteikti galimybes dviračiu arba pėsčiomis pasiekti reikiamus objektus, t.y. turėtų būti „ribojamos sąlygos automobiliams ir gerinamos sąlygos alternatyviems keliavimo būdams“ (Vilniaus miesto savivaldybės darnaus judumo planas, 2018, p. 354).



3 pav. Kelionių pasiskirstymas didžiosiose Lietuvos miestuose palyginus su ES šalimis proc. (sudaryta autorės pagal Kauno miesto darnaus judumo plano pristatymą, 2019)

Kauno mieste stebimas didelis skirtumas tarp pasirinkimo vyksti automobiliu ir pėsčiomis. Kauno miesto darnaus judumo plano (2019) duomenimis, specialiųjų poreikių gyventojams sunku judėti mieste dėl prastos esamų takų būklės, nužemėjimų nebuvimo, daugybės laiptų ir įkalnių. Tai yra vienas iš pavyzdžių, kodėl svarbu tvarkyti miesto aplinką, norint pagerinti gyvenimo kokybę visiems miesto gyventojams. Klaipėdoje nedidelis skirtumas tarp važiavimo automobiliu, viešuoju transportu ir vykimo pėsčiomis. Klaipėdos miesto darnaus judumo plane (2017) anketinės apklausos duomenimis atsakant į klausimą „kas paskatintų gyventojus rinktis eiti pėsčiomis?“ 46 proc. pažymėjo, takų apšvietimą, 42 proc. – trumpesnę atstumą iki miesto traukos objektų, 36 proc. – užtikrintą saugaus eismo infrastruktūrą. Vilniuje nedidelis skirtumas tarp važiavimo automobiliu ir vykimo pėsčiomis, ką reiškia sudarytos palankios sąlygos gyventojams saugiai judėti miesto gatvėmis tiek automobiliu, tiek pėsčiomis. Šiam rezultatui pasiekti prisidėjo susisiekimo ministerija, kuri finansuoja pėsčiųjų ir dviračių takų rekonstrukciją ir plėtrą, o ateityje „planuojama įrengti 50 km naujų dviračių ir pėsčiųjų takų bei rekonstruoti 20 km dviračių ir pėsčiųjų takų“ (PSO, 2021, p. 143).

Miestų darnaus judumo planais siekiama įvesti didesnę bevariklio transporto naudojimą, kuris užsienio šalyse lyginant su viešuoju transportu, yra tapęs pakankamai pranašia ir net lygiaverte transporto priemone. „Pavyzdžiui Helsinkyje (Suomija) kelionių dviračiais dalis siekia 11 proc. (viešuoju – 34 proc.), Kopenhagoje (Danija) – 30 proc. (viešojo transporto – 20 proc.), Amsterdame (Nyderlandai) – atitinkamai 22 ir 20 proc., Brėmene (Vokietija) – 25 ir 14 proc.“ (Vilniaus miesto savivaldybės darnaus judumo planas, 2018, p. 316). Siekiama, jog Vilniuje iki 2030 metų bendroje kelionių struktūroje 10 proc. kelionių būtų atliekama bevarikliu transportu. 2016 metais dviračių transportu kelionių dalis sudarė tik 0,7 proc. visų kelionių. Skatinant bevariklio transporto arba ekologiškais varikliais varomu transportu naudojimą, siekiama užtikrinti saugų, patogų ir kokybišką susisiekimo tinklą, prieinamą visiems gyventojams, o taip pat bevariklio transporto statymui ir saugojimui būtinuosius infrastruktūros įrenginius. Kauno miesto darnaus judumo plane (2019) dažniausios priežastys, dėl kurių žmonės kartais nenori rinktis važiuoti dviračiu – prastos oro sąlygos (74,7 proc.), nuovargis (31,7 proc.) ir įrengimų dviračio saugojimui trūkumo (23,5 proc.). Klaipėdos miesto darnaus judumo plane (2017) anketinės apklausos duomenimis atsakant į klausimą „kas paskatintų gyventojus rinktis važiuoti dviračiu?“ 53 proc. pažymėjo, kad vietos skirtos saugiai palikti dviratį, 48 proc. – eismo saugumas, 46 proc. – suformuotas vientisas takų tinklas.

SPINTER 2021 metų rezultatais dažniausios veiklos, kuriomis užsiima sportuojantys gyventojai yra įvairaus stiliaus ėjimas (21 proc.), bėgimas (18 proc.), mankšta namuose (16 proc.), dviračių sportas (11 proc.). Siekiant skatinti žmonės judėti buvo sukurta šiuo metu populiarus #Walk15 mobilioji programėlė, kuri įkvepia žmones vaikščioti kiekvieną dieną. Pagal #walk15 tinklapio programėlės aprašymą šiuo metu ja naudojasi apie 120 000 vartotojų. Programėlėje yra daugybė funkcijų pagal kurias, gyventojai, įmonės, universitetai gali varžytis tarpusavyje, taip pat surenkant reikalingą žingsnių kiekį suteikiama 20 proc. nuolaida, pavyzdžiui, vaisiams ir daržovėms. Bendrosios parinktys programėlės naudotojams yra nemokamos, finansuojant iš Sporto rėmimo fondo ir privačių subjektų.

Prasidėjus COVID-19 pandemijai ir šalims paskelbus karantiną žmonių judėjimas dar labiau sumažėjo. Nuotolinis darbas, sporto ir sveikatingumo klubų uždarymas, skirtingų namų ūkių žmonių ribojimas vienoje vietoje lėmė, kad žmonės daugiau laiko praleistų namie. Šis laikotarpis parodė, kad didesnei daliai žmonių sportuoti namie arba(ir) gamtoje nepatinka, arba nėra sąlygų, arba nėra informuoti apie laisvalaikio praleidimo būdus gamtoje. SPINTER 2021 metų tyrimo duomenimis 63 proc. visų apklaustųjų sutinka, kad gyvenamojoje aplinkoje yra galimybė būti fiziškai aktyviems, o šiems teiginiams dažniau pritaria respondentai gyvenantys didmiesčiuose ir rajonų centruose. Pagrindinės nesportuojančių pasyvaus gyvenimo rinkimosi priežastys: energijos ir valios trūkumas,

laiko trūkumas ir poreikio neturėjimas. Pagrindinės sportuojančių sportavimo priežastys respondentai įvardijo kaip sveikatos ir fizinio pajėgumo stiprinimą. Toks pats rezultatas buvo gautas Krivcovos tyrime (2020), kuriame vyrus ir moteris labiausiai motyvavo noras siekti sveikatos. Tai reiškia, kad nors visi sveikatingumo centrai COVID-19 laikotarpiu buvo uždaryti žmonės jaučia potraukį judėjimui. Pagal PSO (2021) Lietuvoje sporto klubai atsakingi už žmonių fizinio aktyvumo, sveikos gyvensenos ir aukšto lygio sportavimo skatinimą. PSO vienas iš tikslų skatinti neapmokestinamą fizinį aktyvumą. Pagal PSO 2021 metais parengtą ES šalių fizinio aktyvumo informacinį leidinį Lietuvoje yra apie 1200 sporto šakų klubų (iš jų ir sporto federacijų klubai) 60-yje Lietuvos savivaldybių. Sporto ir sveikatingumo klubai COVID-19 laikotarpio pradžioje susidūrė su ekonominiais sunkumais, nes negalėjo sudominti savo klubo narius. Vadovų nepasitenkinimo straipsniais buvo propaguojamas fizinis aktyvumas uždaroje erdvėje, o tuo pačiu ne sveikatinamasis fizinis aktyvumas, o kūno rengyba. Tai rodo, sporto klubų mažą susidomėjimą žmonių sveikata, o labiau savo finansine padėtimi, prastą bendradarbiavimą tarp visų sveikatos kokybės siekiančių įstaigų. Siauras mąstymas ir fizinio aktyvumo veiklų matymas sudarė įtakos negebėjimui rasti būdų Lietuvos gyventojų aktyvumo palaikymui ir savo klubų išlaikymui.

**Darbas ir buitis.** Didžioji dalis suaugusiųjų praleidžia apie 8 valandas arba kitaip 60 proc. aktyvaus dienos laiko sėdint darbo vietoje. Sėdimą darbą dirbantys suaugusieji didesnę darbo laiko dalį sėdi viena padėtimi, o stovimą ir fizinį darbą dirbantys suaugusieji kartais atlieka nepatogius, dažnai pasikartojančius judesius. Svarbu atkreipti darbingų žmonių dėmesį į jų sveikatą ir fizinį aktyvumą, o tam gali padėti išvystyti informacijos sklaidos kanalai. Turėti įtakos darbingų suaugusių elgsenos pokyčiams darbo vietoje nėra sudėtinga, nes rekomenduojamos 30 min vidutinio intensyvumo gali būti integruojamos ne tik į organizuojamas veiklas pertraukų metu darbo vietoje, bet ir į kelionę į darbą ir namo.

PSO Europos regiono 2016-2025 m. fizinio aktyvumo strategijoje rekomenduojama:

1. Skatinti aktyvų žmonių vykimą į ir iš darbo, įrengti dviračių stovus, persirengimo kambarius, dušus. Juršytės ir kt. (2015) tyrime 43,1 proc. į darbą ar kitos veiklos užsiemimus vykstantis pėsčiomis ar dviračių nurodė, kad dažniausiai jų kelionė pirmyn ir atgal trunka 15-30 min per dieną, 21,2 proc. užtrunka 31-60 min per dieną, 21 proc. – per mažiau nei 15 min per dieną, o 14,4 proc. – ilgiau nei valandą per dieną. Pagal Vilniaus Susisiekimų paslaugų įmonės JUDU tinklapį, ji siūlo Vilniaus įmonėms ir įstaigoms įsigyti specialų viešojo transporto bilietą, siekdama skatinti įmonių darbuotojus naudotis viešuoju transportu ir siūlo informaciniuose ekranuose rodyti viešojo transporto tvarkaraštį, siekiant palengvinti darbuotojų kelionės planavimą ir spręsti nuolatines parkavimo problemas.

2. Kurti įmonėse sveikatai palankią kultūrą ir aplinką, skatinančią daugiau būti fiziškai aktyviems darbo metu. Šiam tikslui pasiekti gali būti naudojamos priemonės, kaip specialios įrangos įsigijimas mankštoms gamtoje ir patalpose, reguliuojamo aukščio stalų įsigijimas, kad darbuotojai galėtų keisti darbo padėtį. Turėti įmonėje sporto salę grupinėms treniruotėms vykdyti. Skleisti informaciją apie mankštos būdus pertraukų metu arba darbo procese. Užtikrinti reguliarias fizinio aktyvumo specialistų konsultacijas. Skatinti darbuotojų dalyvavimą darbovietės sporto renginiuose. Sukurti palankią infrastruktūrą prie darbo, kad darbuotojai galėtų palikti dviratį arba kitą bevariklį transportą, galėtų saugiai pasiveikščioti pertraukų metu arba per darbo susitikimus.

3. Skatinti ir suteikti galimybę aktyviai leisti laiką visiems darbuotojams. Tai yra sudaryti sąlygas mankštintis ir dalyvauti organizacijos vykdomose renginiuose nepriklausomai nuo lyties ar socialinio ir ekonominio lygio, skatinti neapmokestinamą fizinį aktyvumą arba kviečiant kineziterapijos arba fizinio aktyvumo specialistą įvesti kainą, kuri būtų tinkama visiems arba kompensuoti darbuotojų išlaidas.

Nacionalinėje visuomenės sveikatos priežiūros 2016-2023 metų plėtros programoje (2015) vienas iš uždavinių skatinti suaugusiųjų fizinį aktyvumą visose gyvenimo veiklos srityse (susisiekimas, laisvalaikis, darbas), siekiant sumažinti įvairių ligų atsiradimą ir skatinti vyresnio amžiaus asmenų fizinį aktyvumą, siekiant gerinti jų gyvenimo kokybę, ilginti dalyvavimą darbo rinkoje, didinti socialinę įtrauktį. Lietuvoje kiekviena įmonė yra atsakinga už savo darbuotojų sveikatą ir sprendžia kokiomis priemonėmis skatinti darbuotojų judėjimą. Dažniausios taikomos priemonės yra grupinių treniruočių vedimas įmonės patalpose, stalo futbolo, treniruoklių įrengimas, poilsio zonos. Be to, prie darbuotojų sveikatinimo prisideda savivaldybių sveikatos biurai, vykdančios fizinio aktyvumo programas darbo vietose. Pavyzdžiui, PSO (2021) duomenimis Vilniaus miesto sveikatos biuras darbuotojams nemokamai siūlo 10 užsiėmimų, į kuriuos įeina teorinė konsultacija ir praktinės treniruotės, ergonomiški darbo metodai, sveikos mitybos konsultacijos ir akių mankštos.

Rekomendacijose kaip organizuoti fizinį aktyvumą darbo vietoje (2013) pažymimos naudos, kurias turės įmonės stiprinant darbuotojų sveikatą darbo vietoje (4 pav.). Kaip jau buvo kalbama anksčiau, fizinis aktyvumas turi įtakos gyvenimo kokybei. Pagal Lassen ir kt (2018, p.1) „gera darbuotojų sveikata ir gerovė labai svarbūs darbo vietos konkurencingumui ir našumui, ilgam gyvenimui ir aukštai gyvenimo kokybei“. Skatinant darbuotojų fizinį aktyvumą, su laiku pagerės jų sveikata, dėl ko sumažės sergamumo skaičius, ką reiškia sumažės nedarbingumo ir streso lygis. Stresas turi įtakos nuotaikai. Dirbant be streso gerėja santykiai tarp kolegų ir vadovų, o taip pat padidėja

motyvacija darbui, kas lems geresnius įmonės rezultatus, įmonės įvaizdį. Visos pateiktos naudos persipina tarpusavyje, gerėjant vienam rodikliui, su laiku gerės ir kiti.



4 pav. Gaunamos naudos įmonei stiprinant darbuotojų sveikatą. (sudaryta autorės pagal „Kaip organizuoti...“, 2013, p.9)

„Tyrimų rezultatai atskleidė, jog vykdant sveikatos stiprinimą darbo vietose vidutiniškai per 3,6 metus beveik trečdaliu sumažėja išlaidos susijusios su nedarbingumu ir gydymu, apie 27 proc. sumažėja nedarbingumo dėl ligos atvejų skaičių, apie 26 proc. sumažėja išlaidos sveikatos priežiūrai ir apie 32 proc. sumažėja išlaidos darbuotojų kompensacijoms“ (Kaip organizuoti..., 2013, p. 9).

Lietuvoje skatinamas suaugusiųjų gyventojų fizinis aktyvumas. Rekomenduojama apriboti sėdimo laiko trukmę organizuojant įvairias mankštas namie ir darbe, keisti keliavimo įpročius. Atliktų tyrimų duomenimis, pastaruosiu metu Lietuvoje yra daugiau nei pusė gyventojų fiziškai neaktyvių, vyrai aktyvesni nei moterys. Įrodyta, kad kaimo vietovėse žmonės aktyvesni nei mieste, nes savo jėgomis tvarko kiemą, dėl mažesnio kaimo ploto juda daugiau pėsčiomis, dviračiu, didesniuose kaimuose viešoju transportu. Pagal darbo pobūdį dauguma suaugusiųjų dirba nejudrų darbą, dėl ko svarbu skirti dėmesį darbuotojų aktyvumo didinimui keičiant keliavimo į ir iš darbo įpročius. Siekiant palengvinti keliavimo iki tam tikrų vietų planavimą ir mažinti parkavimo problemas, tvarkomi pėsčiųjų ir dviračių takai, statomos dviračiams skirtos palikti įrangos, o darbuotojų gerovei darbo vietoje įmonių administracijos kuria aktyvavimo darbo metu strategijas.



### 1.3. EUROPOS SĄJUNGOS ŠALIŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO BŪDAI

Pasaulio sveikatos organizacija siekiant pagerinti asmens ir bendruomenės sveikatą bei prisidėti prie visų tautų socialinio, kultūrinio ir ekonominio vystymosi, sukūrė visuotinį fizinio aktyvumo veiksmų planą 2018-2030 metams, siekiant užtikrinti, kad visi žmonės turėtų įvairių galimybių kasdieniame gyvenime būti fiziškai aktyviems.

Siekiant sumažinti fizinio aktyvumo skirtumus, 2018-2030 metų veiksmų plane numatyti keturi strateginiai tikslai (5 pav.). Kiekviena šalis siekia skirtingais būdais mažinti fizinio neveiklumo ir sėslaus elgesio lygį atsižvelgiant į savo situaciją šalyje.



5 pav. Pagrindiniai 4 strateginiai tikslai, siekiant didinti fizinį aktyvumą šalyje (sudaryta autorės pagal PSO visuotinį fizinio aktyvumo veiksmų planą, 2018)

Pirmasis tikslas yra **aktyvios visuomenės kūrimas** (angl., Create active societies), kuriuo siekiama sukurti teigiamas socialines normas ir nuostatas bei pakeisti visuomenės požiūrį į sveikatą, didinant žinias ir supratimą apie sėdimo elgesio poveikį sveikatai, įvairialypės reguliarios fizinės veiklos formas, naudą ir vertinimą, atsižvelgiant į gebėjimus ir amžių. Siūloma vykdyti nacionalines ir bendruomenines kampanijas, kurios didintų informuotumą ir supratimą apie socialinę, ekonominę ir aplinkosauginę fizinio aktyvumo naudą, stiprinti specialistų pirminį parengimą ir kvalifikacijos tobulinimą, o taip pat įgyvendinti nemokamas reguliarias masinio dalyvavimo iniciatyvas viešosiose erdvėse.

Kaip buvo minėta aukščiau, kiekviena šalis nustato veiksmus kaip ji sieks tam tikro tikslo. Peržvelgus PSO 2018 ir 2021 metų dokumentus, Europos Sąjungos šalių veiksmai panašūs, tačiau šiek tiek skiriasi priemonės ir auditorija. Siekiant informuoti ir didinti gyventojų žinias apie sveikatą, fizinį aktyvumą, sveiką mitybą Nyderlanduose 2017 metais priėmus fizinio aktyvumo gaires ir nustačius, jog

iki 2040 metų Nyderlandų gyventojų gyvenančių pagal fizinio aktyvumo gaires skaičius padidėtų 28 proc. Sporto ir fizinio aktyvumo žinių centras sukūrė reklaminę medžiagą fizinio aktyvumo treneriams, kurią galės pasidalinti su žmonėmis, taip padedant tapti fiziškai aktyviems. Belgijoje prancūzų bendruomenėje pagal įstatymą televizijos ir radijo kanalai privalo suteikti nemokamą transliavimo laiką sveikatos skatinimo pranešimams, kurių trukmė lygi alkoholiniams gėrimams ir vaistams. Taip nuo 2018 metų buvo planuojama, jog septyni televizijos kanalai ir 12 radijo stočių transliuos pranešimus tris savaites tris kartus per dieną. Šis sprendimas yra puikus būdas pasiekti didesnę auditoriją, o pasikartojant informacijai kiekvieną dieną ji geriau įsimenama, tai reiškia yra didesnė tikimybė žmonėms ją naudotis. Lietuvoje gyventojų informuotumas gana prastas, nes daugiausia rekomendacijų ir pranešimų skelbiama sveikatos biurų svetainėse, į kuriuos užsina maža dalis besidominančių gyventojų. Belgijoje dar yra sukurta kampanija „10 000 žingsnių Flandrijos iššūkis“ (angl., „10 000 Steps Flanders challenge“) savivaldybėms, skirta informuoti apie fizinį aktyvumą, remiantis bendruomenės požiūriu ir įvairia reklamine medžiaga. Šį programėlė primena #Walk15 Lietuvos versiją, nes piliečiai gali stebėti savo žingsnius bei matyti skirtingų savivaldybių reitingus.

Siekiant didinti specialistų kvalifikaciją Suomijoje yra įdiegta „Žvaigždžių klubo“ (angl., „Star club“) kokybės užtikrinimo programa, skirta Suomijos sporto klubų tobulinimui. Aukštos kokybės fizinę veiklą vykdančioms sporto klubams suteikiamas žvaigždės simbolis pagal programos nustatytus kriterijus, o suinteresuotosios šalys vėliau gali sistemoje peržvelgti kurie sporto klubai atitinka kokybės kriterijus. Austrija taip pat yra suinteresuota didinti sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo kokybę sporto klubuose ir įdiegė „Fit Sport Austria Network“ tinklą. 30 koordinatorių tinklas trijose „Sporto visiems“ federacijose (ASKÖ, ASVÖ ir SPORTUNION) bendradarbiauja su sveikatos sektoriumi, kad sustiprintų sveikatos stiprinimo sporte kompetenciją. „Kokybės ženklelis“ įteikiamas programoms, atitinkančioms administravimo, turinio ir vadovavimo kvalifikacijos reikalavimus ir Europos Sąjungos fizinio aktyvumo gairėse pripažintos gerosios praktikos pavyzdžiu. Fizinio aktyvumo specialistų kvalifikacijos kėlimas suteikia galimybę nuolat gilinti žinias savo srityje, susipažinti su pasaulio naujovėmis ir bandyti taikyti įgytas žinias darbe. Įvairių žinių turintys specialistai pritraukia daugiau klientų ir gali pasirinkti geriausius būdus konkrečios problemos sprendimui, nežalojant žmonių sveikatos.

Vienas iš svarbių PSO kriterijų - neapmokestinamas fizinis aktyvumas. Siekiant, jog žmonių judėjimas taptų kasdiene veikla ir visų amžiaus gyventojai turėtų galimybę mankštintis su profesionaliais treneriais Austrijoje pradėjo veikti nemokama „Judame parkuose“ programa (vok., „Bewegt im Park“), Čekijoje – „Parkai juda“ (angl., „Parks in motion“), kurios kviečia visus į įvairias

fizines veiklas ir mankštas parkuose ir kitose atvirose erdvėse. Vengrija sukūrė „Nemokamą sporto parkų žemėlapi“ (angl., „Free Sport Parks Map“), kuris rodo sporto veiklų prieinamumą Vengrijos miesto ir kaimo vietovėse, dėl ko Vengrijoje atsirado daugybė parkų ir atvirų erdvių, kuriuose vyksta fizinės veiklos. Kiekviena šalis turėtų atkreipti dėmesį į šią Vengrijos iniciatyvą, nes žemėlapis su fizinėmis veiklomis palengvintų gyventojams fizinės veiklos paieškas arčiau namų arba darbo. Tai nebūtinai galėtų būti mokami arba nemokami užsiėmimai atvirose erdvėse, užsiėmimų įvairovė labai didelė ir dauguma net nežino apie kai kurių veiklų egzistavimą arba buvimą netoliese, o žemėlapis galėtų skatinti laisvą laiką praleisti aktyviai. Lietuvoje Active Vilnius sukūrė lauko aikštynų žemėlapi pagal Vilniaus miestą, kuriame rodomi visi esantys vieši treniruokliai, krepšinio ir tinklinio aikštelės, stadionai. Šis žemėlapis yra viešai prieinamas internetu, skatina neapmokėtiną fizinį aktyvumą. Visi naujai atvykę į Vilnių arba ieškantis aikštelių įvairiose rajonuose, greitai ir lengvai gali rasti tinkamą variantą. Tačiau dėl nepakankamo informacijos sklaidimo, mažai kam žinoma ši galimybė. Dar viena geroji patirtis Lenkijoje, kurioje vyksta „8 savaitių iki sveikatos“ (angl., „8 weeks to health“) nemokama prevencinių treniruočių programa, skatinanti sveiką gyvenimo būdą ir reguliarią fizinį aktyvumą. Tai yra 2 mėnesių trukmės internetinio mokymo kurso forma, kurią veda treneriai, gydytojai, kineziterapeutai ir psichologai, o programą finansuoja ir koordinuoja Nacionalinė ligonių kasa, kurią prižiūri Sveikatos apsaugos ministerija.

Antrasis tikslas yra **aktyvios aplinkos kūrimas** (angl., Create active environments), kuriuo siekiama sukurti palankias erdves ir vietas, kurios skatintų ir apsaugotų visų amžiaus grupių ir gebėjimų žmonių teises, turėti vienodą prieigą prie saugių vietų ir erdvių savo miestuose ir bendruomenėse, kuriose jie galėtų reguliariai užsiimti fizine veikla. Tikslui pasiekti siūloma stiprinti miestų ir transporto planavimo politikos integravimą, sudaryti sąlygas skatinančius eiti pėsčiomis ir važiuoti nemotorinėmis priemonėmis, rinktis viešąjį transportą, pagerinti pėsčiųjų ir dviračių tinklo infrastruktūros teikiamų paslaugų lygį ir užtikrinti saugumą kelyje. Taip pat gerinti visų amžiaus grupių ir įvairių gebėjimų miesto, priemiesčių ir kaimo bendruomenių prieigą prie geros kokybės viešųjų ir žaliųjų atvirų erdvių, žaliųjų tinklų, poilsio erdvių ir sporto patogumus.

Geriausias šio tikslo siekimo pavyzdys – Slovėnija, kurioje vykdoma vaikščiojimo miestuose skatinimo programa, kuriai vadovauja Teritorijų planavimo institutas (angl., institute for Spatial Planning), o įgyvendina vietos veikėjai. Vidutiniškai 23 Slovėnijos miestuose buvo surengtas 31 grupinis pasivaikščiojimas, kuris ne tik skatina žmones būti fiziškai aktyviais, pažįstant vietinę aplinką ir stiprinant asmeninius santykius vietos bendruomenėse, bet ir padeda teritorijų planuotojams ir mokslininkams reguliariai analizuoti apylinkes, siekiant nustatyti pėsčiųjų maršrutus pagal fizines ir

socialines aplinkos savybes, bei nustatyti galimybę darbuotojams, vaikams ir jaunimui patekti į darbą ar mokyklą.

Daugelis šalių iškėlė tikslus stiprinti transporto planavimą. Pavyzdžiui, Suomija vykdo „Išmaniai į mokyklą“ (angl., „Smart to School“) ir „Išmaniai į darbą“ (angl., „Smart to Work“) programas, kuriais siekiama didinti aktyvų keliavimą į mokyklą ir darbą, gerinti kelių saugumą, didinti aktyvias keliones, siūlyti klimatui nekenksmingus sprendimus ir tuo pačiu didinti mokinių ir darbuotojų fizinį aktyvumą. Švedijoje didinti pėsčiųjų, dviračių ir viešuoju transportu kelionių dalį siekiama „Gyvuųjų miestų strategija – tvarios miestų plėtros politikoje“ (angl., „Strategy Living Cities – Policy for Sustainable Urban Development“). Latvijoje Gerovės ministerija bendradarbiaudama su žmonėms su negalia atstovaujančia institucija SUSTENTO, siekiant sudaryti palankias sąlygas visiems vykti miesto gatvėmis paskelbė Pastatų, patalpų ir viešųjų lauko erdvių aplinkosaugos prieinamumo gaires, kuriose pateikiamos rekomendacijos planuoti, projektuoti ir statyti patogias, saugias vietas, prieinamas visiems, įskaitant žmones su negalia.

Trečias tikslas yra **aktyvių žmonių kūrimas** (angl., Create active people), kuriuo siekiama įvairaus amžiaus ir gebėjimų žmonėms užsiimti reguliaria fizine veikla per programų ir galimybių gausą, pavyzdžiui, didinant fizinio ugdymo pamokų kokybę visose ugdymo įstaigose, stiprinant sveikatą ir fizinį raštingumą bei skatinti mėgavimąsi fizine veikla ir dalyvauti joje pagal pajėgumą ir gebėjimus. Pirminės ir antrinės sveikatos priežiūros ir socialinių paslaugų srityje tikslinga įdiegti ir stiprinti pacientų vertinimo ir konsultavimo didinant fizinį aktyvumą ir mažinant sėdimą elgesį sistemas. Didinti daugiau fizinio aktyvumo programų teikimą ir galimybes bei skatinimą parkuose ir kitoje natūralioje aplinkoje, viešosiose darbo vietose, poilsio ir sporto bazėse įvairaus amžiaus žmonėms, įtraukiant mažiausiai šalyje aktyvias grupes.

Skatinant fizinį aktyvumą švietimo įstaigose ir darbo vietose pastebima tendencija siūlyti persėsti iš motorinių transporto priemonių ant dviračio. Pavyzdžiui, Bulgarijoje Nacionalinis dviračių judėjimas nemokamai ugdo vaikų ir paauglių važiavimo dviračiu įgūdžius bei moko saugaus eismo taisyklių. Suomijoje "Važiavimas dviračiu kaip gyvenimo būdas" (angl., „Biking as a Way of Life“) projekto dėka skatinami važiuoti dviračiu moksleiviai, studentai ir mokytojai, o Belgijoje „Dviračiu į darbą“ (angl., „Bike to Work“) ir Austrijoje „Austrija važiuoja į darbą“ (angl., „Austria cycles to work“) programomis skatinami darbuotojai. Kroatijoje projektas „Sveikatai palanki įmonė“ (angl., „Health-friendly company“) suteikia sertifikatus įmonėms, kurios padeda darbuotojams laikytis sveikos gyvensenos darbo valandomis ir skatina aktyvų transportą į darbą.

Sportas vienija žmones, mokina bendrauti komandoje ir leidžia įgyti vertybę reikalingas komandoje dirbančiam žmogui. Taip Graikijoje Pasaulio įmonių sporto ir sveikatos federacija ir Graikijos įmonių sporto ir sveikatos organizacija rengia pasaulio įmonių sporto žaidynes, kurios suburia dirbančius žmones iš viso pasaulio, siekiant plėtoti ir skatinti sporto veiklą darbo vietose. Šio keletą dienų trunkančio renginio dalyviai gali užmegzti kontaktus savo darbo rate ir už jos ribų aplinkoje, kuri stiprina jų fizinę ir psichinę gerovę, didina darbuotojų įsitraukimą ir organizacinę kultūrą. Latvijoje vyksta kasmetinės vasaros sporto varžybos: tinklinio turnyras, laipiojimas uolomis, irklavimas stovint, irklavimas ir ėjimas, kuriose gali dalyvauti Rygos savivaldybės darbuotojai (valstybės tarnautojai). Tokiu būdu ugdomos vertybės, kurios būdingos tiek sportui, tiek darbo aplinkai: komandinis darbas, bendravimas ir atsidavimas.

Kiekviena šalis siekia įtraukti savo mažiausiai aktyvias grupes į fizines veiklas. Bulgarijoje vyksta „Laimingų kaulų projektas“ (angl., „Happy bones project“), skatinantis 50–65 metų moterų fizinį aktyvumą ir įtraukdamas jas į vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą. Airijoje vykdoma nemokama 12 savaitių bendruomenės programa „Vyrų judėjime“ (angl., „Men on the Move“), kuri skirta neaktyvių suaugusių vyrų fizinei veiklai. Graikijoje vyksta gimnastikos festivalis „Auksinis amžius“ (angl., „Golden Age“) skirtas vyresniems nei 50 metų žmonėms – savaitės trukmės gimnastikos ir atletikos renginių ciklas, kurio metu vyksta komandinės varžybos. Portugalijoje vykdomas Nacionalinis gatvės futbolo turnyras benamiams ir socialiai bei ekonomiškai pažeidžiamiems žmonėms, su sąlyga, kad dalyviai turi būti 15 metų ir vyresni ir dalyvauti socialiniame projekte arba būti lydimi socialinės institucijos. Prancūzijoje vadinamoje „Medicosportsanté“ programoje skiriamas dėmesys gyventojams sergantiems lėtinėmis ligomis arba pagyvenusiems žmonėms.

Ketvirtas tikslas yra **aktyvių sistemų kūrimas** (angl., Create active systems), kuriuo siekiama stiprinti sistemas, kad būtų įgyvendinti veiksmingi ir koordinuoti tarptautiniai, nacionaliniai ir subnacionaliniai (angl., subnational) veiksmai didinant fizinį aktyvumą ir mažinant sėdimą elgesį. Veiksmai šiam tikslui pasiekti yra susiję su valdymu, lyderyste, daugiasektore partneryste, darbo jėga, propagavimu, informacinėmis sistemomis ir finansavimo mechanizmais visuose panašiuose sektoriuose.

Kiekviena šalis analizuoja fizinio aktyvumo situaciją šalyje ir pagal rezultatus rengia strategijas problemoms spręsti. Bulgarijos ekspertai, remdamiesi tarptautine patirtimi parengė Nacionalinį Bulgarijos fizinio aktyvumo ir poilsio programą, kuri apima platų spektrą tarptautinių, nacionalinių, vietos ir bendruomenės renginių ir yra skirta visų amžiaus grupių žmonėms, neįgaliesiems ir socialiai

bei ekonomiškai pažeistiems asmenims. Čekija dar 2004 metais įgyvendino nacionalinę dviračių sporto strategiją, kuri buvo koreguota 2013 metais. Be to, įgyvendino Nacionalinį fizinio aktyvumo skatinimo Čekijoje veiksmų planą, kuris apima fizinio aktyvumo skatinimą darbo vietoje ir aktyvias keliones į darbą. Danija sukūrė finansavimo fondą dviračių fondui, t.y valstybė finansuoja dalį projektų, dažniausiai 40 proc. išlaidų, o savivaldybės ir organizacijos gali kreiptis dėl dotacijų projektams, kuriais skatinamas važiavimas dviračiu, įskaitant važiavimą dviračiu į mokyklą ir darbą, dviračių takų, rekreacinių dviračių schemų ir turizmo bei plėtros projektų plėtrą.

Slovėnijoje veikia SLOfit projektas, kuris yra nacionalinė vaikų ir jaunimo fizinės ir motorinės raidos stebėjimo sistema, sukurta 1987 m. Pastaruoju metu buvo sukurtas intervencijos algoritmas rizikos grupės asmenims, pristatantis naują sisteminių medicininių tyrimų priemonę, kuri leis gydytojams naudoti kasmetinius SLOfit visų Slovėnijos vaikų vystymosi ir fizinio pasirengimo matavimus. Slovėnijoje, Švedijoje, Lietuvoje ir kitose šalyse fizinio aktyvumo skatinimo programose vienas iš svarbių tikslų skatinti būti fiziškai aktyviam per rekreacinių fizinių veiklų gamtoje ir aktyvaus transporto skatinimą. Airijos Nacionalinė fizinio aktyvumo plano įgyvendinimo grupė siūlo paramą įvairioms tyrimų grupėms. 2020-2021 metais buvo surengti seminarai ir dvi tarptautinės konferencijos, kurių tikslas – sujungti mokslininkus, politikos formuotojus ir praktikus ieškant veiksmingų būdų, kaip žmonėms būti aktyvesniais.

Šiame skyriuje pristatyta tik nedidelė dalis Europos Sąjungos šalių gerųjų pavyzdžių. Atsižvelgiant į PSO parengtą fizinio aktyvumo strateginį planą ir šalies situaciją yra numatos ir įgyvendinamos labiausiai tinkančios gyventojų aktyvumo skatinimo priemonės. Pastebėtina, kad dažniausiai skiriamas dėmesys aktyviam transportui ir rekreaciniam fiziniam aktyvumui gamtoje, tačiau tuo neapsiriboja fizinio aktyvumo tikslams pasiekti.

## 2. METODINĖ DALIS

### 2.1. TYRIMO ORGANIZAVIMAS

Rašant magistrinį darbą buvo taikomi teoriniai ir kiekybiniai tyrimo metodai:

1. **Literatūros šaltinių analizė.** Teorinis tyrimo metodas buvo naudojamas, siekiant apibūdinti fizinio aktyvumo situaciją pasaulyje ir Lietuvoje, atskleisti Lietuvos suaugusiųjų gyventojų fizinio aktyvumo ypatumus.

2. **Anoniminė anketinė apklausa internetu.** Kiekybinis tyrimo metodas buvo naudojamas siekiant ištirti Lietuvos fiziškai neaktyvių suaugusiųjų vyrų ir moterų keturių gyvenimo aplinkų tinkamumą fiziniam aktyvumui, palyginti respondentų požiūrį į veiksnius, skatinančius fizinį aktyvumą ir nustatyti priežastis trukdančias rinktis aktyvų gyvenimo būdą.

Anketinės apklausos duomenys buvo renkami nuo 2022 m. sausio 31 d. iki 2022 m. kovo 9 d. Elektroninė apklausa buvo skirta 19–64 metų Lietuvos fiziškai neaktyviems suaugusiems. Apklausa buvo patalpinta [www.apklausa.lt](http://www.apklausa.lt) tinklalapyje, socialiniuose tinkluose Facebook ir Instagram, pasidalinta su įvairių sporto užimtumo klubų vaikų tėvais, Levo Karsavino ir Sofijos Kovalevskajos mokyklų bendruomenėmis, įvairių Lietuvos miestų visuomenės sveikatos biurais. Respondentai buvo renkami atsitiktine tvarka, įvairesniems ir tikslesniems rezultatams gauti. Kiekvienas respondentas buvo informuotas dėl apklausos anonimiškumo, rezultatų naudojimo tik statistiniam apibendrinimui mokslinio tyrimo tikslais.

### 2.2. TYRIMO INSTRUMENTAS

Anoniminė anketinė apklausa (1 priedas) buvo sudaryta iš šešių dalių:

1. **Informacija apie respondentus.** Naudojant uždaro tipo klausimus buvo prašoma pažymėti savo amžių, lytį, darbo tipą, įvertinti sveikatos būklę šiuo metu ir prieš metus. Amžiaus tarpsniai buvo skirstomi į keturias grupes pagal SPINTER 2020 metų tyrimą pradedant nuo 19 iki 26 metų, nes šio tyrimo naudojama pirma amžiaus grupė (15-18 metų) neatitinka suaugusiųjų grupei. Toliau amžiaus tarpsniai pasiskirstė nuo 27 iki 44 metų, nuo 45 iki 54 metų ir nuo 55 iki 64 metų. Klausimai apie sveikatos būklę (4 ir 5 klausimas) buvo įtraukti iš RAND 36-Item Health Survey (Version 1.0) (SF-36) klausimyno, kuris „naudojamas gyventojų sveikatos būklei nurodyti, padėti planuoti paslaugas ir įvertinti klinikinių bei socialinių intervencijų poveikį“ (Burholt, Nash, 2011).

**2. Respondentų gyvenamoji aplinka.** Šioje dalyje buvo pateikti keli klausimai iš IPAQ long ir ALPHA long klausimynų geriausiai autoriaus manymu tinkantys analizuoti darbo uždavinius. Fizinio aktyvumo ir kūno rengybos lygių vertinimas (angl., „Assessings Levels of Physical Activity and Fitness“ (ALPHA)) yra ES finansuojamas projektas, kurio tikslas pasiūlyti priemones visoje Europoje stebėti fizinį aktyvumą ir kūno rengybą. Pagal Spittaels ir kt. (2010) ilgesnė šio tyrimo versija iš 49 punktų yra skirta naudoti moksliniams tyrimams. Keturiais klausimais iš ALPHA klausimyno buvo siekiama išsiaiškinti respondentų gyvenamosios aplinkos patalpų tipą (6 klausimas), pritarimą arba nepritarimą dėl estetinių gyvenamosios aplinkos faktorių (8 klausimas) ir prijungti keli teiginiai apytiksliai numatyti kiek laiko užtrunka nueiti respondentams pėsčiomis iki artimiausių viešųjų ir privačiųjų vietų nuo namų (9 klausimas). Tarptautinis fizinio aktyvumo klausimynas (angl., „International Physical Activity Questionnaire“ (IPAQ)) yra skirtas įvertinti fizinį aktyvumą per pastarąsias 7 dienas keturiose gyvenimo srityse: darbo, susisiekimo, namų ir laisvalaikio. Gyvenamosios aplinkos dalyje buvo naudoti tik du klausimai iš susisiekimo dalies, kuriais buvo siekiama išsiaiškinti pritarimą arba nepritarimą pėsčiųjų ir specialiųjų dviračių juostų buvimui gyvenamojoje vietoje (7 klausimas) ir siekiant nustatyti kiek maždaug laiko užtrunka nueiti nuo namų iki tam tikrų viešųjų ir privačiųjų vietų (9 klausimas). Visi klausimai buvo analizuojami pagal gyvenamųjų patalpų tipų atsakymus, analizuojant tik tų respondentų duomenis, kurie pažymėjo daugiausiai turintys gyvenamojoje vietoje tam tikrą patalpos tipą. Tokiu būdu buvo siekiama įvertinti kiekvieno patalpų tipo rajono tinkamumą fiziniam aktyvumui. Visi klausimai išskyrus 8 klausimą nebuvo analizuojami lyties aspektu, dėl bendros respondentų gyvenamosios aplinkos informacijos rinkimo, kurioje nebuvo svarbus lyties aspektas.

**3. Respondentų gyvenamosios aplinkos susisiekimas.** 3 klausimai buvo pateikti darbo autoriaus ir 1 klausimas pridėtas iš ALPHA long klausimyno, siekiant išsiaiškinti priežastis dėl kurių suaugusieji nesirenka vykti nemotorinėmis transporto priemonėmis. Pirmame uždaro tipo klausime (10 klausimas) respondentai turėjo pažymėti koku būdu dažniausiai keliauja dienos metu. Rezultatai nebuvo analizuoti lyties aspektu, dėl siekiamybės įvertinti bendrą respondentų pasiskirstymą. Kiti klausimai buvo analizuojami lyties aspektu. Dviejose klausimuose respondentai turėjo pasirinkti 3 veiksnius iš sąrašo arba įrašyti savo, kurie paskatintų eiti pėsčiomis (11 klausimas) ir 3 priežastis dėl kurių nevažiuoja dviračiais (12 klausimas). Vertinant gyvenamosios vietos saugumą (13 klausimas) duomenys buvo analizuojami atsižvelgiant į gyvenamųjų patalpų tipų atsakymus ir lyties aspektu.

**4. Respondentų namų aplinka.** Namų aplinkos klausimams buvo naudojama po vieną klausimą iš PAS2 ir ALPHA long klausimynų. Fizinio aktyvumo skalė (angl., „The Physical Activity



Scale“ (PAS2)) buvo sukurta siekiant įvertinti suaugusių Danijos gyventojų fizinį aktyvumą ir sėdimą elgesį. Pedersen ir kt. (2017) rašė, kad PAS2 anketą sudaro septyni klausimai matuojantys miego trukmę, sėdimą elgesį ir įvairaus intensyvumo fizinį aktyvumą darbe, keliaujant ir laisvalaikio, todėl jis puikiai tinka autoriaus darbe norint įvertinti namų ir darbo aplinkas. Naudojant uždaro tipo klausimą respondentų buvo paklausta kiek laiko vidutiniškai per savaitę (7 dienas) praleidžia žiūrėdami televizorių, ramiai sėdėdami, skaitydami, klausydamiesi muzikos ar pan. laisvalaikio, įrašant atsakymą val. min. tikslumu (14 klausimas). 3 respondentų atsakymai buvo netinkami ir neprisidėjo analizei, dėl netikslaus arba didesnio nei buvo klausiamą valandų kiekio. Sekančiu klausimu autorius siekė išsiaiškinti ar fiziškai neaktyvūs suaugusieji turi prieinamumą namie arba prie namų prie tam tikros įrangos, turinčios ryšį su fiziniu aktyvumu, pavyzdžiui, dviratis, sodas, smulki sportinė įranga, treniruokliai, sporto aikštelė, mašina, naminiai gyvūnai (ALPHA long, 15 klausimas). Šie klausimai buvo vertinami lyties aspektu.

**5. Respondentų darbo arba mokymosi aplinka.** Darbo arba mokymosi aplinkos dalyje buvo keliami tokie patys tikslai kaip ir namų aplinkos dalyje. Iš pradžių buvo siekiama išsiaiškinti kiek laiko fiziškai neaktyvūs gyventojai praleidžia darbe arba studijose sėdėdami, įrašant atsakymą val. min. tikslumu (PAS2, 16 klausimas). Toliau respondentai turėjo pažymėti ar darbo arba mokymosi aplinkoje turi prieinamumą prie tam tikros įrangos, turinčios ryšį su fiziniu aktyvumu, pavyzdžiui, eskalatoriai, laiptai, inventoriai, mankštai, dviračiai ir dviračių stovai, nemokamas parkingas, rūbinės, sporto salės ar klubai, viešasis transportas (ALPHA long, 17 klausimas). Šie klausimai buvo vertinami lyties aspektu.

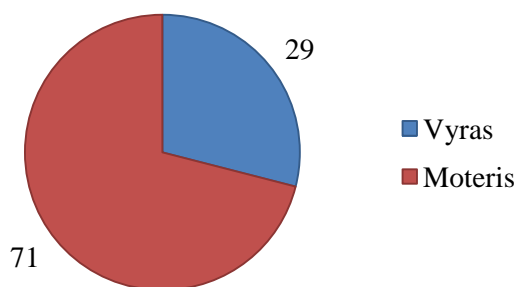
**6. Respondentų fizinio aktyvumo skatinimo priemonės.** Ši dalis sukurta darbo autoriaus pagal literatūros šaltinių analizės metu nagrinėtą kitų šalių gerą patirtį. Visi klausimai buvo analizuojami pagal gyvenamųjų patalpų tipų atsakymus lyties aspektu. Respondentai pagal penkiabalę Likerto skalę turėjo pažymėti sutikimą arba nesutikimą su kiekvienu teiginiu (18-22 klausimai). Teiginiai buvo klasifikuojami pagal tematikas: gyvenamoji aplinka, fizinio aktyvumo užsiėmimai, sportas darbo vietoje, estetikos faktoriai, valstybės prisidėjimas prie fizinio aktyvumo skatinimo. Tokiu būdu buvo siekiama numatyti ar kitų šalių gerą patirtį būtų galima naudoti Lietuvoje ir ar vyrų ir moterų požiūris į šiuos skatinimo būdus yra vienodas. Paskutiniu klausimu buvo siekiama sužinoti priežastis dėl kurių fiziškai neaktyvūs gyventojai gyvena pasyviai. Respondentų buvo prašoma pažymėti 3 priežastis arba įrašyti savo jų manymų geriausiai tinkančių apibūdinti nedalyvavimą fiziniame veikloje.

Atlikus tyrimą, parengto klausimyno vidinis suderinamumas įvertintas Cronbach'o alfa koeficientu. Pukėno (2009) duomenimis gerai sudarytas klausimynas laikomas, jeigu Cronbach'o alfa

yra 0,70 ar daugiau. Nustatyta, kad šio baigiamojo magistrinio darbo klausimyno, skirto vyrų ir moterų supamos aplinkos tinkamumo fiziniai veiklai, požiūriui į kitų šalių skatinimo metodus, priežastims trukdantiems aktyviai gyventi nustatyti, vidinis suderinamumas geras, nes Cronbach'o alfa reikšmė yra 0,717.

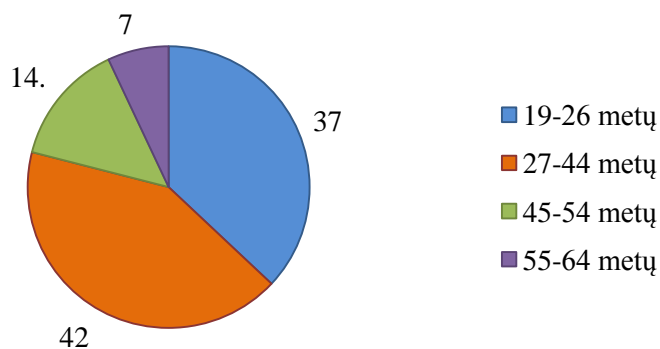
### 2.3. TYRIMO IMTIS

Tyrime iš viso dalyvavo 100 respondentų iš įvairių Lietuvos miestų. Respondentai nelabai aktyviai dalyvavo elektroninėje apklausoje, dėl ko nepavyko surinkti planuojamo apklaustųjų skaičiaus, o dalinti popierinę anketos versiją nebuvo galimybės. Didžiausia respondentų dalį sudarė moterys (71 proc.) (6 pav.).



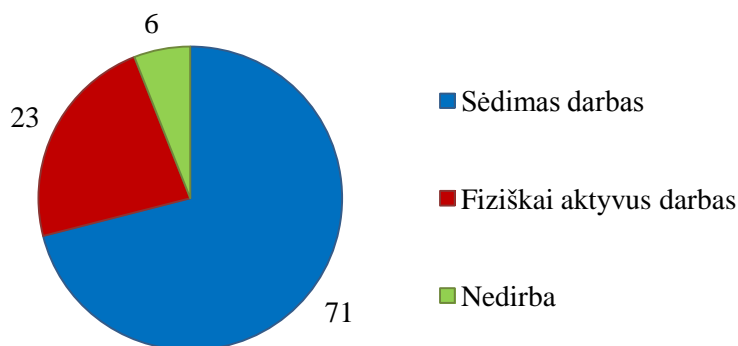
6 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį, proc.

Šiek tiek mažiau nei pusę (42 proc.) sudarė 27-44 metų grupės respondentai, o mažiausia dalį (7 proc.) 55-64 metų grupės respondentai (7 pav.). Toks mažas paskutinės grupės rezultatas buvo numatytas, nes tokio amžiaus žmonės mažiau naudojami internetu ir galėjo nepastebėti apklausos arba negebėti atsakyti į klausimus.



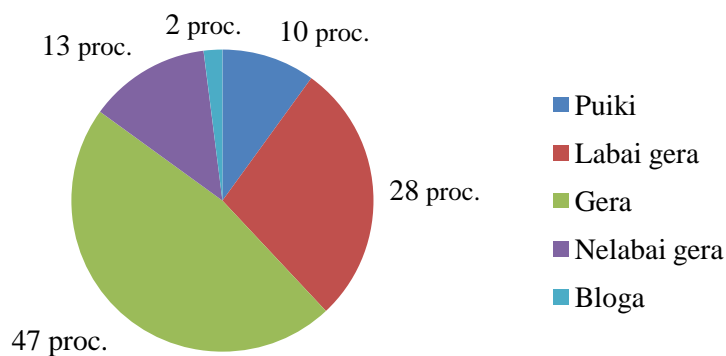
7 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių, proc.

Literatūros šaltinių analizės metu (Clemes, O'Connell ir Edwardson, 2014; Zumeras, 2014; Juršytė ir kt., 2015; Eurobarometras, 2018) buvo nustatyta, kad suaugusieji per dieną praleidžia daug laiko sėdėdami. Kaip ir buvo tikimasi, tyrimo metu buvo nustatyta, jog pagal darbo tipą daugiausiai respondentų dirba sėdimą darbą (71 proc.) (8 pav.). Mažesnę dalį (7 proc.) sudaro nedirbantys, kurie autoriaus manymu yra studentai.



8 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal darbo tipą, proc.

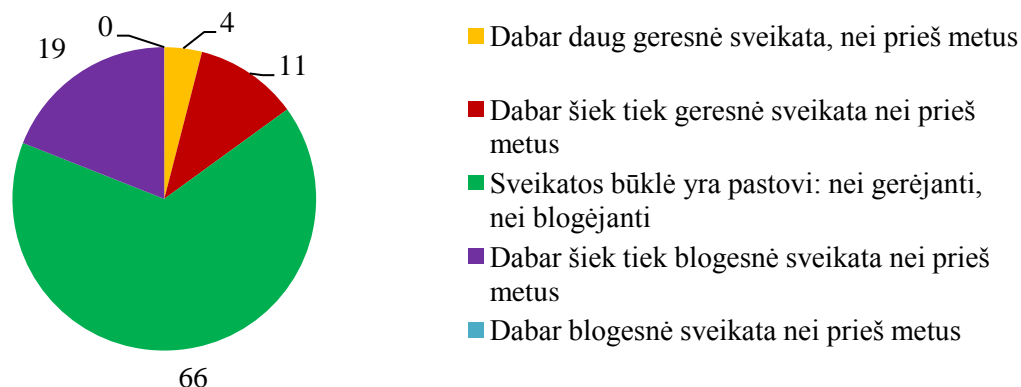
Pagal respondentų sveikatos būklę daugiau nei du trečdaliai suaugusiųjų patenkinti savo sveikata (85 proc.) (9 pav.). Panašus procentas buvo gautas tarp puikiai įvertinusių savo sveikatą respondentų ir nelabai gerai (atitinkamai 10 ir 13 proc.). Tik 2 proc. suaugusiųjų pažymėjo, kad jų sveikata yra bloga.



9 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal sveikatos būklę

Gauti panašūs rezultatai respondentų vertinusių sveikatą gerėjančią ir blogėjančią (atitinkamai 15 ir 19 proc.) (10 pav.). Nors respondentų, kuriems pablogėjo sveikata šiek tiek daugiau, nei tų, kuriems pagerėjo, tačiau daugiau nei pusės (66 proc.) respondentų sveikata per metus laiko nepakito.

Tai reiškia, kad yra tikimybė, jog ne visi respondentai gali jausti poreikio judesiui. Kai žmogus gerai jaučiasi, nors yra fiziškai pasyvus, nėra supratimo, kad praėjus tam tikram laikotarpiui neatsiras įvairios ligos.



10 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal sveikatos būklę palyginus su praėjusiais metais, proc.

## 2.4. TYRIMO DUOMENŲ ANALIZĖ

Tyrimo duomenų statistinė analizė atlikta specializuota IBM SPSS Statistics 23.0 programa. Visi tyrimo rezultatai pateikti lentelėse ir grafiškai pavaizduoti naudojant Microsoft Excel programą. Analizuojant respondentų atsakymus lyties aspektu buvo suskaičiuoti atsakymų dažniai, procentiniai skirstiniai, o jų reikšmingiems skirtumams nustatyti naudotas Chi-kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijus. Statistinis skirtumas buvo konstatuojamas, kai apskaičiuota reikšmė  $p < 0,05$ .

### **3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS**

#### **3.1. KETURIŲ GYVENIMO SRIČIŲ APLINKŲ TINKAMUMO FIZINEI VEIKLAI VERTINIMAS RESPONDENTŲ LYTIES ASPEKTU**

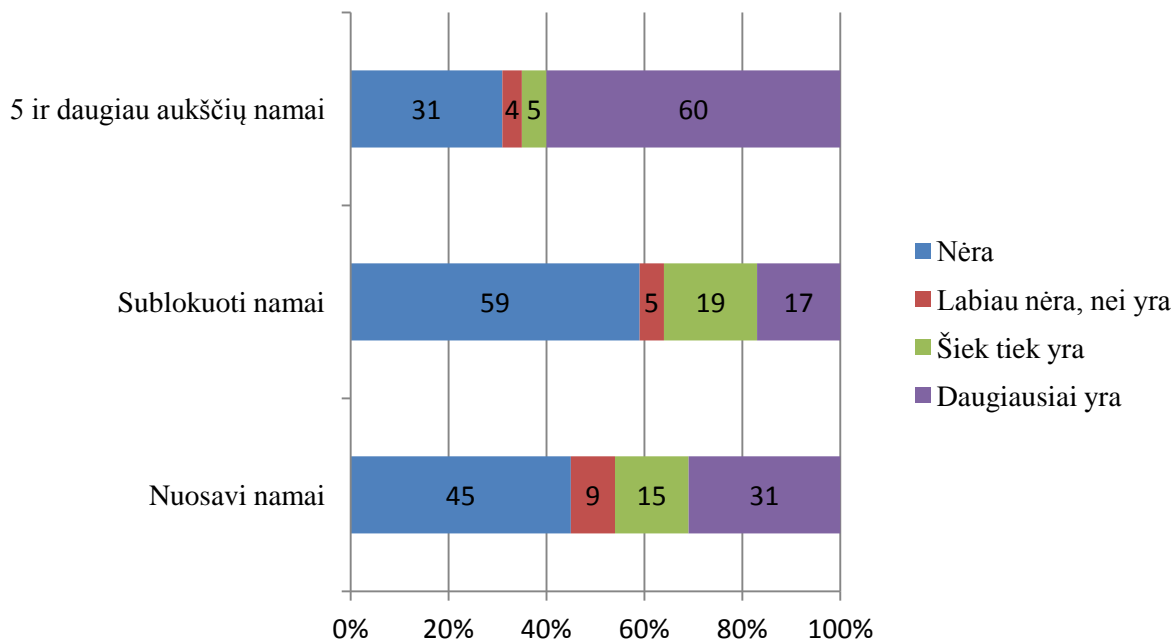
Pasaulio sveikatos organizacijos pasauliniame fizinio aktyvumo veiksmų plane 2018-2030 metams pabrėžiama, kad fizinis aktyvumas galėtų būti vykdomas skirtingais būdais, pavyzdžiui, minant dviratį, einant, aktyviai leidžiant laisvalaikį, mankštinantis, šokant ir pan. Fizinio aktyvumo veiklos nebūtinai turėtų apsiriboti sporto klubų lankymu, galimi aktyvus judesiai kaip lauke, taip ir darbo vietoje arba namuose ir visos jos bus naudingos, jeigu užsiimti reguliariai ir pakankamai intensyviai. Siektina, kad vis daugiau žmonių rinktūsi neapmokestinamą fizinį aktyvumą. Norint ieškoti būdų didinti aktyvių gyventojų skaičių, būtų beprasmiška analizuoti fizinį aktyvumą tik žinant nesimankštinančiųjų skaičių, todėl šio tyrimo dalies tikslas buvo įvertinti Lietuvos fiziškai neaktyvių gyventojų gyvenamosios, susisiekimo, buities, darbo arba mokslų aplinkų tinkamumą fizinei veiklai.

##### **3.1.1. Gyvenamoji aplinka**

Triguero-Mas ir kt. (2017) tyrime buvo paminėta, kad kitų autorių (Almanza, E. et al., 2012, Mytton, O.T. et al., 2012) tyrimų rezultatais natūralios lauko aplinkos sukūrimas (pavyzdžiui, parkai, jūros pakrantė), tam tikro tipo maisto parduotuvių skatinimas arba eismo intensyvumo mažinimo priemonės yra ekologinės intervencijos, galinčios turėti įtakos sveikatai ir aktyviam elgesiui.

Šios tyrimo dalies klausimai buvo analizuojami pagal gyvenamųjų patalpų tipų respondentų atsakymus, siekiant išsiaiškinti kokia infrastruktūra skirtingų patalpų tipų rajonuose ir ar vyrams ir moterims vienodai svarbūs aplinkos veiksniai. Analizuojant respondentų gyvenamosios aplinkos vertinimą pagal estetinius faktorius, rezultatai buvo analizuojami lyties aspektu. Kiti klausimai nebuvo analizuojami lyties aspektu, dėl faktinių duomenų pateikimo.

Respondentų pasiskirstymas pagal patalpų tipus pavaizduotas 11 paveiksle. Daugiau nei pusė respondentų (60 proc.) gyvena daugiabučių rajonuose, dvigubai mažiau (31 proc.) nuosavų namų rajonuose ir mažiausią dalį sudaro sublokuotų namų rajonuose (17 proc.). Tai reiškia didesnę dalis apklaustųjų gyvena tankiai apgyvendintose rajonuose, kurie iš esmės turi skantinti dažnesnį vykimą pėsčiomis dėl trumpo maršruto. Ar iš tikrųjų daugiabučių rajonų aplinka yra tinkamesnė fizinei veiklai nei kitų patalpų rajonuose, ar kitų dviejų patalpų tipų rajonų aplinka yra taip pat tinkama fizinei veiklai bus analizuojama atskirai.



11 pav. Respondentų paskirstymas pagal patalpų tipų vertinimą proc.

**Nuosavi namai.** Vertinant nuosavus namus įsivaizduojamas tankiai apgyvendintas rajonas toliau miesto centro, su viena ar keliomis vietinėmis parduotuvėmis ir sunkesniu susisiekimu. Palyginus su daugiabučių rajonais, žmonės gyvenantys nuosavame name turi savo žemės sklypą, kurį reikia tvarkyti, gali užsiimti žemdirbyste ir sodininkyste, o tai jau priklauso vidutinio intensyvumo fizinėm veiklom.

Respondentų buvo klausiama ar jų gyvenamojoje aplinkoje yra pėsčiųjų ir specialiųjų dviračių takų. Analizuojami atsakymai tik tų respondentų, kurie anksčiau (11 pav.) pažymėjo jų gyvenamojoje vietoje „Daugiausia yra“ nuosavų namų, atmetant dviejų rajonų sankirtos galimybę. Tikimasi, kad kitose tyrimuose tokios vietos bus analizuojamos atskirai, tikslesnei analizei ir situacijai atskleisti. Daugiau nei pusė respondentų (71 proc.) gyvenančių nuosavame name teigia, kad jų gyvenamojoje aplinkoje yra pėsčiųjų takų, tačiau vertinant specialias juostas važiuoti dviračiu atsakymai pasiskirstė kitaip – 51,6 proc. teigia, kad jų nėra, o likusi dalis (48,4 proc.) pritaria jų buvimui (2 lentelė.). Naudinga būtų įvertinti nuosavų namų vietovę, nes tikėtina, kad toliau miesto, kaimo vietovėse bus mažai ar nebus išvis pėsčiųjų takų ir tuo labiau specialiųjų dviračių takų, nei vietovėse arčiau miesto. Kaip buvo rašoma teorinėje dalyje šiuo metu susisiekimo ministerija finansuoja pėsčiųjų ir dviračių takų rekonstrukciją ir plėtrą, todėl gautus panašius rezultatus dėl specialiųjų dviračių takų buvimo ir nebuvimo galima paaiškinti tuo, kad nuosavų namų infrastruktūra po truputi tvarkoma ir tikėtina ateityje sutinkančių su teiginiu respondentų procentas didės.

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal takų buvimą gyvenamojoje vietoje

Nuosavi namai (Daugiausia yra)				
Procentinis dažnis				
	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
Pėsčiųjų takai	12,9	16,1	32,3	38,7
Specialios juostos važiuoti dviračiu	35,5	16,1	35,5	12,9

Vien tik takų buvimas nelems dažną važiavimą ir vaikščiojimą, svarbus yra ir estetiški faktoriai. 3 lentelėje pateikti rezultatai apibūdina kaip vyrai ir moterys vertina savo gyvenamąją vietą. Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai dvejuose teiginiuose, kur  $p < 0,05$  „Gatvėse įrengtas apšvietimas“ ir „Dviračių takai tinkamai prižiūrėti“. Iš rezultatų matyti, kad tiek moterys visiškai nesutinka (30,4 proc.), tiek vyrai linkę nesutikti (37,5 proc.), kad jų gyvenamojoje vietoje gatvėse įrengtas apšvietimas. Taip pat vyrai ir moterys teigia visiškai nesutinkantys (atitinkamai 37,5 ir 47,8 proc.), kad dviračių takai tinkamai prižiūrėti. Atsižvelgiant į tai, kad pusė respondentų pažymėjo neturintys specialiųjų dviračių takų, galime daryti išvadą, kad būtent dėl šios priežasties pirmiausiai yra didesnis nesutikimo su jų priežiūra laipsnis. Lyginant su pėsčiųjų takais, nors statistiškai reikšmingo skirtumo nebuvo rasta ( $p > 0,05$ ), pastebėtina, kad moterys labiau linkę sutikti (34,8 proc.), o vyrai nesutikti (50 proc.), kad pėsčiųjų takai tinkamai prižiūrėti. Nors pagal atsakymus takų būklė nėra puiki, džiugu, kad vyrai ir moterys vienodai sutiko, kad jų gyvenamojoje vietoje yra maloni aplinka vaikščiojimui ir važiavimui dviračiu (atitinkamai 87,5 ir 82,6 proc.). Norėtusi, kad takų plėtros ir rekonstrukcijos įgyvendinimas, apšvietimo įrengimas ateityje paskatintų suaugusius dažniau jais naudotis, tačiau ne mažiau svarbus keliavimo laikas iki privačių ir viešų erdvių (4 lentelė). Kuo didesnis keliavimo laikas, tuo labiau norisi rinktis važiuoti automobiliu arba viešuoju transportu, o vežti pirkinius ir važiuoti dviračiu būtų nepatogu.

Tyrimo rezultatai rodo, kad atstumas pėsčiomis iki beveik visų įvardintų vietų dažniausiai užima daugiau nei 30 min kelio. Greičiausiai pasiekiamos vietos yra viešojo transporto stotelės (1-10 min) ir vietinės parduotuvės (6-10 min.). Keliavimo laiką iki vaistinės respondentai (25,8 proc.) vienodai pažymėjo trijose laiko tarpsniuose: 6-10 min, 21-30 min ir daugiau nei 30 min. Dažniausiai vaistinės būna vietinėse parduotuvėse, dėl ko kai kuriems respondentams vaistinės yra greitai pasiekiamos, kitiems reikėtų vykti į miesto centrą norint apsipirkti arba užsakyti internetu. Norint laisvalaikio įvairovės viena iš artimesnių vietų yra kavinės, kuriuos dauguma respondentų teigia gali

pasiekti nuo 11 iki 20 min kelio. Siekiant pailsėti nuo darbų, respondentai turi galimybę nuvykti iki parko. Nors respondentų procentas teigiančių, kad keliavimo laikas užtrunka daugiau nei 30 min didesnis nei kitose laiko tarpse, tačiau likusieji respondentai pakankamai vienodai pasidalino pagal keliavimo trukmę.

3 lentelė. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal estetinius faktorius gyvenamojoje vietoje

Nuosavi namai (Daugiausia yra)						
Procentinis dažnis						Chi-kvadrato rezultatas
	Lytis	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku	p-reikšmė
Maloni aplinka vaikščiavimui	Moteris	4,3	13	47,8	34,8	0,631
	Vyras	0	12,5	37,5	50	
Maloni aplinka važiavimui dviračiu	Moteris	17,4	30,4	34,8	17,4	0,098
	Vyras	0	25	50	25	
Dažniausiai nėra šiukšlių	Moteris	0	21,7	43,5	34,8	0,221
	Vyras	0	0	62,5	37,5	
Prie gatvių pasodinti medžiai	Moteris	8,7	17,4	39,1	34,8	0,61
	Vyras	12,5	12,5	50	25	
Daug menkai prižiūrėtų, negyvenamų, negražių pastatų	Moteris	34,8	43,5	8,7	13	0,096
	Vyras	37,5	62,5	0	0	
Gatvėse įrengtas apšvietimas	Moteris	<b>30,4</b>	21,7	26,1	21,7	<b>0</b>
	Vyras	12,5	<b>37,5</b>	25	25	
Dviračių takai tinkamai prižiūrėti	Moteris	<b>47,8</b>	13	17,4	21,7	<b>0,011</b>
	Vyras	<b>37,5</b>	25	25	12,5	
Pėsčiųjų takai tinkamai prižiūrėti	Moteris	26,1	21,7	34,8	17,4	0,268
	Vyras	0	50	25	25	
Viešos rekreacinės (poilsio) vietos tinkamai prižiūrėtos	Moteris	30,4	21,7	30,4	17,4	0,103
	Vyras	0	62,5	12,5	25	

Nuosavų namų infrastruktūros tinkamumas aplink gyvenamąją vietą fizinei veiklai yra tobulintinas. Suaugusiems nėra prasmės daugiau vaikščioti kai galutinis keliavimo taškas yra daugiau nei pusvalandžio laiko atstumu, nors gyvenamoji aplinka yra maloni vaikščiavimui arba važiavimui dviračiu. Plėtoti ir rekonstruoti pėsčiųjų ir dviračių takus vis tiek būtina, nes pavyzdžiui, vietovėse kur maloni aplinka vaikščiavimui ir atstumas iki viešųjų poilsio zonų, treniruoklių lauke, parkų iki 20 min kelio didesnė tikimybė, kad suaugusieji juos lankys esant tinkamai prižiūrėtiems takams.



4 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal keliavimo laiką nuo gyvenamosios vietos

Nuosavi namai (Daugiausia yra)					
Procentinis dažnis					
	1-5 min	6-10 min	11-20 min	21-30 min	>30 min
Vietinės parduotuvės	9,7	<b>35,5</b>	22,6	22,6	9,7
Prekybos centro	3,2	6,5	12,9	22,6	<b>54,8</b>
Restorano	0	9,7	29	22,6	<b>38,7</b>
Greito maisto restorano	3,2	12,9	25,8	22,6	<b>35,5</b>
Kavinės	3,2	9,7	<b>35,5</b>	22,6	29
Viešojo transporto stotelės	<b>32,3</b>	<b>32,3</b>	22,6	6,5	6,5
Pašto	0	12,9	22,6	19,4	<b>45,2</b>
Bibliotekos	0	9,7	25,8	19,4	<b>45,2</b>
Kolegijos/universiteto	3,2	0	12,9	22,6	<b>61,3</b>
Banko	0	3,2	6,5	19,4	<b>71</b>
Vaistinės	3,2	<b>25,8</b>	19,4	<b>25,8</b>	<b>25,8</b>
Bažnyčios	0	12,9	22,6	19,4	<b>45,2</b>
Parko	16,1	19,4	19,4	16,1	<b>29</b>
Viešojo poilsio erdvės/treniruoklių lauke	12,9	22,6	12,9	16,1	<b>35,5</b>
Mokyklos, kurį priima visuomenę naudotis savo patalpomis fizinei veiklai	0	12,9	19,4	12,9	<b>54,08</b>
Baseino	0	0	6,5	16,1	<b>77,4</b>
Sporto/treniruoklių salės, kurioje reikalinga narystė	0	12,9	12,9	9,7	<b>64,5</b>

**Sublokuoti namai.** Sublokuotas namas panašus į nuosavą namą, tačiau turintys bendrą sieną su kitu namu. Palyginus su nuosavų namų šeimininkais, kurie gali tvarkyti savo kiemą kaip nori, sublokuotuose namuose gali būti bendras kiemas su kaimynais arba išvis nebūti vietos, kurioje galima užsiimti kiemo, sodo tvarkymu, dėl ko fizinio aktyvumo galimybė užsiimti prie namų šiek tiek mažėja.

Pateikti atsakymai buvo analizuojami pagal tų respondentų atsakymus pažymėjusius jų gyvenamojoje vietoje „Daugiausia yra“ sublokuotų namų. Beveik visi (94,1 proc.) respondentai sutinka, kad jų gyvenamojoje vietoje yra pėsčiųjų takų ir daugiau nei pusė (58,8 proc.) sutinka, kad yra specialiųjų dviračių takų (5 lentelė).

5 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal takų buvimą gyvenamojoje vietoje

Sublokuoti namai (Daugiausia yra)				
Procentinis dažnis				
	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
Pėsčiųjų takai	0	5,9	52,9	41,2
Specialios juostos važiuoti dviračiu	17,6	23,5	41,2	17,6

Lyginant su nuosavų namų rajone gyvenančių respondentų atsakymais šiuo atveju pastebėtas didesnis kaip pėsčiųjų, taip ir takų skirtų dviračiams važiuoti procentas. Tikimasi, kad dėl gauto didesnio procento pėsčiųjų ir dviračių takų nei nuosavų namų rajonuose, gauti rezultatai rodytų ir lengvesnį susisiekimo tinklą, tačiau pirmiausia reikėtų įvertinti pačios aplinkos tinkamumą, tai yra suaugusiųjų pasitenkinimą estetiniais aplinkos faktoriais (6 lentelė).

6 lentelė. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal estetinius faktorius gyvenamojoje vietoje

Sublokuoti namai (Daugiausia yra)						
Procentinis dažnis						Chi-kvadrato rezultatas
	Lytis	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku	p-reikšmė
Maloni aplinka vaikščiavimui	Moteris	0	11,1	77,8	11,1	0,712
	Vyras	0	0	50	50	
Maloni aplinka važiavimui dviračiu	Moteris	22,2	22,2	55,6	0	0,733
	Vyras	0	0	87,5	12,5	
Dažniausiai nėra šiukšlių	Moteris	0	33,3	<b>66,7</b>	0	<b>0,014</b>
	Vyras	0	12,5	<b>75</b>	12,5	
Prie gatvių pasodinti medžiai	Moteris	22,2	22,2	33,3	22,2	0,815
	Vyras	0	0	62,5	37,5	
Daug menkai prižiūrėtų, negyvenamų, negražių pastatų	Moteris	33,3	55,6	11,1	0	0,53
	Vyras	25	62,5	12,5	0	
Gatvėse įrengtas apšvietimas	Moteris	22,2	0	77,8	0	0,298
	Vyras	0	0	62,5	37,5	
Dviračių takai tinkamai prižiūrėti	Moteris	44,4	22,2	33,3	0	0,188
	Vyras	0	50	37,5	12,5	
Pėsčiųjų takai tinkamai prižiūrėti	Moteris	11,1	<b>44,4</b>	<b>44,4</b>	0	<b>0,012</b>
	Vyras	0	37,5	<b>50</b>	12,5	
Viešos rekreacinės (poilsio) vietos tinkamai prižiūrėtos	Moteris	22,2	33,3	44,4	0	0,426
	Vyras	0	12,5	75	12,5	

Statistiškai reikšmingi skirtumai kai  $p < 0,05$  buvo gauti dvejuose teiginiuose „Dažniausiai nėra šiukšlių“ ir „Pėsčiųjų takai tinkamai prižiūrėti“. Kaip moterys (66,7 proc.) taip ir vyrai (87,5 proc.) atkreipia dėmesį į šiukšlių tvarkymą ir linkę sutikti, kad jų gyvenamojoje vietoje dažniausiai yra švaru. Lygiai pusė (50 proc.) vyrų sutinka ir šiek tiek mažiau nei pusė (44,4 proc.) moterų sutinka, kad pėsčiųjų takai tinkamai prižiūrėti. Pastebėtina, kad moterų nesutinkančių su teiginiu (55,5 proc.) yra daugiau nei vyrų (37,5 proc.). Nepriklausomai nuo to, 100 proc. vyrų ir 88,9 proc. moterų linkę sutikti, kad jų gyvenamoji aplinka yra maloni vaikščiojimui, statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta ( $p > 0,05$ ). Palyginus su specialiosiomis dviračių juostomis, nors statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta ( $p > 0,05$ ) kaip vyrai (50 proc.) nesutinka, taip ir moteris (44,4 proc.) visiškai nesutinka, kad dviračiams skirti takai tinkamai prižiūrėti. Tikimasi, kad po rekonstrukcijos arba geriau prižiūrint takus pakils suaugusių sutikimo procentas. Tyrimo rezultatai rodo, kad sublokuotų namų rajonų gyventojai turi visas galimybes persėsti į dviračius, dėl jiems skirtų takų buvimo, esamo apšvietimo ir malonios aplinkos. Toliau svarbu išanalizuoti kelionių trukmę, rezultatai pateikti 7 lentelėje.

Rezultatų duomenimis pusė išvardintų respondentams viešų ir privačių vietų pasiekiami pėsčiomis per daugiau nei 30 min. Šie rezultatai šiek tiek geresni, nei vykimas nuo nuosavų namų, kur keliavimo laikas iki daugumos vietų užima ne mažiau pusvalandžio. Lengviausiai pasiekiamomis vietomis lieka viešojo transporto stotelės, kurias galima pasiekti ne daugiau kaip per 5 min (70,6 proc.). Šiek tiek toliau (6-10 min) išsidėsčiusios įvairios parduotuvės (41,2 ir 47,1 proc.), kuriose arba prie kurių galima rasti maitinimo tinklus (35,3 proc.), paštą (47,1 proc.) ir vaistinę (47,1 proc.). Lyginant su 4 lentele, šiek tiek greičiau galima pasiekti parką, kuriame laisvo laiko metu galima pasivaikščioti, pailsėti kartu su savo šeima.

Rajonuose su sublokuotais namais gyvenamosios aplinkos infrastruktūra yra tinkama fiziniam aktyvumui. Nors specialieji dviračių takai turėtų būti geriau prižiūrimi, tačiau respondentai tvirtina, kad gyvenamoji aplinka yra maloni kaip vaikščiojimui, taip ir važiavimui dviračiui. Aplinka tvarkinga, įrengtas apšvietimas dėl ko galima eiti ir tamsiu paros metu. Jeigu gatvėse būtų daug šiukšlių arba menkai prižiūrėti pastatai, daug neapšviestų vietų, tikėtina mažiau norėsis eiti tokia gatve. Visas svarbiausias vietas galima pasiekti iki 20 min kelio.

7 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal keliavimo laiką nuo gyvenamosios vietos

Sublokuoti namai (Daugiausia yra)					
Procentinis dažnis					
	1-5 min	6-10 min	11-20 min	21-30 min	>30 min
Vietinės parduotuvės	17,6	<b>47,1</b>	23,5	11,8	0
Prekybos centro	11,8	<b>41,2</b>	11,8	5,9	29,4
Restorano	5,9	29,4	11,8	11,8	<b>41,2</b>
Greito maisto restorano	5,9	11,8	<b>41,2</b>	23,5	17,6
Kavinės	5,9	<b>35,3</b>	<b>35,3</b>	11,8	11,8
Viešojo transporto stotelės	<b>70,6</b>	17,6	5,9	5,9	0
Pašto	0	<b>47,1</b>	17,6	17,6	17,6
Bibliotekos	0	17,6	17,6	23,5	<b>41,2</b>
Kolegijos/universiteto	0	5,9	23,5	5,9	<b>64,7</b>
Banko	5,9	17,6	5,9	5,9	<b>64,7</b>
Vaistinės	11,8	<b>47,1</b>	17,6	17,6	5,9
Bažnyčios	0	11,8	23,5	11,8	<b>52,9</b>
Parko	17,6	<b>35,3</b>	29,4	0	17,6
Viešojo poilsio erdvės/treniruoklių lauke	5,9	23,5	23,5	17,6	<b>29,4</b>
Mokyklos, kurį priima visuomenę naudotis savo patalpomis fizinei veiklai	5,9	29,4	5,9	17,6	<b>41,2</b>
Baseino	0	17,6	5,9	5,9	<b>70,6</b>
Sporto/treniruoklių salės, kurioje reikalinga narystė	5,9	23,5	5,9	5,9	58,8

**5 ir daugiau aukštų namai.** Daugiabučių rajonas yra labiausiai paplitęs rajono tipas. Tai pastebima ir iš 11 paveikslo, kur daugiau nei pusė (60 proc.) pažymėjo daugiausiai gyvenantys tokio patalpos tipo namuose. Daugiabučių namų rajonai yra tankiai apgyvendinti rajonai, kuriuose turi būti viena ar kelios vietinės parduotuvės, vaistinės, mokyklos ir darželiai, t.y. turi lengvą ir greitą susisiekimą su kitais viešais ir privačiais objektais. Rezultatai buvo analizuojami pagal tų respondentų atsakymus pažymėjusius jų gyvenamojoje vietoje „Daugiausia yra“ 5 ir daugiau aukštų namų. Respondentų pasiskirstymas pagal takų buvimą 5 ir daugiau aukštų namų rajonuose pavaizduoti 8 lentelėje.

8 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal takų buvimą gyvenamojoje vietoje

5 ir daugiau aukštų namai (Daugiausia yra)				
Procentinis dažnis				
	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
Pėsčiųjų takai	1,7	6,7	35	56,7
Specialios juostos važiuoti dviračiu	5	21,7	30	43,3

Daugiau nei pusė (91,7 proc.) sutinka, kad jų gyvenamojoje vietoje yra pėsčiųjų takų ir 73,3 proc. sutinka turintis specialiųjų dviračių takų. Lyginant su sublokuotų namų rezultatais, pėsčiųjų takų buvimo rezultatai yra panašūs (apie 2 proc. mažiau), o turinčius dviračiams skirtus takus procentas išaugo beveik 15 proc.

Vertinant estetinius aplinkos faktorius, statistiškai reikšmingi skirtumai buvo gauti „Gatvėse įrengtas apšvietimas“ teiginyje, kur  $p < 0,05$ . Tiek vyrai (53,3 proc.), tiek ir moterys (48,9 proc.) sutinka, kad gatvėse yra apšviesti takai. Tik 4,4 proc. moterų visiškai nesutinka su šiuo teiginiu. Bendrai apžvelgus rezultatus, tiek vyrai, tiek moterys patenkinti savo gyvenamosios aplinkos vaizdu: gatvės ir viešos poilsio zonos tinkamai prižiūrėtos, nėra arba yra mažai menkai prižiūrėtu, negražių pastatų. Statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta,  $p > 0,05$ . Kaip ir kitų rajonų respondentų atsakymuose, didelis sutikimo procentas, dėl aplinkos malonumo vaikščiojimui ir važiavimui dviračiu. Daugiau nei pusė vyrų (66,7 proc.) ir moterų (62,2 proc.) sutinka, kad aplinka maloni vaikščiojimui. Taip pat toks pats procentas vyrų (66,7 proc.) ir šiek tiek mažiau nei pusė moterų (48,9 proc.) sutinka, kad aplinka maloni važiuoti dviračiu. Nors pasitenkinimo procentas didelis, būtų įdomu išanalizuoti skirtumus tarp senai ir naujai statytų daugiabučių aplinkos. Jau tam tikrą laiką vyksta senų pastatų renovacijos, didėja dviračių takų tinklas, atsiranda viešos poilsio zonos, tačiau vis dar išlieka daug rajonų su pilkšvais, niūriais pastatais, suskilusiais pėsčiųjų takais. Naujai statytuose daugiabučiuose atvirkščiai namai statomi labai arti vienas kito, dėl ko mažėja vietos kur galima pasivaikščioti, pažaisiti su vaikais, o galbūt atvirkščiai suaugusiems tai neturi reikšmės. Šio tyrimo suaugusieji gyvenantys daugiabučių rajonuose teigiamai pasisako apie savo gyvenamąją vietą.

9 lentelė. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal estetinius faktorius gyvenamojoje vietoje

5 ir daugiau aukščių namai (Daugiausia yra)						
Procentinis dažnis						Chi-kvadrato rezultatas
	Lytis	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku	p-reikšmė
Maloni aplinka vaikščiojimui	Moteris	4,4	15,6	62,2	17,8	0,45
	Vyras	0	6,7	66,7	26,7	
Maloni aplinka važiavimui dviračiu	Moteris	4,4	31,1	48,9	15,6	0,578
	Vyras	0	13,3	66,7	20	
Dažniausiai nėra šiukšlių	Moteris	4,4	17,8	51,1	26,7	0,94
	Vyras	0	20	53,3	26,7	
Prie gatvių pasodinti medžiai	Moteris	8,9	13,3	44,4	33,3	0,952
	Vyras	0	0	66,7	33,3	
Daug menkai prižiūrėtų, negyvenamų, negražių pastatų	Moteris	31,1	44,4	20	4,4	0,523
	Vyras	13,3	73,3	6,7	6,7	
Gatvėse įrengtas apšvietimas	Moteris	4,4	0	<b>48,9</b>	46,7	<b>0</b>
	Vyras	0	0	<b>53,3</b>	46,7	
Dviračių takai tinkamai prižiūrėti	Moteris	11,1	26,7	42,2	20	0,085
	Vyras	0	33,3	40	26,7	
Pėsčiųjų takai tinkamai prižiūrėti	Moteris	11,1	20	48,9	20	0,476
	Vyras	0	20	53,3	26,7	
Viešos rekreacinės (poilsio) vietos tinkamai prižiūrėtos	Moteris	8,9	24,4	53,3	13	0,323
	Vyras	0	40	46,7	13,3	

Kaip buvo teigiama anksčiau, daugiabučių namai yra tankiai apgyvendintose rajonuose, kur susisiektis tarp skirtingų objektų neturi užimti daug laiko. Keliavimo trukmė pėsčiomis nuo gyvenamosios vietos iki skirtingų viešųjų ir privačiųjų objektų pavaizduoti 10 lentelėje. Greičiausiai pasiekiamą vietą (1-5 min) lieka viešojo transporto stotelės (55 proc.), papildomai prisideda vietinės parduotuvės (53,3 proc.) ir vaistinės (41,7 proc.). Sunkiausiai pasiekiamomis vietomis išlieka baseinas (48,3 proc.), kolegijos ir universitetai (46,7 proc.), bibliotekos (41,7 proc.), bažnyčia (26,7 proc.) ir mokykla, leidžiančios naudotis savo patalpomis fizinei veiklai (23,3 proc.). Daugiabučių rajonai yra pakankamai arti parkų, kuriuos galima pasiekti per 6-20 min. Taip pat viešojo poilsio erdvių arba treniruoklių lauke teiginyje gauti pakankamai panašūs rezultatai, t.y. juos galima pasiekti per 20 min. Kaip buvo rašoma anksčiau, lieka klausimas ar šie teigiami rezultatai vienodai priklauso senai ir naujai pastatytuose daugiabučių rajonuose. Apibendrinant rezultatus daugiabučių rajonuose pakankamai

trumpi maršrutai iki įvairių viešų ir privačių erdvių, kuriuos galima pasiekti pėsčiomis, o gyvenamoji aplinka yra tinkama fizinei veiklai.

10 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal keliavimo laiką nuo gyvenamosios vietos

5 ir daugiau aukščių namai (Daugiausia yra)					
Procentinis dažnis					
	1-5 min	6-10 min	11-20 min	21-30 min	>30 min
Vietinės parduotuvės	<b>53,3</b>	31,7	11,7	3,3	0
Prekybos centro	16,7	<b>33,3</b>	11,7	21,7	16,7
Restorano	20	20	<b>26,7</b>	18,3	15
Greito maisto restorano	20	21,7	<b>33,3</b>	15	10
Kavinės	21,7	25	<b>35</b>	13,3	5
Viešojo transporto stotelės	<b>55</b>	40	3,3	0	1,7
Pašto	1,7	26,7	<b>38,3</b>	23,3	10
Bibliotekos	6,7	8,3	23,3	20	<b>41,7</b>
Kolegijos/universiteto	1,7	6,7	23,3	21,7	<b>46,7</b>
Banko	1,7	8,3	20	<b>38,3</b>	31,7
Vaistinės	<b>41,7</b>	40	10	8,3	0
Bažnyčios	8,3	20	23,3	21,7	<b>26,7</b>
Parko	13,3	<b>33,3</b>	28,3	10	15
Viešojo poilsio erdvės/treniruoklių lauke	20	<b>25</b>	21,7	15	18,3
Mokyklos, kurį priima visuomenę naudotis savo patalpomis fizinei veiklai	15	21,7	<b>23,3</b>	16,7	<b>23,3</b>
Baseino	1,7	13,3	16,7	20	<b>48,3</b>

Gauti rezultatai rodo, kad geriausiai fizinei veiklai galėtų būti pritaikyta gyvenamoji aplinka – daugiabučių rajonuose. Tobulintina aplinka lieka nuosavų namų rajonuose. Pėsčiųjų ir dviračių takų yra visur, mažiausias procentas sutinkančių buvo nuosavų namų aspekte. Centrinės projektų valdymo agentūros svetainėje rašoma, jog pėsčiųjų ir dviračių takų rekonstrukcijos ir plėtros tikslas pagerinti pėsčiųjų ir dviratininkų susisiekimo sąlygas, tokių būdu padidinti gyventojų mobilumą ir prisidėti prie taršos mažinimo. Palyginus su pėsčiųjų takais, specialiųjų dviračių takų mažiau, bet ir važiuojančių dviračių, elektriniais paspirtukais, riedučiais ir panašiai gyventojų yra nedaug, o jų skaičius nežymiai

auga vasaros sezonu. „Fizinio aktyvumo tipas gali skirtis priklausomai nuo žaliosios erdvės tipo: užstatytoje aplinkoje esanti žaluma skatina daugiau vaikščioti, o žemės ūkio aplinka skatina sodininkystę ir kitus įprastus darbus“ (Picavet, H., 2016 cit. iš Pyky, R., 2021).

Visi respondentai teigia, kad jų gyvenamoji aplinka yra maloni kaip vaikščiojimui, taip ir važiavimui nemotorinėmis transporto priemonėmis, nors skirtinguose rajonuose sutinkančių su tinkama takų priežiūra procentas skiriasi. Didesnis procentas respondentų sutinka dėl pėsčiųjų takų tinkamos priežiūros, tik beveik pusė moterų (47,8 proc.) linkę nesutikti su šiuo teiginiu gyvenantys nuosavų namų rajone. Dviračių takų priežiūros teiginyje daugiau yra nesutinkančių su teiginiu. Tiek vyrai, tiek moterys gyvenantys nuosavų ir sublokuotų namų rajonuose nesutinka, kad dviračių takai tinkamai prižiūrėti, o daugiabučių namų gyventojai atvirkščiai linkę sutikti. Statistiškai reikšmingi skirtumai buvo rasti „Gatvėse įrengtas apšvietimas“ teiginyje. Nuosavų namų respondentai nesutinka, o daugiabučių namų – sutinka, kad gatvėse įrengtas apšvietimas.

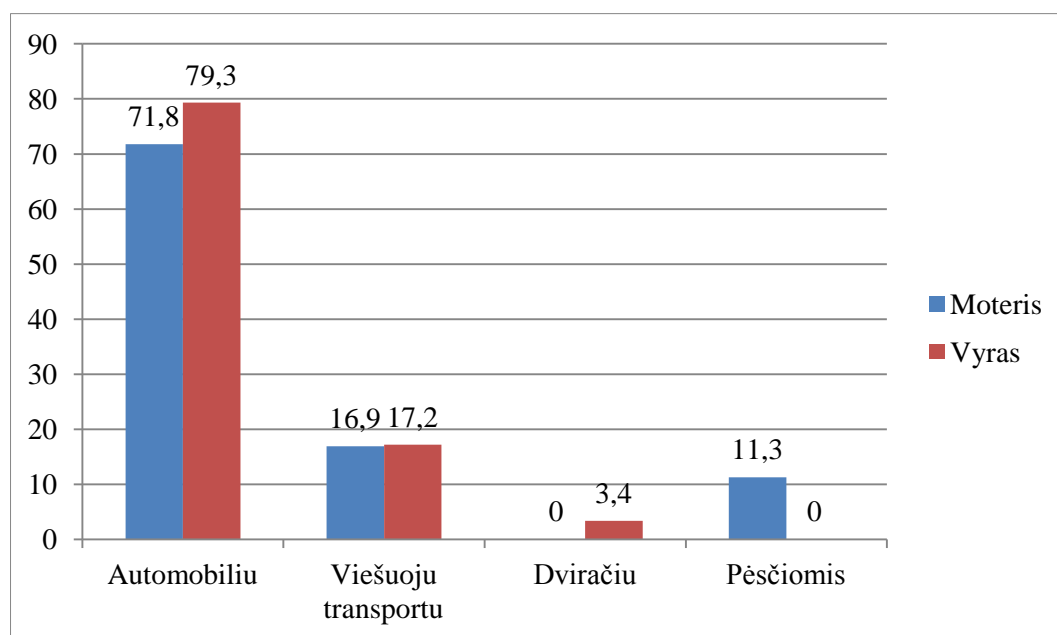
Kaip tikėtasi, lengvesnis susisiekimas yra daugiabučių namų rajonuose, nei nuosavų namų rajonuose. Bendrai apžvelgus rezultatus, matome, kad kiekviename rajone palaipsniui mažėja procentų skaičius kur keliavimo laikas užtrunka daugiau nei 30 min. Svarbiausias vietas, kaip parduotuvės, vaistinės, viešojo transporto stotelės, reikalingas pragyvenimui galima pasiekti per 5-10 minučių. Greičiausiai pasiekiamomis vietomis yra viešojo transporto stotelės, kurias galima pasiekti vidutiniškai per 5 min. Nuosavų ir sublokuotų namų rajonuose pakankamai greitai pasiekiamos vietinės parduotuvės per 6-10 min, daugiabučių rajonuose greičiau – 1-5 min. Sunkiausiai pasiekiamomis vietomis lieka baseinai, kolegijos ir universitetai, mokyklos leidžiančios naudotis savo patalpomis fizinei veiklai, bibliotekos, bažnyčia. Svarbu paminėti, kad laiko trukmės vertinimas yra apytikslis, nes jeigu jaunam žmogui nueiti iki parduotuvės užtrunka iki 5 minučių, senyvo amžiaus žmogui arba tėvams su mažais vaikais gali užtrukti iki 10 min. Tokiu atveju maršruto trukmė iki artimiausio parko arba viešos poilsio zonos buvo pripažįstama pakankamai greita, jeigu didesnė dalis respondentų juos gali pasiekti iki 20 min. Rezultatai rodo, kad nuo nuosavų (54,9 proc.), sublokuotų (82,3 proc.), daugiabučių (75 proc.) namų suaugusieji gali pasiekti parko zonas per 20 min. keliavimo pėsčiomis. „2008 m. atlikta apžvalga parodė, kad daugumos tyrimų, ypač vaikščiojimo metu, parkų ir pramogų vietų prieinamumas padidino fizinį aktyvumą“ (Triguero-Mas, M., 2017, p. 3). Skirtinguose tyrimuose gauti skirtingi rezultatai. Ne visur buvo gauta teigiama koreliacija tarp natūralios lauko aplinkos ir fizinio aktyvumo, galimai dėl skirtingų vertinimo priemonių, tačiau 2016 metų tyrimo metu, Sallis ir kt. pagrindė, kad respondentai buvo fiziškai aktyvesni, esant parkams šalia gyvenamosios vietos.



Gyvenamosios aplinkos pritaikymas fizinei veiklai daugiabučių ir sublokuotų namų rajonuose yra patenkinama, o nuosavų namų aplinka turėtų būti tobulinama. Svarbu įvertinti ir kitas suaugusiųjų aplinkos sritis kaip susisiekimas, namų ir darbo aplinkos, kad numatyti kuriose kitose srityse suaugusieji galėtų prisidėti prie savo fizinio aktyvumo lygio didinimo.

### 3.1.2. Susisiekimas

Gyvenamosios aplinkos dalies rezultatais padaryta išvada, kad takų būklė yra dažniausiu atveju patenkinama, todėl šioje dalyje buvo siekiama išsiaiškinti priežastis dėl kurių respondentai mažai vaikšto pėsčiomis arba važiuoja dviračiu. Respondentų pasiskirstymas pagal keliavimo būdo pasirinkimą pavaizduoti 12 paveiksle lyties aspektu.



12 pav. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal keliavimo būdą proc.

Daugiau nei pusė moterų (71,8 proc.) ir vyrų (79,3 proc.) dienos metu dažniausiai vyksta automobiliu. Vykimas automobiliu patogus dėl greito reikiamo galutinio taško pasiekimo, dažniausiai yra kur parkuotis ir keliavimui nereikia didelių pastangų. Suaugusieji gyvenantys toliau miesto centro važiuos automobiliu dažniau, nei suaugusieji gyvenantys miesto centre, nes darbas, mokyklos, darželiai ir kitos įstaigos yra arčiau miesto centro. Suaugusieji gyvenantys daugiabučių rajonuose dėl tų pačių priežasčių gali rinktis važiuoti dienos metu automobiliu, nes ne visada pavyksta rasti darbo vietą arba mokyklą arčiau namų, dėl ko daug greičiau per dieną spėjama įvykdyti visus tikslus važiuojant

automobiliu, nei einant pėsčiomis. Vilniaus miesto savivaldybės 2018 metų darnaus judumo plano įžvalgomis, norint mažinti asmeninio automobilio naudojimą, tikslinga gerinti sąlygas kitiems alternatyviems keliavimo būdams. Nors gyvenamojoje aplinkoje vyrai ir moteris teigia, kad pėsčiųjų ir dviračių takai tinkamai prižiūrėti, tačiau nei vienas vyras ir tik 11,3 proc. moterų pažymėjo dažniausiai vaikščiojantis pėsčiomis. Respondentų buvo prašoma pažymėti 3 veiksnius, kurie paskatintų dažniau vykti pėsčiomis (11 lentelė).

11 lentelė. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal veiksnius skatinančius vykti pėsčiomis

	Procentinis dažnis		Chi-kvadrato rezultatas
	Moteris	Vyras	p-reikšmė
Takų apšvietimas	36,6	41,4	0,656
Pasodinti medžiai prie gatvių	11,3	20,7	0,218
Tinkama takų būklė	<b>49,3</b>	<b>48,3</b>	0,926
Trumpesnis maršrutas	<b>57,7</b>	<b>58,6</b>	0,936
Kilometrų rinkimas (rungtyniavimas su kitais asmenimis)	21,1	10,3	0,203
Laiptų arba nuokalnių nebuvimas	9,9	10,3	0,941
Eismo saugumas	<b>43,7</b>	<b>44,8</b>	0,915
Tinkamai sureguliuoti šviesoforai	15,5	20,7	0,53
Infrastruktūros pritaikymas žmonėms su negalia	1,4	6,9	0,144
Kitas variantas:	15,5	6,9	0,246

Kaip vyrai, taip ir moterys įvardijo 3 vienodus veiksnius: trumpesnis maršrutas (atitinkamai 58,6 ir 57,7 proc.), tinkama takų būklė (atitinkamai 48,3 ir 49,3 proc.), eismo saugumas (atitinkamai 44,8 ir 43,7 proc.), statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta  $p > 0,05$ . Kaip jau buvo minėta, maršruto trukmė yra vienas iš svarbių aspektų renkantis keliavimo būdą. Esant tolesniam maršrutui, vykti pėsčiomis sunkiau, greičiau pavargstoma, suprakaituojama ir sunaudojama daug laiko. Takų būklė pasirodo taip pat svarbi suaugusiems. Iš ankstesnių rezultatų matoma, kad takai yra tinkamai prižiūrėti, bet vien jų tinkama priežiūra nepaskatins suaugusius daugiau vaikščioti, svarbus ir eismo saugumas. Pavyzdžiui, vienas iš papildomų respondentų atsakymų variantų kas paskatintų eiti

pėsčiomis buvo dviračių takai. Neesant specialiesiems dviračių takams didesnė tikimybė susidurti pėstiesiems su dviratininkais arba važiuojančiais elektriniais paspirtukais. Kiti papildomi atsakymai buvo: geras oras; daugiau laiko laisvalaikiu; krūmų gyvatvorės, sulaikančios gatvių dulkes; parkas netoli namų; daktaro rekomendacijos arba sveikatos pablogėjimas; maži vaikai arba anūakai; sugedęs automobilis. Vienas respondentas pažymėjo neturintis noro vaikščioti pėsčiomis ir vienas – nežinantis kas galėtų jį paskatinti. Du respondentai pažymėjo, kad vaikšto pėsčiomis kiekvieną dieną.

Nei viena moteris ir tik 3,4 proc. vyrų pažymėjo dažniausiai dienos metu važinėjantis dviračiu (12 pav.). Respondentų buvo prašoma pažymėti 3 priežastis dėl kurių jie nevažiuoja dviračiais (12 lentelė).

12 lentelė. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal nevažiavimo dviračiu priežastis

	Procentinis dažnis		Chi-kvadrato rezultatas
	Moteris	Vyras	p-reikšmė
Neturiu dviračio, bet norėčiau įsigyti	28,2	27,6	0,953
Nėra vientiso dviračių takų tinklo	<b>42,3</b>	<b>37,9</b>	0,69
Netinkamos oro sąlygos	<b>43,7</b>	<b>55,2</b>	0,295
Neužtikrintas eismo saugumas	<b>33,8</b>	<b>31</b>	0,789
Nėra vietų saugiai palikti dviračiui	29,6	27,6	0,842
Nėra apšviesti takai	<b>11,3</b>	<b>27,6</b>	<b>0,043</b>
Kitas variantas	26,8	17,2	0,312

Kaip vyrai taip ir moteris įvardijo 3 vienodas priežastys: netinkamos oro sąlygos (atitinkamai 55,2 ir 43,7 proc), nėra vientiso dviračių takų tinklo (atitinkamai 37,9 ir 42,3 proc.) ir neužtikrintas eismo saugumas (atitinkamai 31 ir 33,8 proc.), statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta, nes  $p > 0,05$ . Netinkamos oro sąlygos yra pagrindinė priežastys nemotivuojanči važiuoti dviračiais, dėl ko būtent vasaros metu daugėja dviratininkų arba kitų motorinių ir nemotorinių transporto priemonių vairuotojų skaičius. Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas takų apšvietimo teiginyje,  $p < 0,05$ . 11,3 proc. moterų ir 27,6 proc. vyrų teigia, kad takai nėra apšviesti. „Kito varianto“ dažniausiai respondentų pasikartojančios priežastys buvo: nemoku važiuoti ir nemėgstu važiuoti, noro trūkumas, dviračio priežiūra, didelis atstumas. Po vieną respondentą yra teigiančiu, kad nevažiuoja dviračiu dėl

amžiaus, baimės, nepatogumo vežti pirkinius iš parduotuvės, higienos po dviračio mynimo, nes persėdo į automobilį arba neturi poreikio važiuoti. 5 vyrai pažymėjo važiuojantys dviračiu.

13 lentelė. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal sutikimą su saugumu gyvenamojoje vietoje

Procentinis dažnis							
		Nuosavi namai		Sublokuoti namai		5 ir daugiau aukščių namai	
		Vyrai	Moteris	Vyrai	Moteris	Vyrai	Moteris
Nesaugu palikti užrakintą dviratį	Visiškai nesutinka	12,5	30,4	0	11,1	6,7	6,7
	Nesutinka	37,5	30,4	25	22,2	20	33,3
	Sutinka	37,5	30,4	62,5	44,4	53,3	37,8
	Visiškai sutinku	12,5	8,7	12,5	22,2	20	22,2
Chi-kvadrato rezultatas		0,326		0,683		<b>0,050</b>	
Nepakanka saugių vietų pervažiuoti gatvę su gausiu transporto priemonių eismu	Visiškai nesutinka	12,5	8,7	12,5	11,1	13,3	17,8
	Nesutinka	25	26,1	37,5	11,1	60	48,9
	Sutinka	62,5	43,5	50	66,7	20	20
	Visiškai sutinku	0	21,7	0	11,1	6,7	13,3
Chi-kvadrato rezultatas		<b>0,023</b>		0,150		0,097	
Nesaugu vaikščioti dėl transporto priemonių intensyvaus eismo	Visiškai nesutinka	12,5	26,1	12,5	11,1	6,7	20
	Nesutinka	50	30,4	50	44,4	66,7	62,2
	Sutinka	37,5	30,4	37,5	33,3	26,7	11,1
	Visiškai sutinku	0	13	0	11,1	0	6,7
Chi-kvadrato rezultatas		0,263		0,144		<b>0,055</b>	
Nesaugu važiuoti dviračiu dėl transporto priemonių intensyvaus eismo	Visiškai nesutinka	12,5	17,4	37,5	11,1	20	24,4
	Nesutinka	50	30,4	37,5	33,3	53,3	40
	Sutinka	37,5	39,1	25	44,4	26,7	24,4
	Visiškai sutinku	0	13	0	11,1	0	11,1
Chi-kvadrato rezultatas		0,653		0,121		0,506	
Nesaugu dienos metu dėl esamo nusikaltimų lygio	Visiškai nesutinka	37,5	60,9	37,5	33,3	33,3	37,8
	Nesutinka	50	30,4	50	44,4	53,3	46,7
	Sutinka	12,5	4,3	12,5	22,2	13,3	13,3
	Visiškai sutinku	0	4,3	0	0	0	2,2
Chi-kvadrato rezultatas		0,441		0,165		0,725	
Nesaugu nakties metu dėl esamo nusikaltimų lygio	Visiškai nesutinka	37,5	43,5	25	22,2	13,3	17,8
	Nesutinka	37,5	39,1	50	33,3	60	46,7
	Sutinka	25	13	25	33,3	26,7	24,4
	Visiškai sutinku	0	4,3	0	11,1	0	11,1
Chi-kvadrato rezultatas		<b>0,055</b>		0,801		0,253	

Vienas iš pagrindinių išvardintų veiksnių skatinančių suaugusius vaikščioti ir važiuoti nemotorinėmis transporto priemonėmis yra užtikrintas saugumas gyvenamojoje vietoje. Vyrų ir moterų saugumo vertinimo gyvenamojoje vietoje rezultatai pateikti 13 lentelėje. Nuosavų namų gyvenamojoje aplinkoje šiek tiek daugiau moterų, nei vyrų (atitinkamai 65,2 ir 62,5 proc.) linkę sutikti, kad nepakanka saugių vietų pervažiuoti gatvę su gausiu transporto priemonių eismu. Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas, kur  $p < 0,05$ . Tai reiškia, kad nuosavų namų rajonuose trūksta ne tik specialiųjų dviračių takų, bet ir perėjų, kurios tikimasi atsirasti plėtojant takų infrastruktūrą.

Kitų pastatų tipų gyvenamojoje aplinkoje statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta, tačiau matomas skirtumas tarp sublokuotų ir daugiabučių namų rezultatų. Sublokuotų namų rajonuose daugiau respondentų sutinkančių, o daugiabučių rajonuose nesutinkančių, kad nepakanka perėjų. Kaip vyrai (75 proc.), taip ir moterys (82,6 proc.) linkę nesutikti, kad nuosavų namų rajonuose nakties metu nesaugu dėl nusikaltimo lygio, nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas, kur  $p < 0,05$ . Kitų pastatų rajonuose taip pat respondentai linkę nesutikti, jog naktį nėra saugu, nors statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta.

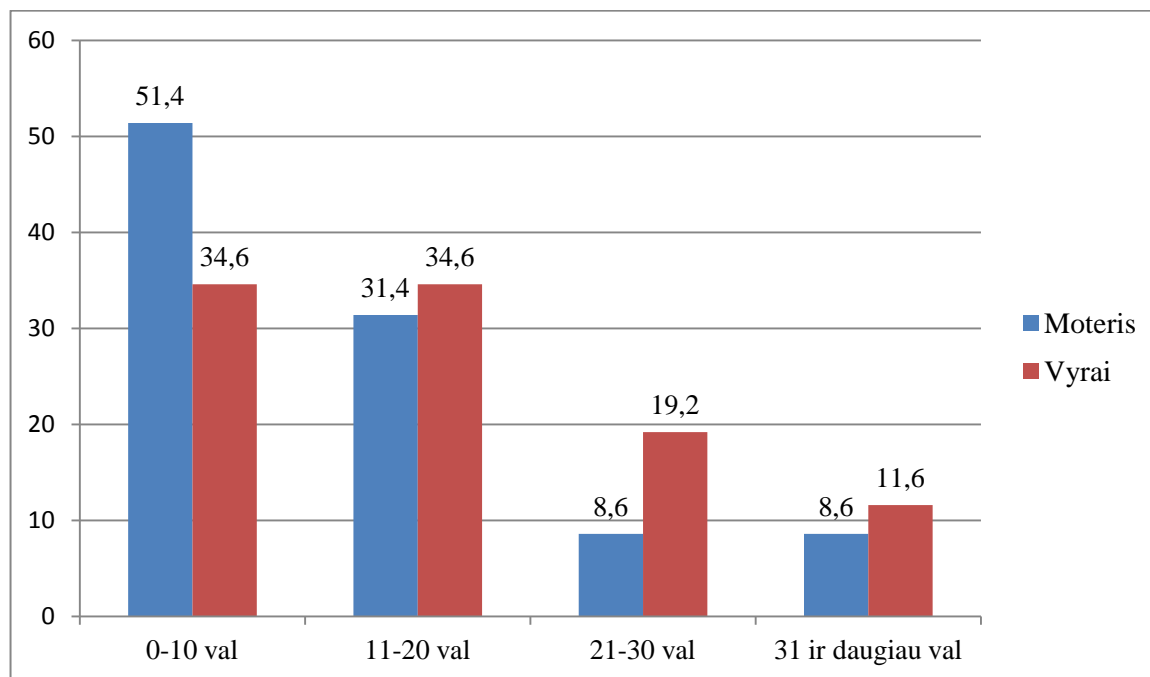
5 ir daugiau aukštų namų rezultatuose, statistiškai reikšmingi skirtumai buvo nustatyti dvejuose teiginiuose ( $p < 0,05$ ): „Nesaugu palikti užrakintą dviratį“ ir „Nesaugu vaikščioti dėl transporto priemonių intensyvaus eismo“. 73,3 proc. vyrų ir 60 proc. moterų linkę sutikti, kad nėra saugu palikti užrakintą dviratį, nors dienos ir nakties metu teigiama yra pakankamai saugu. Kitų patalpų rezultatuose statistiškai reikšmingo skirtumo nebuvo rasta, tačiau didesnis procentas respondentų taip pat sutinka su teiginiu, išskyrus moteris gyvenančias nuosavų namų rajonuose. 74,4 proc. vyrų ir 82,2 proc. moterų linkę nesutikti, kad daugiabučių rajonuose nėra saugu vaikščioti dėl transporto priemonių intensyvaus eismo. Taip yra dėl to, kad daugiabučių rajonuose išvystytas takų tinklas, dėl ko nereikia eiti kelio pakraštyje kur būtų mažiau saugu.

Didesnė respondentų dalis renkasi važiuoti asmeniniu automobiliu. Nors takų tinklas plėtojamas, takų būklė yra tinkama vaikščiavimui ir važiavimui, tačiau tai yra tik maža dalis, kuri paskatintų suaugusius rinktis kitą keliavimo būdą. Ne mažiau svarbi maršrutų trukmė ir saugumas. Daugiabučių rajonuose keliavimo trukmė trumpesnė nei nuosavų namų rajonuose, tačiau apibendrinant trumpesni maršrutai tik retais atvejais skatins eiti pėsčiomis. Pavyzdžiui, respondentams dirbant toliau nuo namų vis tiek teks važiuoti automobiliu arba viešuoju transportu, o į maisto parduotuves dažniausiai važiuos po darbo arba tam tikrais atvejais suaugusieji rinksis pertraukos metu užėiti į artimiausią prie darbo parduotuvę ir išnaudos šį laiką aktyviam ėjimui. Pyky ir kt. (2021) patvirtina, kad dideli atstumai iki sporto objektų, paslaugų trūkumas ir prastas susisiekimas gali būti kliūtimis

gyventojams. Nevažiavimo dviračių priežastis vyrai ir moteris įvardijo vienodai, svarbiausia priežastis yra netinkamos oro sąlygos. Dėl to, kad susisiekimo klausimu važiuoti automobiliu paprasčiau ir patogiau, nors vykimui nemotorinėmis transporto priemonėmis sąlygos yra patenkinamos, tik mažai daliai suaugusiųjų gėrėjantis takų tinklas turės paskatinimo nevažiuoti automobiliu, o fizinis aktyvumas didės tik vasaros sezonu kai bus tinkamos oro sąlygos. Dėl šios priežasties fizinio aktyvumo lygį būtų prasminga didinti darbo arba namų aplinkoje, kai oro sąlygos neleidžia judėti gryname ore.

### 3.1.3. Buities aplinka

Ankstesniais laikais kasdieninę mankštą atstodavo sunkus fizinis darbas, kuris šiai dienai sumažėjo arba išvis išnyko. Viena pagrindinių vietų, kur suaugusieji praleidžia daugiausia laiko yra namai. Neturint laiko eiti į sporto užsiėmimus, dažnai pasyviai keliaujant, suaugusieji gali užsiimti įvairia fizine veikla namuose. Pasauliniame fizinio aktyvumo veiksmų plane 2018-2030 metams (2018, p. 14) paminėta, kad fizinis aktyvumas gali pasireikšti ne tik per ėjimą, važiavimą nemotorinėmis transporto priemonėmis, sportinius užsiėmimus, bet ir atliekant namų ruošos darbus kaip valymas, nešiojimas ar kiti priežiūros darbai. Šiame baigiamajame magistro darbe buvo siekiama išsiaiškinti kiek laiko fiziškai neaktyvūs suaugusieji praleidžia sėdėdami namuose laisvalaikiu ir ar turi įrangą mankštai, kad įvertinti ar šis laikas galėtų būti panaudotas fizinėms veikloms.



13 pav. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal sėdėjimo laiką laisvalaikiu namuose per savaitę, proc.

13 paveiksle pavaizduotas vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal sėdėjimo laiką laisvalaikiu namuose per savaitę. Šiek tiek daugiau nei pusė moterų (51,4 proc.) vidutiniškai praleidžia sėdėdami iki 10 val per savaitę namuose. Vienodas procentas vyrų (34,6 proc.) buvo gautas dvejose laiko tarpsniuose: vyrai vidutiniškai praleidžia sėdėdami iki 10 arba iki 20 val per savaitę namuose. Tai reiškia, kad tiek moterys, tiek vyrai turi bent valandą per dieną, fizinėm veiklom laisvalaikiu. Tiek laiko užtektų užsiimti įvairia didelio arba vidutinio intensyvumo aerobine fizine veikla arba jėgos lavinimu. Pasaulio sveikatos organizacijos teigimu (2020), tam tikra fizinė veikla geriau nei nieko nedaryti.

Analizuojant rezultatus ar fiziškai neaktyvūs suaugusieji turi priemones fizinėm veiklom užsiimti statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta (14 lentelė). Tiek vyrai, tiek moterys pažymėjo turintys namuose smulkią sportinę įrangą (atitinkamai 64,3 ir 59,4 proc.). Daugiau vyrų nei moterų namuose turi dviratį (atitinkamai 64,3 ir 47,8 proc.). Kituose teiginiuose, išskyrus mašinos turėjimo klausimą, atsakymai buvo neigiami. Tik 36,2 proc. moterų ir 35,7 proc. vyrų gali fizinio aktyvumo lygį didinti užsiimant sodo tvarkymu. Daugiau nei pusė respondentų teigia neturintis nei treniruoklių, nei sporto aikštelės prie namų.

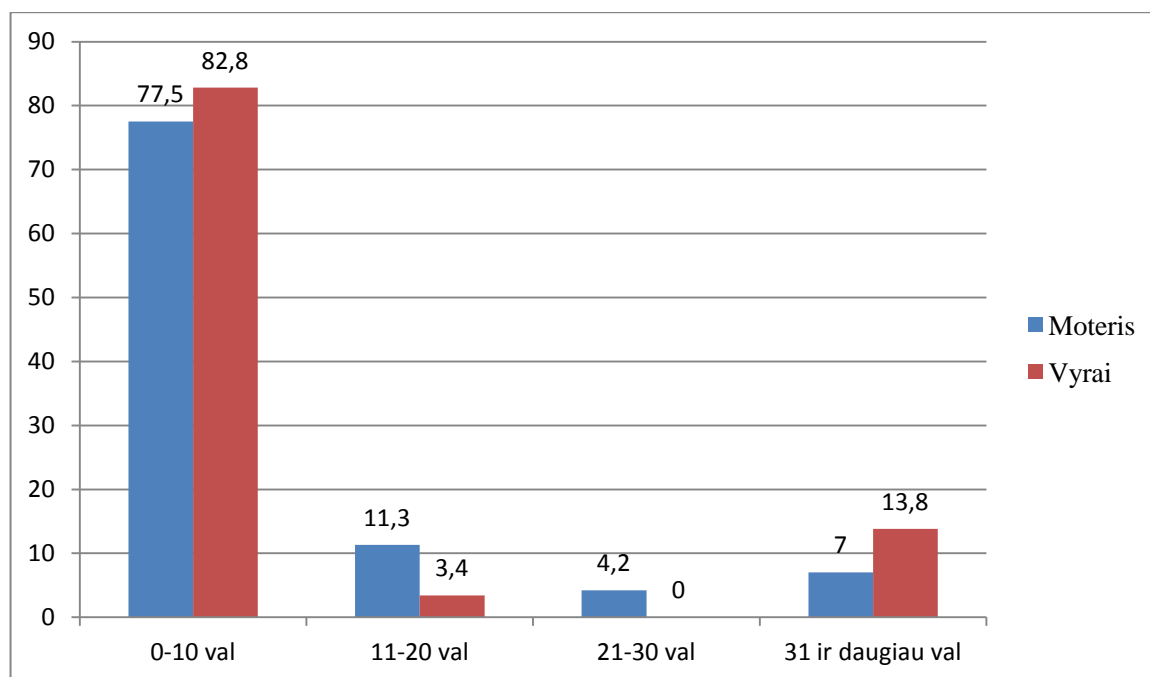
14 lentelė. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal teiginių prieinamumą namie arba prie namų

Procentinis dažnis				Chi-kvadrato rezultatas
		Moteris	Vyras	p-reiškė
Dviratį	Taip	47,8	64,3	0,141
	Ne	52,2	35,7	
Sodą	Taip	36,2	35,7	0,962
	Ne	63,8	64,3	
Smulkią sportinę įrangą	Taip	59,4	64,3	0,656
	Ne	40,6	35,7	
Treniruoklius	Taip	37,7	28,6	0,394
	Ne	62,3	71,4	
Sporto aikštelę	Taip	44,9	44,8	0,993
	Ne	55,1	55,2	
Mašiną	Taip	83,1	89,7	0,405
	Ne	16,9	10,3	
Šunį	Taip	25	35,7	0,289
	Ne	75	64,3	

Apibendrinant didesnę dalis fiziškai neaktyvių suaugusiųjų turi laiko ir priemonės (smulkia sportinę įrangą) mankštai namuose, tačiau greičiausiai neturi motyvacijos tam skirti laiko. Respondentų gyvenančių nuosavame name fizinis aktyvumas gali pasireikšti kiemo tvarkymo darbais. Rezultatai parodė, kad tam tikrose rajonuose trūksta neapmokestinamų vietų fizinei veiklai. Visą dieną po truputį įvairiomis veiklomis esant aktyviam, galima lengvai pasiekti rekomenduojamą aktyvumo lygį. Toliau svarbu įvertinti fiziškai neaktyvių suaugusiųjų darbo arba mokymosi aplinką.

### 3.1.4. Darbo arba mokslų aplinka

Tyrimo pradžioje buvo nustatyta, kad 71 proc. respondentų dirba sėdimą darbą (8 pav.). 77,5 proc. moterų ir 82,8 proc. vyrų darbe sėdi iki 10 val per dieną (14 pav.). Šis rezultatas panašus į minėto teorinėje dalyje Eurobarometro 2018 metų tyrimo rezultatą, kuriame 69 proc. ES piliečių per dieną sėdėjo iki 8,5 valandų. Praleidžiant daugiausia laiko darbe suaugusieji turėtų būti skatinami turėti aktyvias pertraukėles veiklos produktyvumui.



14 pav. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal sėdėjimo laiką darbe arba moksluose per dieną, proc.

Fizinis aktyvumas darbo aplinkoje gali pasireikšti įvairiais būdais: lipimas laiptais, aktyvios pertraukos, sporto užsiėmimai, infrastruktūros prieinamumas prie darbo ir t.t. 15 lentelėje pavaizduota kiek respondentų darbo aplinka pritaikyta fiziniam aktyvumui.



15 lentelė. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal teiginių prieinamumą darbo arba studijų aplinkoje

		Procentinis dažnis		Chi-kvadrato rezultatas
		Moteris	Vyras	p-reikšmė
Eskalatorių	Taip	16,9	13,8	0,7
	Ne	83,1	86,2	
Laiptų	Taip	83,1	93,1	0,191
	Ne	16,9	6,9	
Inventorius mankštai	Taip	21,1	37,9	0,082
	Ne	78,9	62,1	
Dviračių, kuriuos suteikia darbdavys ar švietimo įstaiga	Taip	5,6	6,9	0,809
	Ne	94,4	93,1	
Dviračių stovų	Taip	35,2	44,8	0,369
	Ne	64,8	55,2	
Nemokamo parkingo	Taip	67,6	75,9	0,414
	Ne	32,4	24,1	
Dušo, rūbinės	Taip	32,4	65,5	<b>0,002</b>
	Ne	67,6	34,5	
Sporto salės	Taip	19,7	34,5	0,117
	Ne	80,3	65,5	
Sporto klubo	Taip	12,7	24,1	0,156
	Ne	87,3	75,9	
Darbdavys sumoka už viešąjį transportą	Taip	5,6	6,9	0,809
	Ne	94,4	93,1	

Vienintelė priemonė iš sąrašo turinti poveikį fiziniam aktyvumui – laiptai. Respondentai teigia darbo aplinkoje neturintys eskalatorių, bet turintys laiptus. 83,1 proc. moterų ir 93,1 proc. vyrų sutinka, kad darbo vietoje yra laiptų, statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta. Suaugusieji neturi galimybės važiuoti į darbą dviračiu dėl dviračių stovų nebuvimo. 64,8 proc. moterų ir 55,2 proc. vyrų neigia jų buvimą, statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta. Tačiau prie darbo yra nemokamas parkingas, kuris motyvuoja darbuotojus važiuoti asmeniniu automobiliu. Statistiškai reikšmingas skirtumas nustatytas dušo ir rūbinės teiginyje,  $p < 0,05$ . Daugiau nei pusė moterų 67,6 proc. nesutinka

ir daugiau nei pusė vyrų 65,5 proc. sutinka, kad darbo aplinkoje yra dušas arba rūbinės, nors tiek vyrai ir tiek moterys vienodai teigia neturintys vietų kur mankštintis.

Keturios sritys, kuriose gyventojai gali būti fiziškai aktyvus yra gyvenamoji, susisiekimo, buities, darbo arba mokslų aplinkos. Nuosavų namų rajonuose gyvenamoji aplinka mažiau pritaikyta fizinėm veiklom, nei kitų patalpų rajonuose. Vyrų ir moterų teigimu, jų gyvenamosios aplinkos tinkamai prižiūrėtos, dažniausiai laikų išvežamos šiukšlės, nėra negražių negyvenamų pastatų, įrengtas apšvietimas, saugu vaikščioti dienos ir nakties metu. Visuose rajonuose pėsčiųjų takų įrengta daugiau, nei specialiųjų dviračių takų. Maršrutų trukmė yra mažiausia daugiabučių namų rajonuose, o didžiausia nuosavų namų rajonuose. Vietines parduotuves, vaistines, viešojo transporto stoteles galima pasiekti pėsčiomis per 5-10 min. Tyrimo metu buvo nustatyta, kad dauguma respondentų turi bent valandą laisvo laiko kasdien, kurį gali praleisti mankštinantis, naudojant smulkią sportinę įrangą. Daugiau nei du trečdaliai moterų ir vyrų darbe sėdi iki 10 val. kasdien. Nustatyta, kad darbo aplinka nepakankamai pritaikyta fiziniai veiklai ir vienintelė priemonė skatinanti daugiau judėti yra laiptai.

Siekiant numatyti fiziškai neaktyvių suaugusiųjų skatinimo būdus naudinga atsižvelgti į kitų šalių gerą patirtį ir sužinoti kaip Lietuvos fiziškai neaktyvūs gyventojai vertina šiuos metodus.

### 3.2. KITŲ ŠALIŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO METODŲ PRITAIKYMAS LIETUVOJE – LIETUVOS SUAUGUSIŲJŲ POŽIŪRIS

Nėra šalies, kurioje nebūtų fiziškai neaktyvių gyventojų. Kiekvienos šalies tikslas numatyti veiksmus, kaip sumažinti fiziškai neaktyvių gyventojų procentą. Autoriaus manymu, atsižvelgiant į turimas priemones, kitų šalių gerą patirtį ir gyventojų interesus bus numatyti efektyviausi veiksmai, skatinantys daugiau judėti. Respondentams buvo pasiūlyti keli kitų šalių skatinimo metodai, kurie buvo analizuojami teorinėje dalyje ir autoriaus nuomonę galėtų būti pritaikyti Lietuvoje. Metodai buvo suskirstyti į tematikas: gyvenamoji aplinka, fizinio aktyvumo užsiėmimai, sportas darbo vietoje, estetikos faktoriai, valstybės prisidėjimas prie fizinio aktyvumo skatinimo. Visi pavyzdžiai paimti iš PSO 2018 ir 2021 metų dokumentų, kurie buvo plačiau analizuojami teorinėje dalyje.

Respondentų buvo paklausta jų nuomonės ar valstybė pakankamai prisideda prie fizinio aktyvumo skatinimo Lietuvoje (16 lentelė). Sutinkančių su teiginiu moterų (66,2 proc.) buvo nežymiai daugiau, nei sutinkančių vyrų (62 proc.). Statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta,  $p > 0,05$ . Tai rodo, kad gyventojai pastebi siekimus motyvuoti juos aktyviau gyventi. Nors respondentų teigimu valstybė pakankamai prisideda prie fizinio aktyvumo skatinimo, reikalinga vertinti respondentų požiūrį į kitų šalių skatinimo būdus, kuriuos galbūt galima būtų pritaikyti ir Lietuvoje.

16 lentelė. Valstybės pakankamo prisidėjimo prie fizinio aktyvumo skatinimo Lietuvoje vertinimas lyties aspektu

		Procentinis dažnis					Chi-kvadrato rezultatas
		Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku	Nežinau	p-reikšmė
Jūsų nuomone ar valstybė pakankamai prisideda prie fizinio aktyvumo skatinimo Lietuvoje?	Moteris	0	19,7	57,7	8,5	14,1	0,081
	Vyras	3,4	24,1	37,9	24,1	10,3	

Magistrinio darbo metu buvo analizuojamas supamos aplinkos poveikis fiziniam aktyvumui. Šioje dalyje buvo siekiama įvertinti respondentų požiūrį kiek gyvenamoji, darbo ir draugų rato aplinkos galėtų motyvuoti juos būti fiziškai aktyviais (17 lentelė). Statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta,  $p > 0,05$ . Didžioji dalis tiek vyrų, tiek moterų sutinka su teiginiais, kad gyvenamoji ir darbo aplinkos

galėtų paskatinti juos būti fiziškai aktyviais. 52,1 proc. moterų ir 51,7 proc. vyrų sutinka turintys daug fiziškai aktyvių žmonių aplinkoje. Aplinkinių pavyzdys yra vienas iš labiausiai skatinančių veiksnių. Pavyzdžiui, vienas draugas dažnai bėgioja rytais, visada būna su gera nuotaika ir gera savijauta, kitas žmogus gali susimąstyti, kad jeigu draugas sugebėjo priprasti anksti keltis ryte bėgioti, tai ir jis galės. Kitas pavyzdys, stebint kaip aplinkiniai sportuoja arba užsiima įvairiomis fizinėmis veiklomis gali atsirasti noro pabandyti tokią pačią veiklą ir vienu metu ne tik rasti patinkančią užsiėmimą, bet ir naujus draugus. Todėl svarbu suteikti galimybę judėti tiek gyvenamojoje, tiek ir darbo aplinkose.

17 lentelė. Supamos aplinkos poveikio fiziniam aktyvumui vertinimas lyties aspektu

		Procentinis dažnis				Chi- kvadrato rezultatas
		Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku	p-reikšmė
Gyvenamoji aplinka gali motyvuoti būti fiziškai aktyviems	Moteris	2,8	9,9	54,9	32,4	0,557
	Vyras	6,9	13,8	41,4	37,9	
Darbo aplinka gali motyvuoti būti fiziškai aktyviems	Moteris	2,8	14,1	52,1	31	0,532
	Vyras	6,9	20,7	51,7	20,7	
Mano aplinkoje daug fiziškai aktyvių žmonių	Moteris	4,2	43,7	40,8	11,3	0,979
	Vyras	3,4	44,8	37,9	13,8	

Siekiant pritraukti kiek įmanoma daugiau žmonių, galimi nemokami fizinio aktyvumo užsiėmimai ir renginiai. Austrijos ir Čekijos pavyzdys rodo, kad pradėjus veikti nemokamiems užsiėmimams parkuose daug įvairaus amžiaus suaugusiųjų susidomėjo šiomis veiklomis. Šio magistrinio darbo respondentai sutinka, kad nemokami fizinio aktyvumo užsiėmimai ir renginiai didintų jų dalyvavimo tikimybę (18 lentelė). Statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta,  $p > 0,05$ . 50,7 proc. moterų sutinka ir 27,6 proc. vyrų sutinka ir visiškai sutinka su šiuo teiginiu. Vengrijos pavyzdys sukurti nemokamą programėlę su fiziniu veiklų užsiėmimais padėtų nepasimesti veiklų įvairovėje ir rasti patinkančius užsiėmimus už prieinamą kainą arčiau namų. 47,9 proc. moterų sutinka ir 31 proc. vyrų visiškai sutinka, kad turima prieiga prie visų sporto užsiėmimų vietų žemėlapiu padidintų jų dalyvavimo tikimybę. Statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta,  $p < 0,05$ . Vienodas procentas vyrų (20,7 proc.) kaip sutinka, taip ir nesutinka, kad programėlė galėtų paskatinti judėti.

Tam, kad programėlė būtų veiksminga, visi esantys užsiėmimai žemėlapyje galėtų pasiūlyti vieną nemokamą užsiėmimą, kad žmogus apsispręstų ar šį veikla yra jam tinkama arba, Vengrijos pavyzdžiu, programėlėje gali būti pateikti tik nemokamų užsiėmimų vietos.

18 lentelė. Dalyvavimo fizinio aktyvumo užsiėmimuose vertinimas lyties aspektu

		Procentinis dažnis					Chi-kvadrato rezultatas
		Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku	Nežinau	p-reikšmė
Nemokami fizinio aktyvumo užsiėmimai ir renginiai didintų mano dalyvavimo tikimybę	Moteris	5,6	12,7	50,7	26,8	4,2	0,151
	Vyras	10,3	20,7	27,6	27,6	13,8	
Turima prieiga prie visų sporto užsiėmimų vietų žemėlapyje padidintų mano dalyvavimo tikimybę	Moteris	7	19,7	47,9	21,1	4,2	0,078
	Vyras	13,8	20,7	20,7	31	13,8	

Viena iš vietų, kurioje suaugusieji praleidžia daugiausia laiko yra darbas. Magistrinio darbo metu buvo nustatyta, kad respondentų darbo aplinka nepakankamai pritaikyta fizinei veiklai. Kroatijoje siekiant mažinti darbuotojų sėdėjimo laiką, įmonėms, kurios skatina darbuotojus laikytis sveikos gyvensenos darbo valandomis ir skatina aktyvų transportą į darbą suteikia sertifikatus. Tai yra paskatinimas vadovams, norint turėti gerą įmonės įvaizdį ir tuo pačiu sveikus, patenkintus darbuotojus ir augančius rezultatus. Vienas iš variantų kaip galima prisidėti prie darbuotojų sveikatinimo – tai įrengti sporto salę darbo vietoje arba surengti sporto renginį (19 lentelė). 66,5 proc. moterų ir 51,7 proc. vyrų linkę sutikti, kad sporto salės darbo vietoje motyvuotų juos mankštintis. Statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta,  $p > 0,05$ . Skatinant fizinį aktyvumą su laiku pradės gerėti darbuotojų sveikata, o kartu ir nuotaika, sumažės stresas, gėrės darbo rezultatai. 66,2 proc. moterų ir 48,3 proc. vyrų linkę sutikti, kad sporto renginiai darbo vietoje motyvuotų juos mankštintis. Statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta,  $p > 0,05$ . Graikijos ir Latvijos pavyzdžiais, įmonių sporto žaidynės gauna didelį susidomėjimą tarp darbuotojų, nes kaip buvo paminėta rekomendacijose

kaip organizuoti fizinį aktyvumą darbo vietoje (2013), dalyvaujant kartu su kolegomis sporto užsiėmimuose gėrės tarpusavio santykiai ir bus ugdomos savybės dirbti komandoje.

19 lentelė. Dalyvavimo sportinėje veikloje darbo vietoje vertinimas lyties aspektu

		Procentinis dažnis					Chi-kvadrato rezultatas
		Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku	Nežinau	p-reiškė
Sporto salės buvimas darbo vietoje motyvuotų mane mankštintis	Moteris	7	21,1	41,1	25,4	1,4	0,176
	Vyras	3,4	37,9	27,6	24,1	6,9	
Sporto renginiai darbo vietoje motyvuotu mane mankštintis	Moteris	7	25,4	45,1	21,1	1,4	0,161
	Vyras	10,3	34,5	20,7	27,6	6,9	

Dar vienas būdas siekti darbuotojų sveikatinimo – aktyvus keliavimas į darbą. „Natūrali lauko aplinka galėtų pasiūlyti galimybę užsiimti fizine veikla teikiant vietas, kurios būtų saugios, prieinamos ir patrauklios“ (Triquero-Mas, 2017, p. 2). Suomijoje, Belgijoje ir Austrijoje pastebėta tendencija skatinti darbuotojus persėsti iš automobilio ant dviračio. 20 lentelės duomenimis 89,6 proc. vyrų ir šiek tiek mažiau (86 proc.) moterų linkę sutikti, kad sutvarkyti pėsčiųjų ir dviračių takai paskatintų juos eiti arba važiuoti dviračiu. Statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta,  $p > 0,05$ . Šią priemonę būtų sunkiausia įvesti Lietuvoje, dėl dažnai netinkamų oro sąlygų, kuriuos respondantai 12 lentelėje pažymėjo kaip pagrindinę nevažiavimo dviračiu priežastį. Suomijoje kaip ir Lietuvoje taip pat dažnai nėra šilta ir sausa, tačiau Suomijoje didesnis procentas važiuojančių dviračiais dėl įvestos sistemos skatinti aktyvų važiavimą nuo mažens. Vykdomos programos kaip moksleiviams, taip ir suaugusiems, skatinančios aktyviai važiuoti ir į mokyklą, ir į darbą. Bulgarijoje vaikus ir paauglius nemokamai moko važiuoti dviračiu bei moko saugaus eismo taisyklių. Skatinant aktyvų keliavimą nuo vaikystės, greičiausiai būtų didesnis važiuojančių nemotorinėmis transporto priemonėmis suaugusių skaičius. Ieškant būdų kaip skatinti neapmokestinamą fizinį aktyvumą ir aktyvų keliavimą, galima atsižvelgti į Slovėnijos pavyzdį. Slovėnijoje vykdoma vaikščiojimo miestuose skatinimo programa. Dalyvaujant tokiose programose gyventojai susipažįsta su savo miestu ir tuo pačiu aktyviai leidžia laiką. Judėjimas turi būti malonus. Bendraujant su dalyviais, grožintis vaizdais daug greičiau praeina laikas ir

nejaučiamas nuovargis, todėl šis sveikatinimo metodas tinka įvairaus amžiaus gyventojams. 91,2 proc. moterų ir 82,7 proc. vyrų linkę sutikti, kad tinkamai prižiūrėti parkai arba atviros erdvės motyvuotų juos daugiau vaikščioti pėsčiomis (20 lentelė). Statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta,  $p > 0,05$ .

20 lentelė. Estetinių aplinkos faktorių reikšmės judėjimui vertinimas lyties aspektu

		Procentinis dažnis					Chi-kvadrato rezultatas
		Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku	Nežinau	p-reikšmė
Tinkamai prižiūrėti parkai arba atviros erdvės motyvuoja mane daugiau vaikščioti pėsčiomis	Moteris	2,8	4,2	42,3	47,9	2,8	0,166
	Vyras	0	17,2	44,8	37,9	0	
Sutvarkyti pėsčiųjų ir dviračių takai paskatintų mane eiti arba važiuoti dviračiu	Moteris	2,8	8,5	43,7	42,3	2,8	0,683
	Vyras	0	10,3	37,9	51,7	0	

Šios dalies rezultatai rodo, kad fiziškai neaktyvūs suaugusieji sutinka, kad supamos aplinkos gali motyvuoti juos būti fiziškai aktyviais. Suteikiant sąlygas mankštintis, palaipsniui atsiras vis daugiau susidomėjusių suaugusių skaičius. Nesvarbu ar tai sporto aikštelės ar specialios dviračių juostos prie namų, ar tai mankštai skirtos vietos darbe, visos įmanomos priemonės turėtų būti pateiktos visose gyvenimo srityse (buitis, darbas, laisvalaikis, susisiekimas), kad kiekvienas galėtų jais naudotis jiems geriausiu metu. Tačiau be motyvacijos ir supratimo, kodėl reikia sveikai gyventi žmonės nenorės naudotis pasiūlytomis priemonėmis.

Paskutiniu apklausos klausimu buvo siekiama išsiaiškinti priežastis, dėl kurių fiziškai neaktyvūs suaugusieji nesimankština (21 lentelė). Tiek vyrai, tiek moterys vienodai įvardijo 3 pagrindines priežastis, tačiau skiriasi priežasčių pozicija pagal svarbą. Moterų 3 pagrindinės nesportavimo priežastys: Nuovargis po darbo arba studijų (74,6 proc.), Laiko stoka (73,2 proc.) ir Motyvacijos trūkumas (57,7 proc.). Vyrų 3 pagrindinės nesportavimo priežastis: Motyvacijos trūkumas (58,6 proc.), Nuovargis po darbo arba studijų (44,8 proc.), Laiko stoka ir Poreikio judėti nebuvimas (37,9 proc.). Visuose šiuose teiginiuose buvo nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai,  $p < 0,05$ .

21 lentelė. Fizinio pasyvumo priežasčių vertinimas lyties aspektu

	Procentinis dažnis		Chi-kvadrato rezultatas
	Moteris	Vyras	p-reikšmė
Laiko stoka	<b>73,2</b>	<b>37,9</b>	<b>0,001</b>
Didelės treniruočių kainos	23,9	20,7	0,726
Motyvacijos trūkumas	<b>57,7</b>	<b>58,6</b>	0,936
Poreikio judėti nebuvimas	9,9	<b>37,9</b>	<b>0,001</b>
Nuovargis po darbo/studijų	<b>74,6</b>	<b>44,8</b>	<b>0,004</b>
Nėra kur mankštintis/sportuoti	7	10,3	0,581
Trūksta žinių	11,3	13,8	0,724
Sveikatos sutrikimai	12,7	27,6	0,072
Kitas variantas	8,5	10,3	0,764

Šios priežastys turi ryšį su prieš tai analizuotais gautais tyrimo rezultatais. Pavyzdžiui, sprendžiant nuovargio po darbo problemą reikia sudaryti sąlygas darbuotojams pailsėti darbo metu. Geriausiai pailsėti mankštinantis, kai tam tikram laikui atsiribojama nuo darbo rūpesčių. Tai gali būti aktyvios pietų pertraukos, treniruotės darbo vietoje pasibaigus darbo laikui, leidimas dažniau turėti 5 min pertraukėlę pasivaikščioti, sporto salės turėjimas arba sporto abonementų išdavimas. Laiko stokos problemą galima išspręsti aktyviu keliavimo metu arba prieš tai įvardinto sportavimo darbo vietoje metu. Gyventojai turėtų būti kuo daugiau informuojami kokiais būdais ir koku metu galima būti fiziškai aktyviais, atmetant mintį, kad norint būti aktyviu, reikia lankyti treniruoklių salę. Tuo pačiu darbo ir gyvenamojoje aplinkoje turi nuolat būti sutvarkomi ir plėtojami pėsčiųjų ir dviračių takai, viešos poilsio zonos, įrengti dviračių stovai, netoliese esantys treniruokliai, sporto aikštelės ir pan., kad suaugusieji ir vaikai galėtų bet koku laiku išeiti pajudėti. Vienas iš motyvacijos didinimo variantų galėtų būti visiems prieinamų sąlygų suteikimas. Pavyzdžiui, esant treniruokliams prie namų yra tikimybė, kad jais naudosis fiziškai aktyvūs suaugusieji, kurie savo pavyzdžiu gali paskatinti neaktyvius gyventojus mankštintis. Taip pat motyvacijai kelti galima atsižvelgti į kitų šalių pavyzdžius: vesti daugiau nemokamų treniruočių ir renginių, mokyti važiuoti dviračiu, organizuoti vaikščiavimo renginius, per esamus vaikščiavimo takus miestuose arba naujus maršrutus. Būtina skleisti daugiau



informacijos apie įvedamas naujoves sveikatos ir fizinio aktyvumo sektoriuje, rekomendacijas, gilinti gyventojų žinias apie sveiką gyvenseną. Tik kai gyventojams nuolat bus primenama kaip jie gali pakeisti savo gyvenimo būdą, kokias galimybes turi savo miestuose, dažniau susimąstys ir tam tikru laiku pabandys panaudoti teikiamą medžiagą. Kitos respondentų išvardintos priežastys: sunku išsirinkti iš didelės užsiėmimų įvairovės (padėtų Vengrijoje sukurtas sporto užsiėmimų žemėlapis), vaikų užsiėmimų vietose nėra kur sportuoti suaugusiems, norima sportinė veikla toli nuo namų, nepakanka dviračių takų ir dėl nuotolinio darbo.

Lietuva pakankamai skatinamas fizinis aktyvumas. Svarbiausia kam reikėtų skirti daugiau laiko, tai priemonėms didinančioms fizinį aktyvumą darbo vietoje. Išsprendžiant didelį sėdėjimo laiką darbe, bus išspręstos dažniausios suaugusiųjų neaktyvumo priežastys kaip laiko stoka, nuovargis po darbo ir motyvacijos trūkumas. Tyrimu buvo nustatyta, kad visos pasiūlytos kitų šalių priemonės galėtų paskatinti Lietuvos fiziškai neaktyvius gyventojus mankštintis. Visos priemonės, kurios bus naudojamos sudarant sąlygas keturiose gyvenimo srityse (laisvalaikis, buitinis, darbas, susisiekimai) leisti aktyviai laiką bus tinkamos, nes kiekvienas galės rasti jam įdomiausią ir tinkamiausią variantą, palaipsniui didės sportuojančių ir besimankštinančių skaičius, gerės gyvenimo kokybė. Nemokami užsiėmimai, sporto renginiai, sutvarkyti dviračių takai ir parkai palaipsniui motyvuos neaktyvius gyventojus mažiau sėdėti namie. Ir toliau turėtų būti plėtojamas ir rekonstruojamas pėsčiųjų ir dviračių takų tinklas, įrengiamos viešos poilsio zonos, treniruokliai ir sporto aikštelės gyvenamojoje vietoje. Nemokamų ir mokamų užsiėmimų žemėlapis padės rasti patinkanti užsiėmimą arčiau namų. Svarbu nuolatos skleisti informaciją apie sveiką gyvenseną, fizinio aktyvumo būdus, kad kuo daugiau žmonių apie tai dažniau susimąstytų ir ieškotų jiems tinkamiausių būdų gyventi aktyviau.

## IŠVADOS

1. Pasaulyje dėl pasyvaus gyvenimo būdo vis daugiau suaugusiųjų susiduria su viršsvoriu ir nutukimu, kas turi didelę finansinę naštą valstybei gydant pacientus su antsvoriu ar nutukimu. Eurobarometro (2018) tyrimu daugiausia suaugusių reguliariai mankštinausi Suomijoje (69 proc.), Švedijoje (67 proc.) ir Danijoje (63 proc.). Pagal PSO (2021) Lietuvoje pakankamai aktyviu suaugusių vyrų (41,7 proc.) šiek tiek daugiau nei moterų (39,6 proc.), o nuo 2013 iki 2021 metų nepakankamai aktyvių gyventojų procentas padidėjo beveik 10 proc. Pasaulyje stebimas skirtumas tarp fizinio aktyvumo ir žmonių socialinio ir ekonominio statuso darbo metu ir laisvalaikiu: kaime gyvenantys asmenys fiziškai aktyvesni, nei asmenys gyvenantys mieste. Didėja sėdimo elgesio įprotis, vis daugiau suaugusiųjų renkasi dirbti sėdimą darbą.

2. Vilniuje 45,1 proc. dienos kelionių vykdoma automobiliu. Siekiant mažinti keliavimo automobiliu laiką, tvarkomi pėsčiųjų ir dviračių takai, statomi dviračių stovai. Pagal SPINTER (2021) Lietuvos suaugusieji dažniausiai užsiima įvairaus stiliaus ėjimu (21 proc.), bėgimu (18 proc.), mankšta namuose (16 proc.), dviračių sportu (11 proc.). Pagrindinės nesportavimo priežastys: energijos ir valios trūkumas, laiko trūkumas ir poreikio neturėjimas. Suaugusiems daugiausia laiko praleidžiant darbe sėdint, įmonės savo patalpose dažniausiai siūlo grupines treniruotes mankštai, stalo futbolą, įrengia treniruoklius ir poilsio zonas, o Vilniaus miesto sveikatos biuras darbuotojams nemokamai siūlo 10 užsiėmimų apie sveiką gyvenseną.

3. Kiekviena šalis rengia strategijas fiziniam aktyvumui didinti. Suomijoje ir Austrijoje suteikiami sertifikatai sporto klubams, siekiant didinti specialistų kvalifikaciją. Nyderlanduose ir Belgijoje skiriamas dėmesys gyventojų informuotumui, skleidžiant reklaminę medžiagą apie sveiką gyvenseną. Lietuvoje veikia nemokama #Walk15 programėlė, kurioje galima stebėti savo aktyvumą dienos metu. Austrijoje, Čekijoje, Lenkijoje vykdomi nemokami užsiėmimai ir renginiai. Vengrijoje sukurtas nemokamų sporto parkų žemėlapis, kuris rodo sporto veiklų prieinamumą. Bulgarijoje, Airijoje, Graikijoje įtraukiami jų mažiausiai aktyvios grupės į fizines veiklas, o Latvijoje sudaromos palankios sąlygos keliauti žmonėms su negalia. Suomijoje, Belgijoje, Austrijoje, Kroatijoje skatinamas aktyvus keliavimas į darbą. Graikijoje ir Latvijoje rengiami sporto žaidimai įmonėms.

4. Nustatyta, kad iš keturių respondentų gyvenimo sričių mažiausiai pritaikyta fizinei veiklai darbo aplinka, nors joje suaugusieji praleidžia daugiausiai laiko per dieną. Vyrai ir moterys vienodai sutinka, kad vienintelė priemonė susieta su fiziniu aktyvumu darbo vietoje yra laiptai. Gyvenamosios aplinkos pagal pastatų tipą vertinime buvo nustatyta, kad daugiabučių rajonuose aplinka geriausiai

pritaikyta fizinei veiklai nei nuosavų namų rajonuose, kuriuose mažiausiai nei kitose rajonuose yra pėsčiųjų ir dviračių takų, o taip pat didelė maršrutų pėsčiomis trukmė. Visas reikalingas pragyvenimui vietas (vietinės parduotuvės, vaistinės, viešojo transporto stotelės) kiekviename rajone galima pasiekti pėsčiomis per 5-10 min. Namų aplinkoje suaugusieji gali bent valandą skirti mankštai, kuriai didesnė dalis kaip vyrų, taip ir moterų turi smulkią sportinę įrangą.

5. Nustatyta, kad vyrai ir moterys vienodai teigiamai vertina kitų šalių skatinimo metodus. Lietuvoje, respondentų teigimu, pakankamai prisidedama prie fizinio aktyvumo skatinimo. Pagrindinės 3 moterų ir vyrų nesportavimo priežastys: Nuovargis po darbo arba studijų (atitinkamai 74,6 ir 44,8 proc.), laiko stoka (atitinkamai 73,2 ir 37,9 proc.), motyvacijos trūkumas (atitinkamai 57,7 ir 58,6 proc.).

## PASIŪLYMAI

Atsižvelgiant į šio baigiamojo magistrinio darbo mokslinės literatūros analizės ir empirinio tyrimo gautus rezultatus, teikiamos rekomendacijos dažniausioms suaugusiųjų neaktyvumo priežastims spręsti:

1. Skleisti daugiau informacijos apie sveiką gyvenseną. Gyventojai bus aktyvesni, kai nuolat matys ir gilins žinias sveikatos temomis. Šiuo metu visos naujovės ir rekomendacijos talpinamos už sveikatą ir fizinį aktyvumą atsakingų organizacijų interneto svetainėse, kurios labiau yra naudingos sporto ir sveikatos specialistams, nei fiziškai neaktyviems žmonėms, kuriems tai nėra įdomu. Dėl šios priežasties, kad informacija pasiektų kuo didesnę dalį gyventojų, visoms už sveikatą ir fizinį aktyvumą atsakingoms organizacijoms rekomenduojama apmąstyti galimybę skleisti daugiau reklamos socialiniuose tinkluose, televizijoje arba radijuje, siekiant nuolat informuoti ir propaguoti sveiką gyvenseną.

2. Nuovargiui po darbo arba studijų spręsti. Suaugusiems esant daugiausia laiko darbo vietoje, įmonių vadovai turėtų numatyti priemones priklausomai nuo darbo specifikos ir esamų galimybių, galinčius informuoti, bei skatinti fizinį aktyvumą darbo vietoje. Pavyzdžiui:

- Darbo metu įvesti daugiau aktyvių pertraukų: siųsti priminimus apie mankštos pertraukų svarbą ir būdus (akių gimnastika, kaklo ir pečių juostos mankšta ir pn.). Leisti dažniau išeiti keliom minutėm pasivaikščioti gryname ore.
- Darbui skirtos įrangos įsigijimas. Priklausomai nuo darbo pobūdžio galimas reguliuojamo aukščio stalų įsigijimas arba gimnastikos kamuolių naudojimas vietoj kėdžių.
- Rengti grupines treniruotes įvairaus amžiaus darbuotojams darbo vietoje pasibaigus darbo laikui arba pietų pertraukos metu.
- Įrengti sporto salę su smulkia sporto įranga arba bendradarbiaujant su sporto klubu išduoti abonementus, arba skirti nuolaidas abonementui įsigyti.
- Sudaryti sąlygas visiems dalyvauti organizacijos vykdomuose renginiuose. Vieną kartą per kelis mėnesius rengti sporto žaidynes darbuotojų komandinei dvasiai stiprinti ir darbo aplinkai gerinti.

3. Laiko stokos priežasties sprendimas. Gyventojams sutinkant, kad gyvenamoji ir darbo aplinkos galėtų paskatinti juos būti fiziškai aktyviais, Susisiekimo ministerija ir toliau turėtų finansuoti

pėsčiųjų ir dviračių takų plėtros ir rekonstrukcijos projektus, kad suaugusieji turėtų kitas alternatyvas keliavimui automobiliu. Tikslinga įrengti daugiau dviračių stovų.

4. Motyvacijos trūkumo priežasties sprendimas. Sporto ir laisvalaikio organizacijos, miestų sveikatos biurai motyvacijai didinti gali organizuoti ir vesti daugiau nemokamų treniruočių ir renginių, mokyti važiuoti dviračiu arba organizuoti vaikščiavimo renginius, esamuose vaikščiavimo takuose miestuose arba kurti naujus maršrutus.

5. Didelė užsiėmimų įvairovė. „Active Vilnius“ (ir kitų miestų atsakingos organizacijos) galėtų paruošti ne tik lauko aikštynų žemėlapi, bet ir bendradarbiaujant su įvairiomis sporto ir laisvalaikio organizacijomis paruošti žemėlapi su įvairiais sporto užsiėmimais ir jų aprašymais, siekiant padėti žmonėms rasti labiausiai dominančią veiklą arčiau namų.

## LITERATŪRA

1. Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J., & Kujala, U. M. (2014). Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(4), 727–735. <https://doi.org/10.1111/sms.12040>
2. Active Vilnius. *Lauko aikštinai*. Prieiga per internetą: <https://active.vilnius.lt/outdoor-playgrounds>
3. *Apie #walk15*. (2021). Prieiga per internetą: <https://walk15.lt/apie-walk15>
4. Argus, M., Pääsuke, M. (2021). Effects of the COVID-19 Lockdown on Musculoskeletal Pain, Physical Activity, and Work Environment in Estonian Office Workers Transitioning to Working from Home. *Institute of Sport Sciences and Physiotherapy*, 741 – 749. Prieiga per internetą: <https://content.iospress.com/articles/work/wor210033>
5. Batrakoulis, A. (2019). European survey of fitness trends for 2020. *ACM's Health and Fitness Journal*, 28-35. Prieiga per internetą: [https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2019/11000/european\\_survey\\_of\\_fitness\\_trends\\_for\\_2020.8.aspx](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2019/11000/european_survey_of_fitness_trends_for_2020.8.aspx)
6. Beenackers, MA., Kamphuis, CB., Giskes, K., Brug, J., Kunst, AE., Burdorf, A., van Lenthe, FJ. (2012). Socioeconomic inequalities in occupational, leisure-time, and transport related physical activity among European adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9:116, 1-23. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-116>
7. Breuer, C., Feiler, S., Llopis-Goig, R., Elmoose-Østerlund, K. (2017). *Characteristics of European sports clubs: A comparison of the structure, management, voluntary work and social integration among sports clubs across ten European countries*. University of Southern Denmark, Centre for Sports, Health and Civil Society. Prieiga per internetą: <https://core.ac.uk/download/pdf/50625509.pdf>
8. Bullock, V., Griffiths, P., Sherar, L., Clemes, S. (2016). Sitting time and obesity in a sample of adults from Europe and the USA. *Annals of human biology*, 44 (3), pp. 230-236. Prieiga per internetą: <https://core.ac.uk/download/pdf/190568545.pdf>
9. Burholt, V., Nash, P. (2011). Short Form 36 (SF-36) Health Survey Questionnaire: normative data for Wales. *Journal of Public Health*, 33(4), 587-603. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdr006>
10. Cavill, N., Kahlmeier, S., Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Prieiga per internetą: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0011/87545/E89490.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0011/87545/E89490.pdf)

11. Centrinė Projektų Valdymo Agentūra. 04.5.1-TID-R-516 Pėsčiųjų ir dviračių takų rekonstrukcija ir plėtra. Prieiga per internetą: <https://www.cpva.lt/finansuojamos-sritys/transportas/04.5.1-tid-r-516-pesciuju-ir-dviracių-taku-rekonstrukcija-ir-pletra/500>
12. Cuschieri, S., Mamo, J. (2016). Getting to grips with the obesity epidemic in Europe. *SAGE Open Medicine*, 4, 1-6. DOI: 10.1177/2050312116670406
13. Česnavičienė, J., Proškuvienė, R., Motiejūnaitė, R. (2015). Lietuvos edukologijos universiteto studentų fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių sąsajos. *Sporto mokslas*, 3 (81), 37–45.
14. Dacey, M., Baltzell, A., Zaichkowsky, L. (2008). Older adult's intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 32, 570–582.
15. Dėdelė, A., Miškinytė, A., Andrušaitytė, S., Nemaniūtė-Gužienė, J. (2019). Seasonality of physical activity and its association with socioeconomic and health factors among urban-dwelling adults of Kaunas, Lithuania. *BMC Public Health*, 19:1067, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7399-4>
16. Dobrovolskij, V., Stukas, R. (2015). Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų fizinio aktyvumo ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 1, 22–29. Prieiga per internetą: <http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2015.priedas1/VS%20priedas%202015%20Nr1%20ORIG%20Studentu%20fizinis%20aktyvumas.pdf>
17. Drygas, W., Kwasniewska, M., Kaleta, D., Pikala, M., Bielecki, W., Gluszek, J., Zdrojewski, T., Pajak, A., Kozakiewicz, K., Broda, G. (2009). Epidemiology of physical inactivity in Poland: Prevalence and determinants in a former communist country in socioeconomic transition. *Public Health*, 123 (9), 592–597
18. European Union. (2017). *Health Equity Pilot Project: The promotion of physical activity in Finland*. Prieiga per internetą: [https://ec.europa.eu/health/sites/default/files/social\\_determinants/docs/hepp\\_case-studies\\_05\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/sites/default/files/social_determinants/docs/hepp_case-studies_05_en.pdf)
19. Garuckienė, I., Karbočienė, E., Grajauskas, L. (2014). Vyrų ir moterų fizinio aktyvumo motyvacijos ypatumai. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 1(41), 8–11. Prieiga per internetą: <http://gs.elaba.lt/object/elaba:6096224/>
20. Grima, S., Grima, A., Thalassinou, E., Seychell, S., Spiteri, J. (2017). Theoretical Models for Sport Participation: Literature Review. *International Journal of Economics and Business Administration*, 5(3), 94-116. Prieiga per internetą: [https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/43355/1/Theoretical%20Models%20for%20Sport%20Participation%20Literature%20Review\\_2017.pdf](https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/43355/1/Theoretical%20Models%20for%20Sport%20Participation%20Literature%20Review_2017.pdf)

21. Gužauskas, D., Mikutavičienė, I. (2018). Universiteto studentų fizinio aktyvumo motyvacijos veiksniai: teoriniai požiūriai. *Visuomenės sveikata*, 28(6), 56–63. DOI: <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2018.072>
22. Hales, CM., Carroll, MD., Fryar, CD., Ogden, CL. (2017). Prevalence of obesity among adults and youth: United States, 2015–2016. *NCHS Data Brief*, 288, 1-8. Prieiga per internetą: <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/49223>
23. Higienos institutas. (2017). *Kiekvieno darbo dalis yra reguliariai prasimankštinti*. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/HI-Kiekvieno%20darbo%20dalis.pdf>
24. Higienos institutas. (2018). *Suaugusiųjų gyvensenos tyrimas 2018m. rodiklių suvestinė-ataskaita*. Prieiga per internetą: [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/2018\\_gyvensenos\\_suvestine-ataskaita-HI.pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/2018_gyvensenos_suvestine-ataskaita-HI.pdf)
25. Hoehner, C., Brennan, L., Elliott, Michael B., Handy, Susasn L., Brownson, Ross C. (2005). Perceived and objective environmental measures and physical activity among urban adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (2S2), 105-116. doi:10.1016/j.amepre.2004.10.023
26. Hunter, R. F., Christian, H., Veitch, J., Astell-Burt, T., Hipp, J. A., Schipperijn, J. (2015). The impact of interventions to promote physical activity in urban green space: A systematic review and recommendations for future research. *Social Science and Medicine*, 124, 246-256. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.11.051>
27. *Įsakymas dėl sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo tvarkos aprašo patvirtinimo* 2020 m. spalio 22 d. Nr. V-2330. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/a53f3271149f11eb9604df942ee8e443?jfwid=-fxdp770g>
28. Javtokas, Z., Sabaliauskas, R., Žagminas, K., Umbrasaitė, J. (2013). Suaugusių Lietuvos gyventojų svaikatos raštingumas. *Visuomenės sveikata*, 4(63), 38-46. Prieiga per internetą: [https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2013.4\(63\)/VS%202013%204\(63\)%20ORIG%20S%20Sveikatos%20rastingumas.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2013.4(63)/VS%202013%204(63)%20ORIG%20S%20Sveikatos%20rastingumas.pdf)
29. JUDU. (2021). *Naudinga informacija imonėms*. Prieiga per internetą: <https://judu.lt/naudinga-informacija-imonems/>
30. Juršytė, D., Alasasukas, Š., Gurevičius, R. (2015). Darbingo amžiaus vilniečių fizinio aktyvumo ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 4(71), 101-109. Prieiga per internetą: [http://hi.simpli.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2015.4\(71\)/VS%202015%204\(71\)%20ORIG%20Darbingo%20amziaus%20vilnieciai.pdf](http://hi.simpli.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2015.4(71)/VS%202015%204(71)%20ORIG%20Darbingo%20amziaus%20vilnieciai.pdf)



31. *Kaip organizuoti fizinio aktyvumo skatinimo programą darbo vietose: Rekomendacijos.* (2013). Prieiga per internetą: <http://www.vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2015/07/Kaip-irganizuoti-fizinio-aktyvumo-skatinimo-program%c4%85-darbo-vietose.pdf>
32. *Kauno miesto darnaus judumo planas.* (2019). Prieiga per internetą: <http://www.kaunas.lt/transportas/darnaus-judumo-planas/>
33. *Klaipėdos miesto darnaus judumo planas.* (2017). Prieiga per internetą: <https://www.klaipeda.lt/lt/teritoriju-planavimas/urbanistinio-planavimo-programa/klaipedos-miesto-darnaus-judumo-planas/3611>
34. Krivcova, A. (2020). *Vilniaus miesto suaugusių gyventojų fizinio aktyvumo motyvai* (bakalauro baigiamasis darbas). Prieiga per internetą: <https://www.vdu.lt/cris/handle/20.500.12259/106867>
35. Lassen, A., Fagt, S., Lennernas, M., Nyberg, M., Haapalar, I., Thorsen, A., Møbjerg, A., Beck, A. (2018). The impact of worksite interventions promoting healthier food and/or physical activity habits among employees working ‘around the clock’ hours: a systematic review. *Food an Nutrition research*, 62. Doi:10.29219/fnr.v62.1115
36. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. (2021). *Fizinio aktyvumo situacija*. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/fizinio-aktyvumo-situacija>
37. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. (2021). *Sveikatinamasis fizinis aktyvumas*. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikatinamasis-fizinis-aktyvumas>
38. Lietuvos Respublikos vyriausybė. (2015). Dėl nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016-2023 metų plėtros programos patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/35c41ab0a3c411e59010bea026bdb259>
39. Lin, C., Koohsari, M., Liao, Y., Ishii, K., Shibata, A., Nakaya, T., McCormack, G., Hadgraft, N., Owen, N., Oka, K. (2020). Workplace neighbourhood built environment and workers‘ physically-active and sedentary behaviour: a systematic review of observational studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(148) 1-24. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01055-x>
40. Martinez, R., Lloyd-Sherlock, P., Soliz, P., Ebrahim, S., Vega, E., Ordunez, P., McKee, M. (2020). Trends in premature avertable mortality from non-communicable for 195 countries and territories, 1990-2017: a population-based study. *Lancet Glob Health* 2020, 8, e511-e523. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214109X20300358>

41. Nemček, D. (2016). Quality of life of people with disabilities: Differences in satisfaction with indicators and domains between active and inactive individuals. *Physical Activity Review*, 4, 62-71. Prieiga per internetą: <http://psjd.icm.edu.pl/psjd/element/bwmeta1.element.psjd-a8c0fd7f-ec7b-42aa-a286-f6eb586cc313;jsessionid=70BAC24E0BEDE8538FD1D2BEE81FDE68>
42. *Nutarimas dėl Lietuvos sveikatos 2014-2025 metų strategijos patvirtinimo* 2014 m. birželio 26 d. Nr. XII-964. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/35834810004f11e4b0ef967b19d90c08/asr>
43. Pedersen, E.S.L., Mortensen, L.H., Brage, S., Bjerregaard, A.L., Aadahl, M. (2017). Criterion validity of the Physical Activity Scale (PAS2) in Danish adults. *Scandinavian Journal of Public Health*, 1-9. DOI: 10.1177/1403494817738470
44. Puciato, D., Rozpara, M., Borysiuk, Z. (2018). Physical Activity as a Determinant of Quality of Life in Working-Age People in Wrocław, Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 623. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.3390/ijerph15040623>
45. Puciato, D., Rozpara, M., Mynarski, W., Oleśniewicz, P., Markiewicz-Patkowska, J., Dębska, M. (2018). Physical activity of working-age people in view of their income status. *BioMed Research International*, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2018/8298527>
46. Pukėnas, K. (2009). Kokybinių duomenų analizė SPSS programa: Mokomoji knyga. Prieiga per internetą: [https://www.spssanalize.lt/wp-content/uploads/2014/03/kokybiniu\\_duomenu\\_analize\\_SPSS\\_programa.pdf](https://www.spssanalize.lt/wp-content/uploads/2014/03/kokybiniu_duomenu_analize_SPSS_programa.pdf)
47. Pyky, R., Puhakka, S., Ikäheimo, T., Lankila, T., Kangas, M., Mäntysaari, M., Jämsä, T., Korpelainen, R. (2021). Parental Factors Related to Physical Activity among Adolescent Men Living in Build and Natural Environment: A Population-Based MOPO Study. *Journal of Environmental and Public Health*, 2021, p. 1-9. Prieiga per internetą: <https://www.hindawi.com/journals/jeph/2021/3234083/>
48. RAND Corporation. *36-item Short Form Survey Instrument (SF-36)*. Prieiga per internetą: [https://www.rand.org/health-care/surveys\\_tools/mos/36-item-short-form/survey-instrument.html](https://www.rand.org/health-care/surveys_tools/mos/36-item-short-form/survey-instrument.html)
49. Rapolienė, L., Eigėlytė, A., Gedrimė, L., Norkienė, S., Šalyga, J. (2017). Gyventojų informuotumas apie sveiką gyvenseną. *Visuomenės sveikata*, 27(6), 80-84. Prieiga per internetą: [https://www.researchgate.net/publication/322649933\\_GYVENTOJU\\_INFORMUOTUMAS\\_APIE\\_SVEIKA\\_GYVENSENA](https://www.researchgate.net/publication/322649933_GYVENTOJU_INFORMUOTUMAS_APIE_SVEIKA_GYVENSENA)

50. Razmaitė, D., Grajauskas, L. (2012). Laisvalaikio sportuojančių moterų ir vyrų motyvacijos sportui raiška. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 5(38), 38–41. Prieiga per internetą: [www.su.lt/bylos/mokslo\\_leidiniai/jmd/2012\\_5\\_38/razmaite\\_grajauskas.pdf](http://www.su.lt/bylos/mokslo_leidiniai/jmd/2012_5_38/razmaite_grajauskas.pdf)
51. Sallis, J., Cerin, E., Conway, T., Adams, M., Frank, L., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K., Davey, R., Kerr, J., Poh-Chin Lai, Mitáš, J., Reis, R., Sarmiento, O., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *Lancet*, 387, 2207-2217. Prieiga per internet: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27045735/>
52. Sato, M., Jordan, J., Funk, D. (2013). The Role of Physically Active Leisure for Enchancing Quality of Life. *Leisure Sciences*, 36(3), 293-313. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.886912>
53. Special Eurobarometer 472. (2018). *Sport and physical activity*. Prieiga per internetą: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2164>
54. SPINTER tyrimai. (2021). *Šalies gyventojų sportavimo ir fizinio aktyvumo tyrimas*.
55. Spitaels, H., Verloigne, M., Gloanec, J., Titze, S., Foster, C., Oppert J., Rutter, H., Oja, P., Sjostrom, M., Bourdeaudhuij, I. (2010). Measuring Physical activity-related environmental factors: reliability and predictive validity of the European environmental questionnaire ALPHA. *International Journal of Behavioral nutrition and Physical Activity*, 7(48), 1-19. Prieiga per internetą: <http://www.ijbnpa.org/content/7/1/48>
56. Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA
57. Stuckey MI, Carter SW, Knight E. (2017). The role of smartphones in encouraging physical activity in adults. *International Journal of General Medicine*, 2017:10, 293-303. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.2147/IJGM.S134095>
58. Stuckey, M., Carter, S., Knight, E. (2017). The role of smartphones in encouraging physical activity in adults. *International Journal of General Medicine*, 2017:10, p. 293-303. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.2147/IJGM.S134095>
59. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. *Sveikos gyvensenos pagrindai, arba ką mes žinome apie sveiką gyvenseną*. Prieiga per internetą: [http://smlpc.lt/media/file/Skyriu\\_info/Sveikatos\\_mokymas/Patarimai/Str.%20sveikos%20gyvensenos%20pagrindai.pdf](http://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Sveikatos_mokymas/Patarimai/Str.%20sveikos%20gyvensenos%20pagrindai.pdf)
60. Sveikatos mokymo ir lygų prevencijos centras (2018). *Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos 3 amžiaus grupėms*. Prieiga per internetą:

[https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/FIZINIO\\_AKTYVUMO\\_REKOMENDACIJOS\\_\(1\).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/FIZINIO_AKTYVUMO_REKOMENDACIJOS_(1).pdf)

61. Triguero-Mas, M., Donaire-Gonzalez, D., Seto, E., Valentin, A., Smith, G., Martinez, D., Carrasco-Turigas, G., Masterson, D., Berg, M., Ambros, A., Martínez-Íñiguez, T., Dedele, A., Hurst, G., Ellis, N., Grazulevicius, T., Voorsmit, M., Cirach, M., Cirac-Claveras, J., Swart, W., Clasquin, E., Maas, J., Wendel-Vos, W., Jerrett, M., Gražulevičienė, R., Kruize, H., Gidlow, C.J., Nieuwenhuijsen, M.J. (2017). Living Close to Natural Outdoor Environments in Four European Cities: Adults' Contact with the Environments and Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 1162. Prieiga per internetą: [https://mdpi-res.com/d\\_attachment/ijerph/ijerph-14-01162/article\\_deploy/ijerph-14-01162-v2.pdf](https://mdpi-res.com/d_attachment/ijerph/ijerph-14-01162/article_deploy/ijerph-14-01162-v2.pdf)
62. Valintėlienė, R., Varvuolienė, R., Kranauskas, A. (2012). Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas, vertinant GPAQ metodu. *Visuomenės sveikata*, 4 (59), 67–75.
63. *Vilniaus miesto savivaldybės darnaus judumo planas*. (2018). Prieiga per internetą: <http://judumas.vilnius.lt/vdjp-informacija/>
64. Vilniaus universiteto senatas. (2021). *Vilniaus universiteto sveikatos stiprinimo ir sporto koncepcija #sveikasuniversitetas*. Prieiga per internetą: [www.vu.lt](http://www.vu.lt)
65. Wesolowska, K., Czarkowska-Paczek, B. (2018). Activity of daily living on non-working and working days in polish urban society. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 31(1), 47-54. DOI: <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01076>
66. World Health Organization. (2015). *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025*. Prieiga per internetą: [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/WHO\\_PhysicalActivityStrategy\\_2025.pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/WHO_PhysicalActivityStrategy_2025.pdf)
67. World Health Organization. (2018). *More active people for a healthier world: Global action plan on physical activity 2018-2030*. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Global-Action-Plan-PA-2018-2030.pdf>
68. World Health Organization. (2018). *Physical Activity Factsheets for 28 European Union Member States of the WHO European Countries*. Prieiga per internetą: [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf)
69. World Health Organization. (2020). *Physical Activity*. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

70. World Health Organization. (2021). *2021 Physical Activity Factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
71. World Health Organization. (2021). *Physical activity Fact sheet*. Prieiga per internetą: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/346252/WHO-HEP-HPR-RUN-2021.2-eng.pdf?sequence=1>
72. Zumeras, R. (2014). *Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo tyrimas (2013-2014)*. Prieiga per internetą: [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/2014\\_suaug\\_TYRIMAS\\_FA.pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/2014_suaug_TYRIMAS_FA.pdf)
73. Андреева, С. (2015). Избыточный вес помогает программе по улучшению здоровья на рабочем месте. *Новости мировой медицины: Ожирение и метаболизм* 12(3), 56-57. Prieiga per internetą: <https://cyberleninka.ru/article/n/izbytochnyy-ves-pomogaet-programme-po-uluchsheniyu-zdorovya-na-rabochem-meste/viewer>
74. Максимов, Д. (2018). Особенности мотивации взрослого населения к занятиям физической культурой и спортом. *Наука-2020*, 4(20), 7–10. Prieiga per internetą: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-vzroslogo-naseleniya-k-zanyatiam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom>

## SANTRAUKA

**Darbo aktualumas.** Fiziškai neaktyvių žmonių skaičius kiekvienais metais didėja. Lietuvoje per 8 metus fiziškai neaktyvių gyventojų procentas padidėjo apie 10 proc. Didėjant fiziniam pasyvumui, didėja nutukimo ir įvairiomis lėtinėmis ligomis susirgimų skaičius, kas turi didelę finansinę našą valstybei. Siekiant mažinti sergamumo ir fizinio pasyvumo procentą, valstybė turi numatyti būdus skatinti fizinį aktyvumą.

**Darbo problema** – Kaip didinti Lietuvos fiziškai neaktyvių suaugusių gyventojų fizinį aktyvumą?

**Darbo tikslas** – ištyrus Lietuvos suaugusiųjų keturių gyvenimo sričių aplinkų tinkamumą fiziniam aktyvumui ir fizinio neaktyvumo priežastis, numatyti jų fizinio aktyvumo skatinimo būdus, siekiant motyvuoti juos keisti pasyvų gyvenimo būdą į aktyvų.

**Darbo uždaviniai:** 1) Apibūdinti fizinio aktyvumo situaciją pasaulyje ir Lietuvoje; 2) Atskleisti Lietuvos suaugusiųjų gyventojų fizinio aktyvumo ypatumus; 3) Pateikti Europos Sąjungos šalių fizinio aktyvumo skatinimo būdų įvairovę; 4) Ištirti Lietuvos fiziškai neaktyvių suaugusiųjų keturių gyvenimo sričių (gyvenamosios aplinkos, susisiekimo, buities, darbo arba mokslų) aplinkų tinkamumą fiziniam aktyvumui; 5) Palyginti Lietuvos fiziškai neaktyvių vyrų ir moterų požiūrį į kitų šalių fizinio aktyvumo skatinimo metodus ir nustatyti priežastis trukdančias rinktis aktyvų gyvenimo būdą.

**Tyrimo metodai.** Atliekant tyrimą buvo taikomi teoriniai metodai ir kiekybinis tyrimas. Anketinės apklausos duomenys buvo renkami nuo 2022 m. sausio 31 d. iki 2022 m. kovo 9 d. Iš viso tyrime dalyvavo 100 respondentų (71 moterys ir 29 vyrai) nuo 19–64 metų.

**Rezultatai.** Pėsčiųjų takų daugiausia yra sublokuotų namų rajonuose (94,1 proc.), o specialiųjų dviračių takų – daugiabučių namų rajonuose (73,3 proc.). Didesnė dalis respondentų sutinka, kad jų gyvenamoji aplinka maloni vaikščiojimui ir važiavimui dviračiu. Maršrutų trukmė mažiausia daugiabučių namų rajonuose, o didžiausia nuosavų namų rajonuose. 71,8 proc. moterų ir 79,3 proc. vyrų dienos metu važiuoja automobiliu. 51,4 proc. moterų ir 34,6 proc. vyrų vidutiniškai per savaitę praleidžia namie iki 10 val sėdėdami, o 77,5 proc. moterų ir 82,8 proc. vyrų darbe sėdi kiekvieną dieną iki 10 val. 59,4 proc. moterų ir 64,3 proc. vyrų teigia namuose turintis smulkia sportinę įrangą. Pagrindinės 3 moterų ir vyrų nesportavimo priežastys: Nuovargis po darbo arba studijų (atitinkamai 74,6 ir 44,8 proc.), Laiko stoka (atitinkamai 73,2 ir 37,9 proc.), Motyvacijos trūkumas (atitinkamai 57,7 ir 58,6 proc.).

**Išvados.** Didėja nesimankštinančių gyventojų skaičius, o tuo pačiu pacientų skaičius su nutukimu ir sergančiu įvairiomis lėtinėmis ligomis. Lietuvoje siekiant mažinti keliavimo automobiliu laiką plėtojamas ir rekonstruojamas pėsčiųjų ir dviračių takų tinklas. Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizuoja užsiėmimus darbuotojams, o įmonių vadovai numato priemones kaip didinti savo darbuotojų fizinį aktyvumą. Europos šalių fizinio aktyvumo skatinimo sritis panašios, tačiau skiriasi taikomi metodai. Nustatyta, kad iš keturių respondentų gyvenimo sričių darbo aplinka mažiausiai pritaikyta fiziniai veiklai. Vyrų ir moterų vienodai teigiamai vertina kitų šalių skatinimo metodus. Pagrindinės 3 respondentų nesportavimo priežastys: Nuovargis po darbo arba studijų, Laiko stoka, Motyvacijos trūkumas.

**Darbo struktūra.** Magistrinį darbą sudaro žodynelis, įvadas, 3 skyriai, 14 paveikslų, 21 lentelė, išvados, 5 pasiūlymai, santraukos, 74 literatūros šaltiniai, 1 priedas.

**Raktiniai žodžiai:** Fizinis aktyvumas, sveikata, sveika gyvensena, suaugusieji, strategija.

**Anastasija Krivcova.** Methods of Promoting Physical Activity Amongst Physically Inactive Population in Lithuania: Master's Thesis in Management and Political Science Studies / Supervisor: Vilma Čingienė/ Mykolas Romeris University, Faculty of Public Administration and Business. – Vilnius, 2022. – 79 pp.

## SUMMARY

**Relevance.** The number of physically inactive people is increasing every year. The percentage of the population that does not commit to physical activities has increased by about 10% in 8 years in Lithuania. With the increase in physical passivity, the rates of obesity and various chronic diseases within the population are rising as well, which builds up a significant financial burden on the state. In order to reduce the percentage of morbidity and physical inactivity, the state must seek to provide ways to promote physical activity amongst the population.

**Problem of the study:** How to increase the physical activity of the physically inactive adult population in Lithuania?

**Goal of the study:** Having researched the suitability of the four living environments of adults in Lithuania with physical activity and the causes of their physical inactivity, to provide methods of promoting physical activity with the intent to motivate the population to change their passive lifestyle to a more active one.

**Study objectives:** 1) Describe the situation of physical activity in the world and in Lithuania; 2) To identify the peculiarities of physical activity of the Lithuanian adult population; 3) To present the variety of ways to promote physical activity in countries of the European Union; 4) To research the levels of suitability of physical activity with four different life environments (living environment, commute, household, work or education); 5) To compare the views of physically inactive men and women in Lithuania towards the methods of promoting physical activity in other countries and to identify the reasons that hinder the choice of an active lifestyle amongst them.

**Study methods.** The study applies theoretical methods and quantitative analysis. Questionnaire survey data has been collected digitally and corresponds to the following period: January 31<sup>st</sup>, 2022 up until March 9<sup>th</sup>, 2022. A total of 100 respondents (71 women and 29 men) aged 19-64 took part in the study.

**Results.** Pedestrian paths are mostly situated in semi-detached housing neighbourhood (94.1%), whereas special lanes to cycle mostly reside in apartment building neighbourhood (73.3%). The majority of participants admit that their residential neighborhood environment is suitable for walking and cycling. The average duration it takes to fully overcome pedestrian routes is the lowest in apartment building neighbourhoods, and the highest being in those of detached housing. 71.8% of women and 79.3% of men indicated to be commuting by car. 51.4% of women and 34.6% of men spend an average of 10 hours a week staying in their household, in addition to 77.5% of women and 82.8% of men sit at work an average of 10 hours every day. 59.4% of women and 64.3% men claim to be in possession of small sports equipment. As results show, the three main reasons for participants not to commit to physical activities are: tiredness after work or education (74.6% of women and 44.8% of men respectively), lack of free time (73.2% and 37.9% respectively) and lack of motivation (57.7% and 58.6% respectively).

**Conclusions.** The number of people who follow a physically inactive lifestyle is increasing, as is the number of people affected by obesity and various chronic diseases. In order to reduce travel time by car, a network of pedestrian and bicycle routes is being developed and reconstructed in Lithuania. The Vilnius City Municipal Public Health Bureau systematically organizes various events for local employees, in addition to company managers provide measures to increase the physical activity of their employees. The scope for promoting physical activity in European countries is similar, however the methods of implementation do vary. Out of the four life environments, the work environment was found to be the least adapted to physical activity. Both men and women are equally positive of the methods being implemented in other countries. Tiredness after work or education, lack of free time and lack of motivation are the main three reasons why the questionnaire's participants do not commit to physical activities.

**Work structure.** The master's thesis consists of a glossary, introduction, 3 chapters, 14 figures, 21 tables, conclusions, 5 suggestions, summaries, 74 references, 1 appendix.

**Key words:** Physical activity, health, healthy lifestyle, adults, strategy.

# **PRIEDAS**



## PRIEDAS NR. 1

# Lietuvos fiziškai neaktyvių suaugusiųjų gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo būdai

Sveiki, esu Mykolo Romerio universiteto studentė. Mano baigiamojo magistrinio darbo tikslas - ištyrus Lietuvos suaugusiųjų fizinio neaktyvumo priežastis, numatyti jų fizinio aktyvumo skatinimo būdus, siekiant motyvuoti juos keisti pasyvų gyvenimo būdą į aktyvų. Klausimynas yra skirtas 19–64 metų **fiziškai neaktyviems** suaugusiems.

Šiame darbe fiziškai neaktyviu laikomas žmogus, kuris per savaitę neužsiima bent 2,5-3,5 val vidutinio intensyvumo (greitas ėjimas, šokiai, darbas sode, namų ruoša, ūkio darbai, aktyvus žaidimai su vaikais, naminiai gyvūnais, bendrosios statybos užduotys, vidutinio svorio krovinių nešiojimas (< 20kg)) arba 1 – 2 val didelio intensyvumo fizine veikla (bėgimas, lipimas į kalną, greitas važiavimas dviračiu, aerobika, sportiniai žaidimai, varžybos, griovių kasimas, didelio svorio krovinių nešiojimas (> 20 kg)).

Jūsų atsakymai bus naudojami statistiniam apibendrinimui mokslinio tyrimo tikslais. Apklausa yra anoniminė. Dėkoju už jūsų laiką ir geranoriškumą.

### 1. Amžius

- 19–26 m.
- 27–44 m.
- 45–54 m.
- 55–64 m.

### 2. Lytis

- Moteris
- Vyras

### 3. Darbo tipas:

- Fiziškai aktyvus darbas
- Sėdimas darbas
- Nedirbu

### 4. Bendrai jūsų sveikata yra:

- Puiki
- Labai gera
- Gera
- Nebloga
- Bloga

### 5. Palyginus su praėjusiais metais, kaip dabar įvertintumėte savo sveikatą:

- Dabar daug geresnė sveikata, nei prieš metus

- Dabar šiek tiek geresnė sveikata nei prieš metus
- Sveikatos būklė yra pastovi: nei gerėjanti, nei blogėjanti
- Dabar šiek tiek blogesnė sveikata nei prieš metus
- Dabar blogesnė sveikata nei prieš metus

6. Jūsų gyvenamosios vietos patalpų tipai:	Nėra	Labiau nėra, nei yra	Šiek tiek yra	Daugiausia yra
Nuosavi namai				
Sublokuoti namai				
5 ir daugiau aukščių namai				

7. Ar jūsų gyvenamojoje vietoje yra:	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
Pėsčiųjų takų				
Specialios juostos važiuoti dviračiu				

8. Ar sutinkate, kad jūsų gyvenamoji vieta yra:	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
Maloni aplinka vaikščiojimui				
Maloni aplinka važiavimui dviračiu				
Dažniausiai nėra šiukšlių				
Prie gatvių pasodinti medžiai				
Daug menkai prižiūrėtų, negyvenamų, negražių pastatų				
Gatvėse įrengtas apšvietimas				
Dviračių takai tinkamai prižiūrėti				
Pėsčiųjų takai tinkamai prižiūrėti				
Viešos rekreacinės (poilsio) vietos tinkamai prižiūrėtos				

9. Kiek laiko užima nuvykti pėsčiomis iki artimiausios:	1-5 min	6-10 min	11-20 min	21-30 min	>30 min
Vietinės parduotuvės					
Prekybos centro					
Restorano					
Greito maisto restorano					
Kavinės					
Viešojo transporto stotelės					
Pašto					
Bibliotekos					
Kolegijos/universiteto					
Banko					
Vaistinės					
Bažnyčios					
Parko					
Viešojo poilsio erdvės/treniruoklių lauke					

Mokyklos, kurį priima visuomenę naudotis savo patalpomis fizinei veiklai					
Baseino					
Sporto/treniruoklių salės, kurioje reikalinga narystė					

10. Koku būdu jūs dažniausiai vykstate dienos metu?

- Automobilium
- Viešuoju transportu
- Dviračiu
- Pėsčiomis

11. Kokie 3 veiksniai paskatintų jus dažniau rinktis vyksti pėsčiomis?

- Takų apšvietimas
- Pasodinti medžiai prie gatvių
- Tinkama takų būklė
- Trumpesnis maršrutas
- Kilometrų rinkimas (rungtyniavimas su kitais asmenimis)
- Laiptų arba nuokalnių nebuvimas
- Eismo saugumas
- Tinkamai sureguliuoti šviesoforai
- Infrastruktūros pritaikymas žmonėms su negalia
- Kita \_\_\_\_\_

12. Dėl kokių priežasčių jūs nevažiuojate dviračiu?

- Neturiu dviračio, bet norėčiau įsigyti
- Nėra vientiso dviračių takų tinklo
- Netinkamos oro sąlygos
- Neužtikrintas eismo saugumas
- Nėra vietų saugiai palikti dviračiui
- Nėra apšviesti takai
- Kita \_\_\_\_\_

13. Ar sutinkate su teiginiais, kad jūsų gyvenamojoje vietoje:	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
Nesaugu palikti užrakintą dviratį				
Nepakanka saugių vietų pervažiuoti gatvę su gausiu transporto priemonių eismu				
Nesaugu vaikščioti dėl transporto priemonių intensyvaus eismo				
Nesaugu važiuoti dviračiu dėl transporto priemonių intensyvaus eismo				
Nesaugu dienos metu dėl esamo nusikaltimų lygio				
Nesaugu nakties metu dėl esamo nusikaltimų lygio				

14. Kiek laiko vidutiniškai per savaitę (7 dienas) praleidžiate žiūrėdami televizorių, ramiai sėdėdami, skaitydami, klausydamiesi muzikos ar pan. laisvalaikiu? Įrašykite ....val....min.

\_\_\_\_\_

15. Ar namie arba prie namų turite:	Taip	Ne
Dviratį		
Sodą		
Smulkia sportinę įrangą		
Treniruoklius		
Sporto aikštelę		
Mašiną		
Šunį		

16. Kiek laiko per dieną praleidžiate sėdėdami darbe arba studijose? Įrašykite ....val....min

\_\_\_\_\_

17. Ar darbo arba studijų aplinkoje turite prieinamumą prie:	Taip	Ne
Eskalatorių		
Laiptų		
Inventorius mankštai		
Dviračių, kuriuos suteikia darbdavys ar švietimo įstaiga		
Dviračių stovų		
Nemokamo parkingo		
Dušo, rūbinės		
Sporto salės		
Sporto klubo		
Darbdavys sumoka už viešąjį transportą		

18. Ar sutinkate su teiginiu, kad	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
Gyvenamoji aplinka gali motyvuoti būti fiziškai aktyviems				
Darbo aplinka gali motyvuoti būti fiziškai aktyviems				
Mano aplinkoje daug fiziškai aktyvių žmonių				

19. Ar sutinkate su teiginiu:	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku	Nežinau
Nemokami fizinio aktyvumo užsiėmimai ir renginiai didintų mano dalyvavimo tikimybę					

Turima prieiga prie visų sporto užsiėmimų vietų žemėlapis padidintų mano dalyvavimo tikimybę					
--	--	--	--	--	--

20. Ar sutinkate su teiginiu:	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku	Nežinau
Sporto salės buvimas darbo vietoje motyvuotu mane mankštintis					
Sporto renginiai darbo vietoje motyvuotu mane mankštintis					

21. Ar sutinkate su teiginiu:	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku	Nežinau
Tinkamai prižiūrėti parkai arba atviros erdvės motyvuoja mane daugiau vaikščioti pėsčiomis					
Sutvarkyti pėsčiųjų ir dviračių takai paskatintų mane eiti arba važiuoti dviračiu					

22. Jūsų nuomone ar valstybė pakankamai prisideda prie fizinio aktyvumo skatinimo Lietuvoje?

- Visiškai sutinku
- Sutinku
- Nesutinku
- Visiškai nesutinku
- Nežinau

23. Pažymėkite 3 pagrindines priežastis, dėl kurių esate neaktyvus.

- Laiko stoka
- Didelės treniruočių kainos
- Motyvacijos trūkumas
- Poreikio judėti nebuvimas
- Nuovargis po darbo/studijų
- Nėra kur mankštintis/sportuoti
- Trūksta žinių
- Sveikatos sutrikimai
- Kita\_\_\_\_\_