

**KLAIPĖDOS VALSTYBINĖS KOLEGIJOS
SVEIKATOS MOKSLŲ FAKULTETO
BURNOS PRIEŽIŪROS IR MITYBOS KATEDRA**

Dietetikos studijų programa

Nuolatinės studijos

SIGITA GRIKŠAITĖ

DIETETIKOS STUDENTŲ FIZINIO AKTYVUMO IR MITYBOS ĮPROČIAI

BAIGIAMASIS DARBAS

Darbo vadovė:

Doc. dr. E. Daugėlienė

P a t v i r t i n u, kad šis baigiamasis darbas yra mano o r i g i n a l u s darbas.

Studento vardas, pavardė, parašas

Klaipėda, 2017

Santrauka

Sigita Grikskaitė „Dietetikos studentų fizinio aktyvumo ir mitybos įpročiai“, Darbo vadovė Doc. dr. Evelina Daugėlienė, Dietetikos studijų programa, Burnos priežiūros ir mitybos katedra, Sveikatos mokslų fakultetas, Klaipėdos valstybinė kolegija, Klaipėda, 2017.

Tyrimo tikslas. Išanalizuoti Klaipėdos valstybinės kolegijos dietetikos studentų fizinio aktyvumo ir mitybos įpročius.

Darbo uždaviniai:

- 1) Išnagrinėti fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos sąvokas bei jų naudą;
- 2) Įvertinti Klaipėdos valstybinės kolegijos, Sveikatos mokslų fakulteto 1, 2 ir 3 kurso dietetikos studentų fizinio aktyvumo įpročius;
- 3) Įvertinti dietetikos studentų mitybos įpročius;
- 4) Išanalizuoti dietetikos studentų fizinio aktyvumo ir mitybos poveikį gyvenimo kokybei.

Tyrimo metodai ir kontingentas: mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa, kurios klausimai sudaryti remiantis kitais moksliniais tyrimais. Gautų rezultatų analizė atlikta naudojant Microsoft Office Excel 2010 programą. Anoniminės apklausos būdu apklausti visi 77 (97,4% merginų (N=75), 2,6% (N=2) vaikinų) Klaipėdos valstybinės kolegijos, Sveikatos mokslų fakulteto 1, 2 ir 3 kurso nuolatinės dietetikos studijų programos studentai, 19-34 metų amžiaus.

Rezultatai. Maždaug du trečdaliai respondentų intensyvesne fizine veikla bent 60 minučių per dieną užsiima 3-5 kartus per savaitę (36,4%) ir 1-2 kartus per savaitę (31,2%). Rečiau nei kartą per savaitę – 25,9%, 6 kartus per savaitę ir daugiau – 6,5% visų apklaustųjų. 1 kurso dietetikos studentai, užsiimantys intensyvesne fizine veikla 3-5 kartus per savaitę bent 60 minučių per dieną, sudarė 44,0%. Beveik du trečdaliai (64,4%) 2 kurse studijuojančių respondentų fiziškai aktyvūs būna 3-5 ir 1-2 kartus per savaitę, trečdalis (33,3%) 3 kurso dietetikos studentų – 3-5 kartus per savaitę. 1 kurse aktyviai ir labai aktyviai leidžiančių laisvalaikį – 72,0%, 2 kurse – 64,3%, 3 kurse – 66,7%. 1 kurse pasyviai leidžiančių laisvalaikį – 28,0%, 2 kurse – 35,7%, 3 kurse – 33,3%. Daugiau nei pusė (59,7%) respondentų dažniausiai vadovaujasi sveikos mitybos principais, dažniausiai nesivadovauja – 26,0%, 13,0% – vadovaujasi visada ir 1,3% visų tiriamųjų – nesivadovauja niekada. 1 kurso dietetikos studentai, kurie dažniausiai maitinasi tinkamai, sudarė 64,0%, 2 kurse – 60,7%, 3 kurse – 54,1%. 1 kurse, manantys, kad sveika gyvensena daro teigiamą įtaką sveikatai, psichologinei būsenai ir bendrai savijautai, sudarė 80,0%, 2 kurse – 92,9%, 3 kurse – 83,3%. Savo sveikatą gerai vertina maždaug trečdalis (32,0%) 1 kurso, 42,8% 2 kurso ir daugiau nei pusė (58,3%) 3 kurso dietetikos studentų. 87,0% visų apklaustųjų dažniausiai būna geros nuotaikos, o 13,0% – blogos. 1 kurso dietetikos studentai, retai besipykstantys su aplinkiniais, sudarė 64,0%, 2 kurso – 67,9%, 3 kurso – 58,3%. Daugiau nei dviem trečdaliams (70,1%) 1, 2 ir 3 kurso dietetikos studentų dažniausiai nesunku susikoncentruoti į darbą.

Išvados. 1, 2 ir 3 kursų dietetikos studentai yra gana aktyvūs. Maždaug du trečdaliai tiriamųjų laikosi fizinio aktyvumo rekomendacijų, tačiau tai daro ne visi. Daugiau nei pusė dietetikos studentų dažniausiai valgo įvairiai, saikingai ir subalansuotai, bet taip maitinasi ne visada. Fizinis aktyvumas ir tinkama mityba teigiamai veikia dietetikos studentų sveikatą, psichologinę būseną, bendrą savijautą.

Raktiniai žodžiai: dietetikos studentai, fizinis aktyvumas, įpročiai, mityba, nauda.

Summary

Sigita Griksaite „Physical Activity And Nutritional Habits In Dietetics Students“, Supervisor Assoc. prof. Evelina Daugeliene, Dietetic Study Programme, Department of Oral Care and Nutrition, Faculty of Health Sciences, Klaipeda State University of Applied Sciences, Klaipeda, 2017.

Aim of the final theses. To analyze physical activity and nutritional habits in dietetics students from Klaipeda State University.

Objectives of the final theses:

- 1) To investigate physical activity and healthy eating concepts and their benefits;
- 2) To assess physical activity in dietetics students from Klaipeda State University of Health Sciences Faculty of 1st, 2nd and 3rd course;
- 3) To assess nutritional habits in dietetics students;
- 4) To analyze physical activity and nutrition effects on quality of life in dietetic students.

Research methods and contingent: scientific literature analysis, questionnaire, which questions is based on other research. Analysis of the results was performed by using Microsoft Office Excel 2010 program. In an anonymous poll, I was questioning all of the 77 (97.4% females (N=75), 2.6% (N=2) males) from the 1st, 2nd and 3rd courses permanent dietetic program students in the age of 19-34, from Klaipeda State University, Faculty of Health Sciences.

Results. About two-thirds of respondents do intense physical activity at least 60 minutes per day 3-5 times per week (36.4%) and 1-2 times per week (31.2%). Less than once per week – 25.9%, 6 times per week or more – 6.5% of all respondents. Dietetic students from the 1st course, who engage in intense physical activity 3-5 times per week at least 60 minutes per day, accounted for 44.0%. Nearly two-thirds (64.4%) respondents from the 2nd course are physically active 3-5 and 1-2 times per week, one-third (33.3%) of dietetic students from the 3rd course – 3-5 times a week. In the 1st course 72.0% of students spend their free time active and very active, in the 2nd course – 64.3%, in the 3rd course – 66.7%. In the 1st course passively spend free time – 28.0%, in the 2nd course – 35.7%, in the 3rd course – 33.3%. More than half (59.7%) of respondents, most often guided by the principles of a healthy nutrition, usually do not follow – 26.0%, 13.0% – guided always and 1.3% of all subjects – never follow. Dietetic students from the 1st course, who usually eat properly, accounted for 64.0%, from the 2nd course – 60.7%, from the 3rd course – 54.1%. In the 1st course students, who consider that a healthy lifestyle has a positive impact on the health, psychological status and general well-being has been accounted for 80.0%, in the 2nd course – 92.9%, in the 3rd course – 83.3%. Approximately one-third (32.0%) of the 1st course, 42.8% of the 2nd course and more than a half (58.3%) of the 3rd course dietetic students assess their health as good. 87.0% of all respondents are usually in a good mood, and 13.0% – in a bad mood. Dietetic students from the 1st course, who rarely argue with others, accounted for 64.0%, from the 2nd course – 67.9%, from the 3rd course – 58.3%. More than two-thirds (70.1%) dietetic students from the 1st, 2nd and 3rd courses usually easy concentrate on work.

Conclusions. Dietetic students from the 1st, 2nd and 3rd courses are quite active. About two-thirds of all subjects comply with the recommendations of physical activity, but not all does that. More than half of the dietetic students usually eat differently, moderate and balanced, but not always. Physical activity and proper nutrition positively effects on dietetic students' health, psychological state, general well-being.

Key words: dietetics students, physical activity, habits, nutrition, benefits.

Sąvokų žodynėlis

Dietetikos studentai – būsimi dietistai, mitybos specialistai. Jauniems žmonėms studijų laikotarpis yra permainų metas, tuo metu keičiasi gyvenimo sąlygos, prasideda savarankiškas gyvenimas, keičiasi gyvensenos įpročiai ir vertybės, didėja užimtumas.

Naudota literatūra:

1. Kriaučionienė, V., Barkauskienė, A., Petkevičienė, J. (2013). Kauno universitetų studentų subjektyvi sveikata ir jos pokyčiai 2000-2010 m. Visuomenės sveikata, 2(61), p. 83.
2. Tighe, B., Mainwaring, J. (2013). The bioethical experiences of student dietitians on their final clinical placement. Journal of Human Nutrition and Dietetics, Volume 26, Issue 2, Pages 198–203.
3. Voitonis, E., Stukas, R. Vilniaus universiteto studentų įpročio vartoti greitą maistą tyrimas. Visuomenės sveikata, 4(59), p. 96.

Fizinis aktyvumas – bet koks žmogaus kūno judėjimas, kuomet energijos išsekvojimas daug didesnis negu esant ramybės būsenoje; veikla, kuriai atlikti reikia stengtis fiziškai.

Naudota literatūra:

1. Johns, D. J., Hartmann-Boyce, J., Jebb, S. A., Aveyard, P. (2014). Diet or Exercise Interventions vs Combined Behavioral Weight Management Programs: A Systematic Review and Meta-Analysis of Direct Comparisons. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 114(10): 1557–1568.
2. McKenzie, L., Kahan, D. (2008). Physical Activity, Public Health, and Elementary Schools. The Elementary School Journal, 108, no. 3, p. 171-180.
3. Pitanga, F. J. G., Lessa, I. (2010). Relationship between leisure-time physical activity and blood pressure in adults. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 95(4), p. 480.

Sveika mityba – mityba, aprūpinanti žmogaus organizmą reikiama energija bei maisto medžiagomis, kurios užtikrina normalią jo raidą, augimą ir nenutrūkstamą ląstelių atsinaujinimą bei lemia minimalią lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimo riziką ir tuo pačiu stiprina sveikatą; tai maisto ir maitinimosi strategijos, sveiko maisto pasirinkimas, mikropriedų pakankamumas, maisto garantijos, saugumas.

Naudota literatūra:

1. Gedvilienė, G., Žalnieraitis, M. (2015). Sveikos mitybos ugdymo ir organizavimo ypatumai mokyklose atsakingų už maitinimą asmenų požiūriu. Kaunas. p. 71.
2. Škėmienė, L., Ustinavičienė, R., Piešinė, L., Radišauska, R. (2007). Studentų medikų mitybos ypatybės. Visuomenės sveikata, 43(2), 145-151 psl.

Lentelių sąrašas

Eil. Nr.	Lentelės pavadinimas	Puslapis
1.	Tiriamųjų (N=77) pasiskirstymas pagal amžių ir gyvenamąją vietą ne studijų metu	22

Paveikslų sąrašas

Eil. Nr.	Paveikslų pavadinimas	Puslapis
1.	1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas pagal fizinį aktyvumą	23
2.	1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų aktyvumas laisvalaikio	25
3.	1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų subjektyvus fizinio aktyvumo vertinimas	26
4.	1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas pagal sveikos mitybos principų laikymąsi	27
5.	1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas pagal greito maisto vartojimą	29
6.	1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų subjektyvus mitybos įpročių vertinimas	30
7.	1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų požiūris į sveikos gyvensenos naudą	31
8.	1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas pagal savo kūno svorio bei išvaizdos vertinimą	32
9.	1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų subjektyvus savo sveikatos vertinimas	33

TURINYS

ĮVADAS.....	8
1. TEORINĖ DALIS	10
1.1. FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKOS MITYBOS SAMPRATOS.....	10
1.2. FIZINIS AKTYVUMAS	11
1.2.1. Fizinio aktyvumo rekomendacijos ir nauda.....	11
1.2.2. Žmonių judėjimo įpročiai ir veiksniai, turintys įtakos jų judrumui.....	12
1.3. SVEIKA MITYBA	14
1.3.1. Sveikos mitybos rekomendacijos ir nauda	14
1.3.2. Žmonių maitinimosi įpročiai ir veiksniai, turintys įtakos jų mitybai	15
1.4. FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKOS MITYBOS REIKŠMĖ MEDICINOS MOKSLUS STUDIJUOJANTIEMS STUDENTAMS	18
2. EMPIRINĖ DALIS	19
2.1. TYRIMO METODOLOGIJA.....	19
2.1.1. Tyrimo procesas	19
2.1.2. Tyrimo etika	19
2.1.3. Tyrimo imtis	20
2.1.4. Tyrimo metodai	20
2.1.5. Tyrimo instrumentas.....	20
2.2. TYRIMO REZULTATAI.....	22
2.2.1. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį, amžių, gyvenamąją vietą ne studijų metu	22
2.2.2. Dietetikos studentų fizinio aktyvumo įpročiai.....	23
2.2.3. Dietetikos studentų mitybos įpročiai	27
2.2.4. Fizinio aktyvumo ir mitybos poveikis gyvenimo kokybei	31
2.3. REZULTATŲ APTARIMAS	36
IŠVADOS	38
REKOMENDACIJOS	40
LITERATŪRA	41
PRIEDAI	49

IVADAS

Temos aktualumas. Fizinis aktyvumas ir sveika mityba glaudžiai susiję. Reguliariai užsiimančio fizine veikla ir tinkamai besimaitinančio žmogaus organizme vyksta morfologiniai bei funkciniai pakitimai, galintys padėti išvengti kai kurių ligų arba bent jau jas pavėlinti. Paskutiniu metu susirūpinta ypač menku jaunų žmonių fiziniu aktyvumu: dauguma vaikų per mažai juda ir sportuoja, fizinių pastangų reikalaujančius žaidimus gryname ore pakeitė laisvalaikis prie kompiuterio ir televizoriaus. Taip pat dėl pasyvios šiuolaikinės gyvensenos sumažėjo ir suaugusiųjų fizinis aktyvumas. Remiantis mokslinių tyrimų duomenimis, Europos Sąjungoje yra 40-60 proc. gyventojų, kurių gyvensena nejudri, būtent todėl įvairiuose internacionaliniuose dokumentuose bei gairėse akcentuojama žmonių skatinimo būtinybė neaktyvų gyvenimo būdą keisti į sveikesnį ir judresnį (Valintėlienė ir kt., 2012).

Tyrimo naujumas. Moksliniai tyrimai rodo, jog netinkami gyvensenos įpročiai formotis pradeda jau mokykloje (Zaborskis ir kt., 2009). Įvairių šaltinių duomenimis, ypatingai tarp studentų paplitusi nesveika mityba ir blogi fizinio aktyvumo įpročiai (Dawson ir kt., 2007; Gelbal ir kt., 2008). Antsvorio paplitimas tarp studijuojančio jaunimo – aktuali visuomenės sveikatos problema (Mikolajczyk ir kt., 2010). Mažėjantis fizinis aktyvumas laisvalaikio metu bei ilgėjanti praleidžiamo sėdint laiko trukmė tiesiogiai susiję su nuolat didėjančiu kūno svoriu (Petersen ir kt., 2004). Kita svorio augimo priežastis – netinkami mitybos įpročiai ir per didelis energijos kiekis, gaunamas su maistu (Drewnowski, 2007).

Lietuvoje fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos nauda nagrinėjama gan plačiai, tačiau rečiau tarp studentų, ypatingai studijuojančių su mityba susijusius mokslus. Todėl šiame kontekste poreikis atskleisti fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos naudą būsimiems dietistams sąlygoja temos naujumą.

Tyrimo problema. Pakankamas fizinis aktyvumas ir tinkama mityba yra vieni pagrindinių sveikos gyvensenos elementų. Fizinis aktyvumas atlieka sveikatinimo, sveikatos stiprinimo bei ligų profilaktikos vaidmenį. Pagal Adaškevičienę (2004), tinkamas fizinis aktyvumas sąlygoja sergamumo mažėjimą, geresnę miego kokybę, apetitą, bendrą savijautą (Strukčinskienė ir kt., 2011). Pagal Mickevičienę ir kt. (2006), fizinis aktyvumas taip pat stiprina širdį, mažina tikimybę susirgti vėžiu, diabetu, osteoporoze, gerina žmogaus fizinį bei protinį darbingumą. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) ypač pabrėžia sveikatą gerinančio fizinio aktyvumo svarbą. Deja, technikos pažanga, motorizacija bei urbanizacija sąlygoja visuomenės fizinio aktyvumo mažėjimą, ypatingai jaunuolių tarpe (Strukčinskienė ir kt., 2013).

Fiziniam ir protiniam žmogaus vystymuisi, darbingumui bei ilgaamžiškumui teigiamą poveikį daro sveika ir visavertė mityba. Sveika mityba – sveikatos pagrindas. Įvairių mokslininkų

duomenimis, net 25–30 proc. žmogaus sveikatą įtakoja mitybos įpročiai. Labai svarbu, kad tą tvirtai žinotų ir įvertintų studentai, pasirinkę su maitinimusi susijusias specialybes. Jie – būsimieji mitybos specialistai, kurie patys kitiems patars, kaip reikia tinkamai maitintis, siekiant išvengti įvairių neinfekcinių lėtinių ligų, suteiks gyventojams žinių apie sveiką gyvenseną bei skatins domėjimąsi mitybos poveikiu sveikatai (Škėmienė ir kt., 2007).

Tyrimo objektas: dietetikos studentų fizinio aktyvumo ir mitybos įpročiai.

Tyrimo tikslas yra išanalizuoti Klaipėdos valstybinės kolegijos dietetikos studentų fizinio aktyvumo ir mitybos įpročius.

Uždaviniai:

- 1) Išnagrinėti fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos sąvokas bei jų naudą;
- 2) Įvertinti Klaipėdos valstybinės kolegijos Sveikatos mokslų fakulteto 1, 2 ir 3 kurso dietetikos studentų fizinio aktyvumo įpročius;
- 3) Įvertinti dietetikos studentų mitybos įpročius;
- 4) Išanalizuoti dietetikos studentų fizinio aktyvumo ir mitybos poveikį gyvenimo kokybei.

Tyrimo metodai. Baigiamajame darbe taikyti tokie tyrimo metodai:

Duomenų rinkimo metodai – mokslinės literatūros analizė, uždaro tipo anketinė apklausa raštu;

Duomenų analizės metodai – gautų duomenų nagrinėjimas Excel programa.

Reikšminiai žodžiai: dietetikos studentai, fizinis aktyvumas, įpročiai, mityba, nauda.

1. TEORINĖ DALIS

1.1. FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKOS MITYBOS SAMPRATOS

„Fizinis aktyvumas – bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukelianti didesnę medžiagų apykaitą: pratybos, rengimasis varžyboms, dalyvavimas varžybose, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų“ (Stonkus, 2002).

Pitanga ir Lessa (2010) fizinį aktyvumą apibūdino kaip bet kokią skeleto raumenų sukeltą kūno judėjimą, kuomet energijos išnaudojama daugiau nei ramybės būsenoje. Fiziniu aktyvumu gali būti vadinami namų buities darbai, buities darbai bei rekreacinė veikla.

Panašiai fizinio aktyvumo sąvoką aiškino Johns ir kt. (2014) – tai toks judėjimas, kai energijos išsikvojimas daug didesnis negu ramiai sėdint ar gulint. Vadinasi, bet kokia veikla, susijusi su energijos išsikvojomu, priskiriama fiziniam aktyvumui (McKenzie ir Kahan, 2008).

Pagal Strath ir kt. (2013), fizinis aktyvumas gali būti struktūrinis arba atsitiktinis. Struktūrinis fizinis aktyvumas – iš anksto suplanuota, tikslinė veikla, kurios imamasi siekiant sustiprinti sveikatą ir palaikyti gerą fizinę būklę. Atsitiktinis fizinis aktyvumas – neplanuota veikla, kuri paprastai pasireiškia kaip asmens judrumas užsiimant kasdienine veikla darbe ar namuose (Janonienė ir kt., 2014).

Sveikos mitybos apibrėžimą šiuolaikinėje literatūroje mokslininkai bei tyrėjai įvardija kiekvienas skirtingai, bet tuo pačiu ir panašiai. Vieni teigia, jog sveika mityba – moksliskai pagrįstas valgomo maisto kiekis bei maistinių medžiagų (baltymų, riebalų ir angliavandenių) santykis jame, lemiantis minimalią lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimo riziką bei tuo pačiu stiprina sveikatą. Kiti autoriai sveiką mitybą apibrėžia kaip sveiko maisto pasirinkimą, maisto ir maitinimosi strategijas, mikropriedų pakankumą, maisto garantijas bei saugumą (Gedvilienė ir Žalnieraitis, 2015). Škėmienės ir jos bendraautorių (2007) teigimu, sveika mityba – mityba, aprūpinanti žmogaus organizmą reikiama energija bei maisto medžiagomis, kurios užtikrintų normalią jo raidą, augimą ir nenutrūkstamą ląstelių atsinaujinimą.

1.2. FIZINIS AKTYVUMAS

1.2.1. Fizinio aktyvumo rekomendacijos ir nauda

Suaugusiems rekomenduojama užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla maždaug po 30 minučių per dieną (150 minučių per savaitę), tai stiprina suaugusiųjų sveikatą (Sparling ir kt., 2015). O vaikams reikia būti fiziškai aktyviems ne mažiau kaip vieną valandą per dieną (Jankauskienė, 2008). Fizinė veikla dienos bėgyje gali būti padalinama į trumpesnius nei 60 min. laikotarpius ir turėtų būti kuo visapusiškesnė, įvairesnė bei tuo pačiu įkvėpti tolesnį norą sportuoti. Tačiau mankšta neturėtų trukti mažiau nei 10 minučių (Dobrovolskij ir Stukas, 2015). Viena studija parodė, kad fiziniai vaikų veiklos lygmenys turi būti maždaug 30 minučių ilgesni negu ankstesni tarptautiniai nurodymai ir trukti ne 30 min., bet būtent 60 minučių (WHO, 2017).

Mokslinėje literatūroje pateikiama daug tyrimais patvirtintų įrodymų, kad reguliari fizinė veikla teigiamai veikia žmogaus sveikatą ir mažina mirštamumo nuo įvairių ligų riziką (Janonienė ir kt., 2014). Anot Strukčinskienės ir kt. (2011), įvairūs fiziniai pratimai, kūno kultūra, judėjimo aktyvumas padeda užtikrinti fizinę ir psichinę žmogaus darną. Valintėlienės ir jos bendraautorius (2012) teigimu, fizinis aktyvumas – viena pagrindinių individo ne tik fizinės ir socialinės, bet ir emocinės gerovės sąlygų. Klizas ir kt. (2012) taip pat teigia, jog psichinė, fizinė ir socialinė sveikata – tiesiogiai susijusios su fiziniu aktyvumu gyvenimo ašys.

Nejudrumas yra ketvirtoji mirtingumo priežastis visame pasaulyje (Kohl ir kt., 2012). Pakankamas fizinis aktyvumas sudaro blogesnes sąlygas lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip: nutukimas, širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL), 2 tipo cukrinis diabetas (CD), lėtinės kvėpavimo takų ligos ir netgi vėžys, atsiradimui (Reiner ir kt., 2013). Lee ir jo bendra autoriai (2012) taip pat teigia, jog fizinis aktyvumas mažina riziką susirgti pagrindinėmis neužkrečiamosiomis ligomis, tokiomis kaip: širdies vainikinių kraujagyslių liga, 2 tipo cukriniu diabetas (CD), krūtų bei storosios žarnos vėžys, ir tuo pačiu ilgina gyvenimo trukmę. Anot Jankauskienės (2008), moksliniais tyrimais įrodyta, jog nepakankamas fizinis aktyvumas yra priešlaikinio mirtingumo nuo visų priežasčių bei nutukimo, hiperlipidemijos, II tipo diabeto, širdies ir kraujagyslių sistemos ligų (ŠKL), sąnarių ligų, kai kurių vėžio formų rizikos veiksnys.

Pakankamas fizinis aktyvumas taip pat įgalina tinkamai augti ir formuotis žmogaus kūnui, leidžia susiformuoti taisyklingai laikysenai (Strukčinskienė ir kt., 2011). Agazzi ir kt. (2010) nustatė, kad fizinė veikla teigiamai veikia kaulus, raumenis bei sąnarius, gerina lankstumą, lavina pusiausvyrą, padeda normalizuotis kūno svoriui. Pagal Mimgaudytę ir Rapolienę (2015), fizinis aktyvumas gerina širdies darbą, greitina medžiagų apykaitą, grūdina organizmą. Fiziškai aktyvūs žmonės dažniausiai gali pasigirti geresne psichine savijauta, nuotaika, didesniu pasitikėjimu savimi. Beje, fizinis aktyvumas stiprina ir imuninę sistemą (Kant, 2014). Dėl energijos pertekliaus virtimo

riebalais, kurie ima kauptis organizme, judėjimas ypač svarbus kontroliuojant kūno svorį ir išvaizdą, o būtent fizinė veikla ir padeda sueikvoti kalorijas (Mimgaudytė ir Rapolienė, 2015). Aktyviai leidžiant laisvalaikį, praturtinama asmenybės saviraiška, atskleidžiamas naujų ugdomųjų vertybių turinys, kuriamos naujos elgsenos ir bendravimo formos, tobulinama judesių kultūra (Lamanauskas ir Armonienė, 2011).

1.2.2. Žmonių judėjimo įpročiai ir veiksniai, turintys įtakos jų judrumui

Mimgaudytės ir Rapolienės (2015) tyrimo rezultatai parodė, jog tik 16,7 proc. moterų ir 14,2 proc. vyrų skiria 30-60 min. laiko 5-7 dienas per savaitę vidutiniam fiziniam aktyvumui. Trečdalis moterų visai neskiria, o dešimtadalis vyrų fiziniam aktyvumui skiria laiko tik kartais. Strukčinskienė ir kt. (2014), ištyrę Klaipėdos miesto gyventojų kasdienį fizinį aktyvumą, išsiaiškino, kad jis yra menkas. Net 45,5 proc. gyventojų nesimankština visai. Apklausa atskleidė, kad kasdien mankština tik 7,3 proc. respondentų, dar 6,1 proc. teigė sportuojantys 4-6 kartus per savaitę, 14,8 proc. – 2-3 kartus per savaitę, o 10 proc. mankština tik kartą per savaitę.

2005 m. Škėmienės ir kt. atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad visiškai nesportuoja 24,4 proc. KMU Medicinos ir Farmacijos fakultetų trečio kurso vaikinių ir praktiškai dvigubai daugiau (41 proc.) merginų bei 43,9 proc. pirmo kurso vaikinių ir 52,1 proc. merginų. Tarp studentų, kurie sportuoja tris ar keturias dienas per savaitę, buvo 21,2 proc. sportuojančių merginų ir šiek tiek daugiau (22,4 proc.) vaikinių (Škėmienė ir kt., 2007). 2012 m. Samsonienė ir Zimnicka nustatė, kad bent vieną kartą per savaitę ne mažiau kaip 30 minučių intensyvesne fizine veikla užsiima 54,7 proc. VU bei LSMU studentų ir tik 9,9 proc. jaunuolių mankštą daro kasdien. Tyrimo rezultatai parodė, kad 26,3 proc. vaikinių ir 11 proc. merginų dažniausiai būna intensyviai fiziškai aktyvūs daugiau nei tris valandas per savaitę (Samsonienė ir Zimnicka, 2013).

Per pastaruosius 12 mėnesių fizinį aktyvumą dėl sveikatos padidino tik 77 (7,3 proc.) Klaipėdos miesto gyventojai: 43 (7,5 proc.) moterys ir 34 (6,9 proc.) vyrai.

Aguonytės ir Beržanskytės teigimu (2015), amžius yra labai svarbus veiksnys, turintis įtakos vaikų fiziniam aktyvumui. Tai gali būti dėl besikeičiančių vaikų interesų ir atsakomybių. Mažiau domėtis žaidimais vaikai pradeda sulaukę 10-13 m. amžiaus, tarp jų – ir fiziškai aktyvaus pobūdžio, taip pat jiems gali atsirasti daugiau namų darbų, dėl kurių mažiau laiko lieka fiziškai aktyviai veiklai.

Fiziniam aktyvumui įtakos turi lytis. Daugelio tyrimo rezultatai parodė, jog berniukai fiziškai aktyvesni negu mergaitės. Tokį lyčių pasiskirstymą lemia pomėgiai. Berniukai pirmenybę teikia fiziškai aktyviems žaidimams, o mergaitės – verbaliniams (Aguonytė ir Beržanskytė, 2015). 2010 m. Ispanijoje atlikto tyrimo rezultatai taip pat parodė, kad tarp merginų (studentių) pakankamo fizinio aktyvumo paplitimas mažesnis (Molina ir kt., 2012). Ši tendencija, kad

vyriškosios lyties atstovai yra fiziškai aktyvesni nei moteriškosios lyties atstovės, išlieka ir tarp suaugusiųjų, tačiau, kai kurių tyrimų duomenimis, vyresnio amžiaus moterys fiziškai aktyvesnės už vyrus (Bauman ir kt., 2012; Special Eurobarometer, 2014; Sun ir kt., 2013).

Ne ką mažiau svarbus veiksnys – gyvenamoji vieta. Nustatyta, kad vaikai, gyvenantys mieste, fiziškai aktyvesni negu kaimuose gyvenantys jų bendraamžiai (Aguonytė ir Beržanskytė, 2015). Tačiau Ortlieb ir kt. (2013), tyrę vaikų fizinio aktyvumo skirtumą žiemos laikotarpiu, nustatė, jog kaime gyvenantys vaikai tuo metu buvo fiziškai aktyvesni. Tad galima daryti prielaidą, kad kaime gyvenantys vaikai žiemą aktyvesni dėl tam tikrų darbų lauke šiuo laikotarpiu ir didesnių atstumų, norint pasiekti reikiamą vietą (Aguonytė ir Beržanskytė, 2015).

Šeimos pajamos yra vienas veiksnių, turinčių įtakos fiziniam aktyvumui. Kai kurių tyrimų duomenimis, vaikai, iš didesnes pajamas gaunančių šeimų, yra fiziškai aktyvesni (Candace ir kt., 2012; Drenowatz ir kt., 2010; Logstein ir kt., 2013). Tačiau Pouliou ir kt. (2014) tyrimo rezultatai kontraversiški. Jo metu nustatyta, kad vaikai, augantys automobilio neturinčiose šeimose, yra fiziškai aktyvesni, lyginant su jų bendraamžiais, kurių tėvai turi bent vieną automobilį (Pouliou ir kt., 2014). Vaikų fizinis aktyvumas didėja, kai didesnes pajamas gaunantys tėvai turi daugiau galimybių sumokėti už papildomus vaiko užsiėmimus, juos ten nuvežti, aprūpinti reikalinga įranga. Skurdžiau gyvenančių šeimų narių fizinis aktyvumas didėja dažniau vaikščiojant pėsčiomis (Cadogan ir kt., 2014).

Ispanijoje atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad pakankamo fizinio aktyvumo paplitimui tarp studentų įtakos turėjo jų specialybė – fiziškai aktyvesni tie, kurių specialybės susijusios su sportu (Molina ir kt., 2012).

Besimankštinančių respondentų buvo klausiama, kurios iš pateiktų priežasčių labiausiai trukdo reguliariai mankštintis, užsiimti sportine veikla. 9,5 proc. respondentų mano, kad jiems tai per brangu, o 5,5 proc. respondentų nesportuoja dėl ligos ir negalavimų. Apie trečdalis vyrų (33,8 proc.) ir moterų (33,0 proc.) nurodo, kad jiems tam trūksta laiko (Strukčinskienė ir kt., 2014).

1.3. SVEIKA MITYBA

1.3.1. Sveikos mitybos rekomendacijos ir nauda

Maisto pasirinkimo piramidė vaizdžiai parodo, kokius produktus ir kokiais kiekiais jų reikia vartoti. Jos pagrindą sudaro grūdiniai produktai. Šios grupės maisto produktų per dieną patariama suvartoti nuo 5 iki 11 porcijų, nes jie vertingi angliavandenių šaltiniai. Svarbią vietą užima daržovės ir vaisiai, kurių reikia kasdien suvalgyti apie 400 g. Jie turi daug skaidulų, vitaminų ir kitų žmogaus organizmui vertingų medžiagų. Vieną svarbesnių vietų maisto pasirinkimo piramidės antrame lygmenyje užima pienas bei jo produktai. Tai baltymų, mineralų, vitaminų šaltinis. Tokių produktų reiktų suvartoti nuo 2 iki 3 standartinių porcijų, rekomenduojama pirmenybę teikti liesiems pieno produktams. Į antrą lygmenį taip pat patenka mėsa ir žuvis bei jų produktai, kiaušiniai. Mėsos produktus (pavyzdžiui, dešras, dešreles, konservus), kuriuose gausu sočiųjų riebalų rūgščių, rekomenduojama vartoti saikingai (ne daugiau nei 2–3 porcijas per parą) ir geriausia būtų rinktis liesą mėsą. Bent 2-3 kartus per savaitę sočiųjų riebalų šaltinį (raudoną mėsą) keisti nesočiųjų riebalų rūgščių šaltiniu (žuvimi). Į šį Maisto pasirinkimo piramidės lygmenį patenka ir riešutai bei augalinis aliejus. Piramidės viršūnę sudaro kietieji riebalai, cukrus, saldumynai, druska. Šiuos produktus patariama vartoti kuo rečiau ir labai mažais kiekiais. Saldumynai paprastai turi mažai vertingų maisto medžiagų. Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja maitintis taip, kad iš cukraus nebūtų gaunama daugiau kaip 10 proc. paros maisto davinio energijos. Vienoje sveikos mitybos taisyklių patariama per dieną išgerti pakankamą kiekį skysčių, pirmenybę teikiant negazuotam vandeniui. Sveikas asmuo per parą turėtų išgerti apie 2–3 litrus vandens (Česnavičienė ir kt., 2015).

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis (2003), sumažinus polinesočiųjų riebalų, cukraus, druskos naudojimą bei padidinus vaisių ir daržovių, sveikų grūdų vartojimą, tuo pačiu sumažinama rizika sirgti koronarine širdies liga, II tipo cukriniu diabetu (CD), metaboliniu sindromu, nutukimu, vėžiu, katarakta, dantų ligomis, taip pat mažėja lūžių ir įgimtų defektų rizika (Mimgaudytė ir Rapolienė, 2015). Maes ir kt. (2012) taip pat teigia, jog labai paplitusios sveikatos problemos, susijusios su mitybos įpročiais. Tai nutukimas, miokardo infarktas bei insultas, 2 tipo cukrinis diabetas, skeleto raumenų sistemos ir netgi įvairūs psichinės sveikatos sutrikimai (Dobrovolskij ir Stukas, 2012; Maes ir kt., 2012). Tad daugelio lėtinių neinfekcinių ligų padeda išvengti tinkama ir sveika mityba, kuri be to dar saugo ir stiprina gyventojų sveikatą (Barzda ir kt., 2016).

Didžiausia grėsmė nesilaikant sveikos mitybos principų – antsvoris ir nutukimas. Jis turi daugiausia įtakos kitiems susirgimams. Kartu su nutukimu daugėja įvairių ligų, tokių kaip: kraujotakos sistemos ligos, II tipo cukrinis diabetas, arterinė hipertenzija, tam tikrų rūšių vėžys ir

kitos su nutukimu susijusios ligos. Akcentuojama, kad per didelio kūno svorio neigiamas poveikis sveikatai ir negaliai Europos regione vis didėja, o antsvoris bei nutukimas yra daugiau kaip trijų ketvirtadalių II tipo diabeto atvejų priežastis, tuo pačiu lemia didelę dalį širdies ir kraujagyslių sistemos bei kitų ligų ir sudaro iki 8 proc. visų ligų naštos bei kasmet sukelia daugiau kaip 1 milijoną mirčių (Gurevičius, 2013). Nutukimo paplitimo didėjimas siejamas su pakitusiais mitybos įpročiais, kuriems reikšmės turėjo socialiniai bei ekonominiai pokyčiai (Gurevičius ir Želvienė, 2015). Žmonės vis dažniau renkasi perdirbtus, iš tolimų kraštų atgabentus maisto produktus, suvartoja pernelyg daug aliejaus ir saldintų gėrimų (Popkin ir kt., 2012). Manoma, jog, jei nutukimo tendencija nekis, artimiausiu metu Europoje gali būti daugiau nei 150 milijonų nutukusių suaugusiųjų, o iki 2050 metų dėl nutukimo gyvenimo trukmė turėtų sumažėti nuo 2 iki 6 metų. Tai rodo, kad nutukimas neigiamai veikia ir gyvenimo trukmę, ir gyvenimo kokybę (World Health Organization, 2013).

1.3.2. Žmonių maitinimosi įpročiai ir veiksniai, turintys įtakos jų mitybai

Mimgaudytės ir Rapolienės (2015) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad šiuo metu Vakarų Lietuvos suaugusiųjų mitybos įpročiai neatitinka sveikos mitybos principų. Analizuojant mitybos režimą, nustatyta, kad tik 20 proc. moterų ir 25 proc. vyrų maitinasi kas 2-3 valandas, o kitų gyventojų režimas yra įvairus.

Didžiąją dalį maisto dienos raciono turėtų sudaryti iš grūdų pagaminti produktai. Respondentų buvo klausiama apie juodos duonos bei dribsnių vartojimą. Rezultatai rodo, kad moterys per dieną dažniau nei vyrai suvartoja 1-2 riekes juodos duonos (atitinkamai, 54 proc. ir 31,5 proc.). Tačiau 3 ir daugiau riekelių juodos duonos vyrai suvartoja dažniau nei moterys (atitinkamai, 37 proc. ir 21,5 proc.). Trečdalis moterų (28 proc.) košes ir dribsnius valgo bent 3 dienas per savaitę ir dažniau, o vyrų – 14 proc. (Šemiotaitė, 2015). Barzda ir jo bendraautoriai (2016) nustatė, jog maždaug kas antras gyventojas (53,7 proc.) grūdinius produktus vartoja kasdien ir kelis kartus per dieną: 37,2 proc. – valgo kasdien, 16,5 proc. – kelis kartus per dieną, likę 43,8 proc. – 3–5 kartus ir 1–2 kartus per savaitę.

Lietuvoje gyvenantys asmenys per mažai suvartoja šviežių daržovių (neskaitant bulvių): kasdien jas valgo tik trečdalis (30,8 proc.) suaugusiųjų, iš jų 3,1 proc. – kelis kartus per dieną, 29,8 proc. – 1–2 kartus per savaitę, 37,1 proc. – 3–5 kartus per savaitę ir 1,4 proc. tiriamųjų šviežių daržovių nevartojo nei vieno karto per pastarąsias paskutines savaites. Didesnis šviežių daržovių suvartojimas pastebėtas tarp moterų ir vyresnių gyventojų (Barzda ir kt., 2016).

Nustatyta, kad mėsą kasdien valgo 78,2 proc. studentų ir 42,7 proc. studentų (Stukas ir kt., 2012). Didesnė dalis (72 proc.) Lietuvoje gyvenančių suaugusiųjų ir pagyvenusiųjų žuvį ir jos produktus vartoja 1–2 kartus per savaitę; kas dešimtas respondentas – 3–5 kartus per savaitę, o kas

šeštas – žuvies ir jos produktų nevartoja išvis. Žuvies ir žuvų produktų į savo racioną neįtraukia daugiau vyrų negu moterų bei daugiau jaunesniojo (19–34 m.) negu vyresniojo amžiaus apklaustųjų.

Beveik kas trečias (28 proc.) respondentas kasdien vartoja pieną ir jo produktus, o 6,4 proc. – šių produktų nevartoja išvis (Barzda ir kt., 2016).

Nustatyta, kad saldumynai vartojami gana dažnai. Kiekvieną dieną juos vartoja 17,5 proc. moterų ir 10 proc. vyrų. Bent vieną kartą per savaitę saldumynus valgo beveik ketvirtadalis (23,3 proc.) moterų. Visai saldumynų nevalgo tik 10,0 proc. moterų ir 4,1 proc. vyrų (Mimgaudytė ir Rapolienė, 2015).

Dobrovolskij ir Stuko (2014) tyrimo rezultatai parodė, kad 6,3 proc. tirtų asmenų vartoja daug gyvulinių riebalų, todėl savo mitybą apibūdina kaip labai riebią. 37,4 proc. apklausos dalyvių maždaug kartą per dieną valgo gyvulinių riebalų. 32,6 proc. apklaustųjų mano, kad jų mityba neriebi, gyvulinių riebalų kasdien nevartoja, o 14,4 proc. respondentų gyvulinių riebalų vartoja labai retai, todėl savo mitybą apibūdina kaip liesą. Visiškai gyvulinių riebalų nevartoja 9,2 proc. tiriamųjų. Barzdos ir kt. (2016) faktinės mitybos ir įpročių tyrimo rezultatai parodė, jog dauguma (78,6 proc.) gyventojų ruošdami patiekalus vartoja aliejų, 11,8 proc. – sviestą, 6,1 proc. – margariną ir 2,9 proc. – gyvūninius riebalus.

Nustatyta, jog didžioji dalis Lietuvos gyventojų nesivadovauja sveikos mitybos rekomendacijomis, todėl jų mitybos įpročiai nėra palankūs sveikatai (Barzda ir kt., 2016). Netinkamus mitybos įpročius ir gyvenseną atspindi didelis tirtųjų asmenų sergamumas, kurio didžiausią dalį sudaro širdies-kraujagyslių, virškinimo ir endokrininės sistemos ligos (Mimgaudytė ir Rapolienė, 2015). Be to, beveik kas antras (54,7 proc.) Lietuvoje gyvenantis asmuo turi antsvorio arba yra nutukęs (Barzda ir kt., 2016).

Pagrindiniai kriterijai renkantis maistą Lietuvos suaugusiems ir pagyvenusiems gyventojams yra skonis (39,7 proc.) ir kaina (31,9 proc.). Tik 13,4 proc. apklausos dalyvių produktus renka ligų profilaktikos tikslu ir 12,4 proc. – dėl šeimos narių įtakos. Maisto produktus sveikatos gerinimo tikslu dažniau renka moterys nei vyrai, o daugiau vyrų nei moterų tai darydami atsižvelgia į šeimos narių įtaką. Didėjant respondentų amžiui, tuo pačiu daugėja produktus pagal kainą ir mažėja pagal skonį besirenkančių asmenų (Barzda ir kt., 2016).

Mitybos įpročiams turi reikšmės išsilavinimas. Išanalizavus vyrų ir moterų subjektyvų sveikos mitybos vertinimą, išsiaiškinta, kad kas ketvirtas vyras, turintis aukštąjį išsilavinimą, mano, jog labai svarbu sveikai maitintis, taip atsakė šiek tiek mažiau vyrų, kurie turi žemesnį išsilavinimą. Tiriant moteris gauti panašūs rezultatai: jų išsilavinimas buvo tiesiogiai susijęs su sveikos mitybos svarba. Moterys su aukštesniu išsilavinimu dažniau nurodė, kad labai svarbu sveikai maitintis nei

moterys su žemesniu išsilavinimu. Vadinasi, galima teigti, kad sveika mityba yra svarbesnė aukštą išsilavinimą turintiems respondentams nei tokio neturintiems (Šemiotaitė, 2015).

Zunker ir kt. (2011) atliktas tyrimas apie moterų elgesį, siekiant kontroliuoti savo kūno svorį. Tikslinę tyrimo imtį sudarė 26 amerikietės, kurios prieš tai dalyvavo kūno masės mažinimo programoje „EatRight“. Šio tyrimo tikslas: išsiaiškinti, kaip joms, per pastaruosius vienerius metus praradusioms daugiau nei 5 proc. iki tol turimo kūno svorio, sekėsi išlaikyti sumažėjusią kūno masę. Tyrimo objektas: esamas respondenčių požiūris į sveiką mitybą. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad jų maitinimąsi įtakoja vaikystėje išugdyti mitybos įpročiai, pokyčiai asmeniniame gyvenime, gyvenamoji ir darbo aplinka bei socialinis palaikymas.

Pastarųjų dešimtmečių maisto vartojimo įpročių Lietuvoje pasikeitimus sąlygojo esminiai pasikeitimai ekonominiame, socialiniame ir politiniame visuomenės gyvenime, kuomet buvo atkurta Lietuvos nepriklausomybė. Maisto produktų rinkos liberalizavimas, gamyba, paskirstymas, kainos, gyventojų pajamos bei rinkodara – reikšmingi veiksniai, kurie nulėmė maitinimosi pasikeitimus (Eičaitė, 2013).

1.4. FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKOS MITYBOS REIKŠMĖ MEDICINOS

MOKSLUS STUDIJUOJANTIEMS STUDENTAMS

Merkys ir kt. (2016) studentiją apibūdino kaip savitą ir tam tikra prasme privilegijuotą socialinę grupę. Ji susijusi su daugeliu naujų išmėginimų bei įspūdžių gausa, naujų įpročių ir gyvenmenos pokyčių formavimusi (Dobrovolskij ir Stukas, 2012). Viena vertus, studijų laikotarpis siejamas su dideliu protiniu ir fiziniu aktyvumu, kuris turi būti kompensuojamas visaverte mityba, kita vertus, tai yra laikotarpis, kurio metu lengvai įgyjami netinkami gyvenmenos įpročiai, kurie gali turėti neigiamų pasekmių ateityje (Skibniewska ir kt., 2009).

Judickas (2013), tyręs LSMU (Lietuvos sveikatos mokslų universitetas) studentų mitybos ypatumus ir juos lyginęs su DCU (Dublin City University), išsiaiškino, kad daugiau kaip pusė visų respondentų (vidutiniškai 59 proc.) maitinasi 3-4 kartus per dieną, bet sveikesni mitybos įpročiai dominavo LSMU studentų grupėse. Jų mityba buvo reguliaresnė (47,8 proc., DCU – 42,4 proc.), labiau buvo domimasi maisto produktų sudėtimi (38,5 proc., DCU – 18,7 proc.) Taip pat tyrimo metu išsiaiškinta, jog studentų mityba neracionali. LSMU studentai nepakankamai dažnai vartojo grūdinės kultūros produktų (38,9 proc., DCU – 25,1 proc.), daržovių ir vaisių (34,6 proc., DCU – 18,7 proc.), pieno ir jo produktų (32,6 proc., DCU – 23 proc.), mėsos gaminių (37,2 proc., DCU – 22,9 proc.), DCU studentai dažniau valgė žuvį bei jos gaminius (22,9 proc., LSMU – 6,7 proc.). Racionalios mitybos rekomendacijose rečiau vartotinus maisto produktus dažniau rinkosi DCU respondentai (21,9 proc., LSMU – 12,5 proc.). LSMU studentai savo sveikatą vertino geriau (62,3 proc., DCU – 52,4 proc.) ir buvo ja patenkinti labiau (76,5 proc., DCU – 51,9 proc.). Skrandžio skausmais ir rėmens graužimu dažniau skundėsi DCU respondentai (23,8 proc., LSMU – 7,1 proc.).

Čepelionienė ir kt. (2012), atlikę tyrimą, įrodė, kad pakankamas fizinis aktyvumas, sportavimas bei privalomos kūno kultūros paskaitos universitete lemia didesnę studentų pasitikėjimą savimi. Vadinasi, fiziškai aktyvūs studentai savimi pasitiki labiau.

Jaunų žmonių mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių analizavimas yra vieni aktualiausių klausimų šiuolaikinės visuomenės sveikatos moksle (Strukčinskienė ir kt., 2013).

2. EMPIRINĖ DALIS

2.1. TYRIMO METODOLOGIJA

2.1.1. Tyrimo procesas

Tyrimo proceso etapai:

1. Baigiamojo darbo tyrimo parametrų suformulavimas (2017-01-02/2017-01-31);
2. Mokslinių šaltinių atranka ir analizė (2016-04-30/2017-02-05);
3. Mokslinių šaltinių analizės apibendrinimas bei teorinės dalies parengimas (2017-02-06/2017-03-15);
4. Tyrimo anketos sudarymas ir pagrindimas (2017-02-07/2017-03-03);
5. Tyrimo duomenų surinkimas (2017-03-04/2017-04-13);
6. Tyrimo duomenų analizė (2017-04-27/2017-05-05);
7. Baigiamojo darbo tyrimo parametrų tikslinimas (2017-05-06/2017-05-10);
8. Tyrimo rezultatų interpretavimas (2017-05-11/2017-05-13);
9. Baigiamojo darbo empirinės dalies parengimas (2017-05-14/2017-05-19);
10. Pirminės baigiamojo darbo ataskaitos parengimas (2017-05-20/2017-05-23);
11. Galutinės baigiamojo darbo ataskaitos parengimas (2017-05-24/2017-06-02).

Tyrimo procedūros. Tyrimo duomenys buvo renkami nuo 2017 m. kovo 4 d. iki 2017 m. balandžio 13 d. Anketos dalinamos paskaitų metu, pirmiausia pasiprašius tuo metu vykstančios paskaitos dėstytojos leidimo trumpam sutrukdyti. Gavus sutikimą, trumpai prisistatoma, paaiškinama, kaip pildomas klausimynas, kad kiekvienas nuolatinis studijų dietetikos programos studentas, neabejodamas dėl savo anonimiškumo, užpildytą duotą anketą. Po to anketos iškart buvo surenkamos.

2.1.2. Tyrimo etika

Teisės gauti tikslią informaciją principas įgyvendintas prieš išdalijant anketas. Apklausos dalyviai buvo supažindinti su tyrimo tikslu, paaiškinta, kodėl tyrėja pasirinko būtent šios studijų programos studentus, buvo atsakyta į jiems iškilusius klausimus.

Remiantis geranoriškumo principu, bet kuris studentas turėjo galimybę atsisakyti pildyti tyrimo anketą – jiems nebuvo daromas spaudimas, tai buvo asmeninis tiriamųjų apsisprendimas. Tačiau atsisakiusiųjų nebuvo, visi maloniai sutiko dalyvauti apklausoje.

Visi respondentai turėjo teisę nuspręsti dėl savo gyvenimo būdo atskleidimo anketinėje apklausoje. Tai privatumo principas.

Taip pat buvo laikomasi anonimiškumo principo. Klausimyne, kuris pateiktas tiriamiesiems, nėra prašoma nurodyti asmeninę informaciją (tokios kaip: vardas, pavardė ir kt.), kuri leistų atpažinti konkretų asmenį. Gauti rezultatai suvesti į baigiamojo darbo autorės asmeninį kompiuterį, prie kurio dėl jame esančių slaptažodžių gali prieiti tik tyrėja.

2.1.3. Tyrimo imtis

Imties dydis. Tiriamųjų imtį sudarė 77 studentai. Respondentai: Klaipėdos valstybinės kolegijos Sveikatos mokslų fakulteto nuolatinį studijų 1, 2 ir 3 kurso dietetikos studentai. Visi tiriamieji pilnamečiai (19-34 m. amžiaus).

Tiriamųjų atrankos būdas. Taikytas tikslinės atrankos būdas. Kadangi siekta sužinoti, ar sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo rekomendacijomis vadovaujasi, sveiką gyvenseną propaguoja Klaipėdos valstybinės kolegijos studentai, besimokantys apie sveiką gyvenseną, siekiantys patys tapti šios srities specialistais, pasirinkta būtent dietetikos studijų programa. Buvo išdalintos 77 anketos ir visos grįžo atgal tvarkingai užpildytos. Atsako dažnis – 100 proc.

2.1.4. Tyrimo metodai

Duomenų rinkimo metodai. Temos analizavimui pasirinktas kiekybinio tyrimo metodas, padedantis atskleisti tiriamąjį reiškinį bei jo kontekstą. Šiame tyrime taikytas duomenų rinkimo metodas – anketinė apklausa su uždaro tipo klausimynu, kurį sudarė 20 klausimų. Anketos užpildymas truko vos 5-10 min.

Duomenų analizės metodas. Gautų rezultatų analizė atlikta naudojant Microsoft Office Excel 2010 programą. Naudojantis šioje kompiuterinėje programoje esančiais statistinių duomenų vaizdavimo metodais tiriamųjų anketinių apklausų rezultatai pateikti paveiksluose bei lentelėse. Duomenys pateikiami absoliučiais skaičiais ir procentais, atliekamas gautų rezultatų apibendrinimas ir palyginimas su kitų mokslininkų atliktais panašiais tyrimais, pateikiamos išvados.

2.1.5. Tyrimo instrumentas

Tyrimui naudotas baigiamojo darbo autorės parengtas į išsikeltus uždavinius akcentuotas klausimynas, kurį sudaro 20 klausimų. Klausimai parinkti remiantis 2015 m. Dobrovolskij V. ir Stuko R., 2013 m. Kriaučionienės V., Barkauskienės A. ir Petkevičienės J., 2012 m. Strazdienės N. ir Adaškevičienės E., 2013 m. Strukčinskienės B., Griškonio S. ir Strukčinskaitės V., 2007 m. Škėmienės L., Ustinavičienės R., Piešinės L. ir Radišauskos R. bei 2012 m. Voitoinis ir Stuko atliktų tyrimų klausimynais. Pirmieji klausimai – bendri; 2 klausimų bloke dietetikos studentų

fizinio aktyvumo ir mitybos įpročiai; trečiame – fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos poveikis gyvenimo kokybei.

Anketos instrukcijoje nurodytas asmuo, atliekantis tyrimą, tikslas, kuris taip pat leidžia suvokti, jog kiekvienas nuolatinės dietetikos studijų programos studentas yra labai svarbus atliekant šį tyrimą, patvirtinama anonimiškumo bei konfidencialumo garantija. Anketinę apklausą sudaro uždaro tipo klausimai, į kuriuos yra pateikti galimi atsakymo variantai, respondentams tik reikia pasirinkti tinkamiausią(-ius) ir jį(-uos) pažymėti.

Bendrieji klausimai skirti tam, kad būtų išsiaiškinta, ar bus galima išanalizavus duomenis, palyginti pasireiškimo dažnį atsižvelgiant į lytį, amžių bei gyvenamąją vietą ne studijų metu.

2 ir 3 blokų klausimų turinį lėmė argumentai, išdėstyti baigiamojo darbo teorinėje dalyje. Jais siekta sužinoti, ar Klaipėdos valstybinės kolegijos dietetikos studentai vadovaujasi sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo rekomendacijomis, kaip leidžia laisvalaikį, ar dažnai valgo greitą maistą, kiek per dieną išgeria vandens, kaip vertina savo fizinį aktyvumą ir mitybą bei svorį ir išvaizdą, kaip jų fizinis aktyvumas ir mityba veikia jų gyvenimo kokybę. 16 klausime („Kokiais negalavimais skundžiatės dažniausiai?“) buvo galimi keli atsakymo variantai. Į 20 klausimą („Ar sveikai maitindamiesi ir aktyviai gyvendami gerai išsimiegate?“) leidžiama atsakyti arba neatsakyti – pasirinktinai, tai priklausė nuo to, ar respondentai laiko save sveikai besimaitinančiais ir aktyviais.

2.2. TYRIMO REZULTATAI

2.2.1. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį, amžių, gyvenamąją vietą ne studijų metu

Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo vertinimui gali turėti įtakos lytis, amžius bei gyvenamoji vieta ne studijų metu (gimtieji namai), todėl šie sociodemografiniai požymiai buvo įtraukti į klausimyną.

97,4 proc. respondentų sudarė moterys: 1 kurse moteriškosios lyties atstovių 23 (29,9 proc. visų apklaustųjų), 2 kurse – 28 (36,3 proc. visų apklaustųjų), 3 kurse – 24 (31,2 proc. visų apklaustųjų). Tuo tarpu vyrai sudarė 2,6 proc. visų tiriamųjų: 1 kurse vyriškosios lyties atstovų 2 (2,6 proc.), 2 ir 3 kursuose – tokių nebuvo.

Tyrimo dalyvavo 19-20 m. (N=35; 45,5 proc.), 21-22 m. (N=37; 48,0 proc.) ir 23-24 m. (N=3; 23 m. – 1,3 proc.; 24 m. – 2,6 proc.), 33-34 m. (2,6 proc.) amžiaus dietetikos studentai.

1 kurso 19 m. būsimųjų dietistų – 13 (52,0 proc.), 20 m. – 11 (44,0 proc.), 24 m. – 1 (4,0 proc.). 2 kurso 20 m. dietistų – 10 (35,7 proc.), 21 m. – 18 (64,3 proc.). 3 kurso 20 m. būsimųjų dietistų – 1 (4,2 proc.), 21 m. – 6 (25,0 proc.), 22 m. – 13 (54,2 proc.), 23-24 m. ir 33-34 m. – po 2 (po 8,3 proc.).

Pagal gimtuosius namus (miestas, miestelis, kaimas) respondentai pasiskirstę maždaug tolygiai. Iš miesto kilę 35 (45,4 proc.) tyrime dalyvavę būsimieji dietistai, iš miestelio – 23 (29,9 proc.), iš kaimo – 19 (24,7 proc.).

1 kurso 13 (52,0 proc.) dietetikos studentų gyvenamieji namai ne studijų metu yra miestas, 6 (24,0 proc.) – miestelis ir 6 (24,0 proc.) – kaimas. 2 kurso tyrime dalyvavę respondentai pasiskirstę taip: 9 (32,1 proc.) iš miesto, 10 (35,8 proc.) iš miestelio ir 9 (32,1 proc.) iš kaimo. 3 kurso 13 dietetikos studentų (54,1 proc.) gimtieji namai miestas, 7 (29,2 proc.) – miestelis, 4 (16,7 proc.) – kaimas.

Tiriamųjų (N=77) pasiskirstymas (proc.) pagal amžių ir gyvenamąją vietą ne studijų metu pateiktas 1 lentelėje.

1 lentelė. Tiriamųjų (N=77) pasiskirstymas pagal amžių ir gyvenamąją vietą ne studijų metu

Požymiai	Kategorijos	Studentų skaičius (N)	Iš viso:	Proc.	Iš viso:
Amžius	19-20 m.	35	77	45,5	100 proc.
	21-22 m.	37		48,0	
	23-24 m.	3		3,9	
	25-26 m.	2		2,6	
Gyvenamoji vieta (ne studijų metu, gimtieji namai)	Miestas	35	77	45,4	100 proc.
	Miestelis	23		29,9	
	Kaimas	19		24,7	

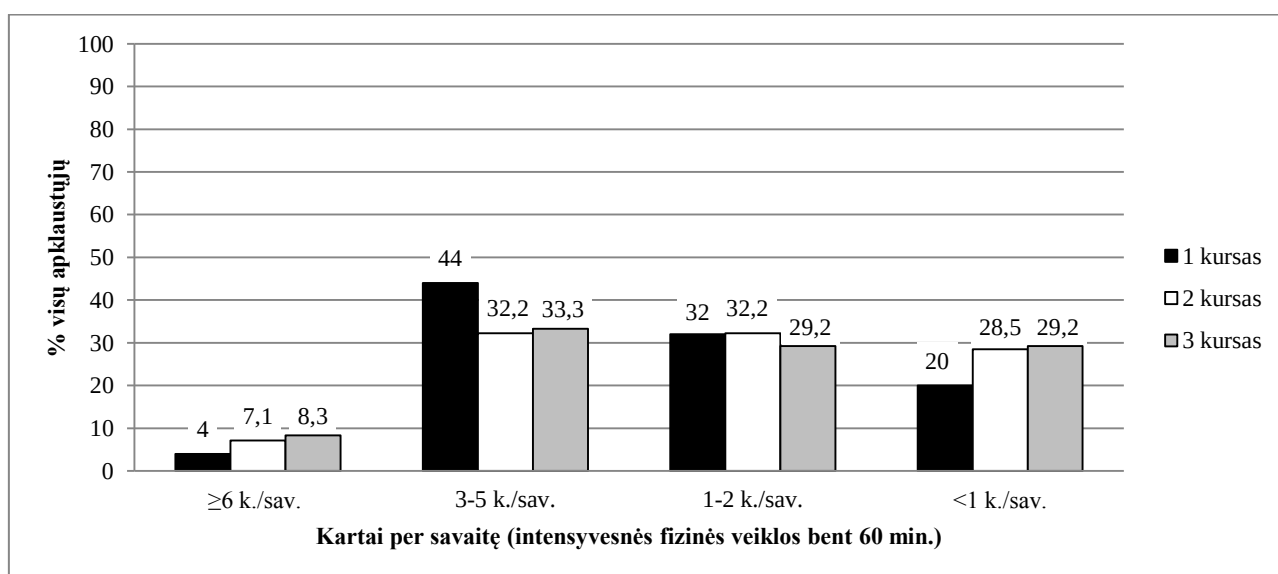
Nuolatinę Klaipėdos valstybinės kolegijos dietetikos studijų programą studijuoja 97,4 proc. moteriškos lyties atstovės ir 2,6 proc. – vyriškosios. Pagal amžių tiriamieji pasiskirstę taip: 19-20 m. sudaro 45,5 proc. respondentų, 21-22 m. – 48,0 proc., 23-24 m. – 3,9 proc., 30-34 m. – 2,6 proc. Didžioji dalis (45,4 proc.) būsimųjų dietistų kilę iš miesto, 29,9 proc. – iš miestelio, likusi dalis (24,7 proc.) – iš kaimo.

2.2.2. Dietetikos studentų fizinio aktyvumo įpročiai

Tiriamųjų buvo klausama: „Kaip dažnai užsiimate bent 60 min. per dieną intensyvesne fizine veikla (įvairios treniruotės, mankštos, sunkesnis fizinis darbas ir panašiai)?“. Maždaug du trečdaliai respondentų pasirinko „3-5 kartus per savaitę“ (36,4 proc.) ir „1-2 kartus per savaitę“ (31,2 proc.) variantus. Rečiau nei kartą per savaitę intensyvesne fizine veikla bent 60 min. užsiima 25,9 proc. visų apklaustųjų, 6 ir daugiau kartų per savaitę – 6,5 proc.

1 kurso (N=25) dietetikos studentai, užsiimantys 3-5 kartus per savaitę intensyvesne fizine veikla bent 60 min., sudarė 44,0 proc. (N=11), 1-2 kartus per savaitę – 32,0 proc. (N=8), rečiau nei kartą per savaitę – 20,0 proc. (N=5), 6 kartus per savaitę ir daugiau – 4 proc. (N=1). 2 kurso (N=28) dietetikos studentai, užsiimantys 3-5 ir 1-2 kartus per savaitę intensyvesne fizine veikla bent 60 min., sudarė po 32,2 proc. (N=18), rečiau nei 1 kartą per savaitę – 28,5 proc. (N=8), 6 kartus per savaitę ir daugiau – 7,1 proc. (N=2). 3 kurso (N=24) dietetikos studentai, užsiimantys 3-5 kartus per savaitę intensyvesne fizine veikla bent 60 min., sudarė 33,3 proc. (N=8), 1-2 ir rečiau nei 1 kartą per savaitę – po 29,2 proc. (N=14), 6 kartus per savaitę ir daugiau – 8,3 proc. (N=2).

1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas (proc.) pagal fizinį aktyvumą pateiktas 1 paveiksle.



1 paveikslas. 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas pagal fizinį aktyvumą

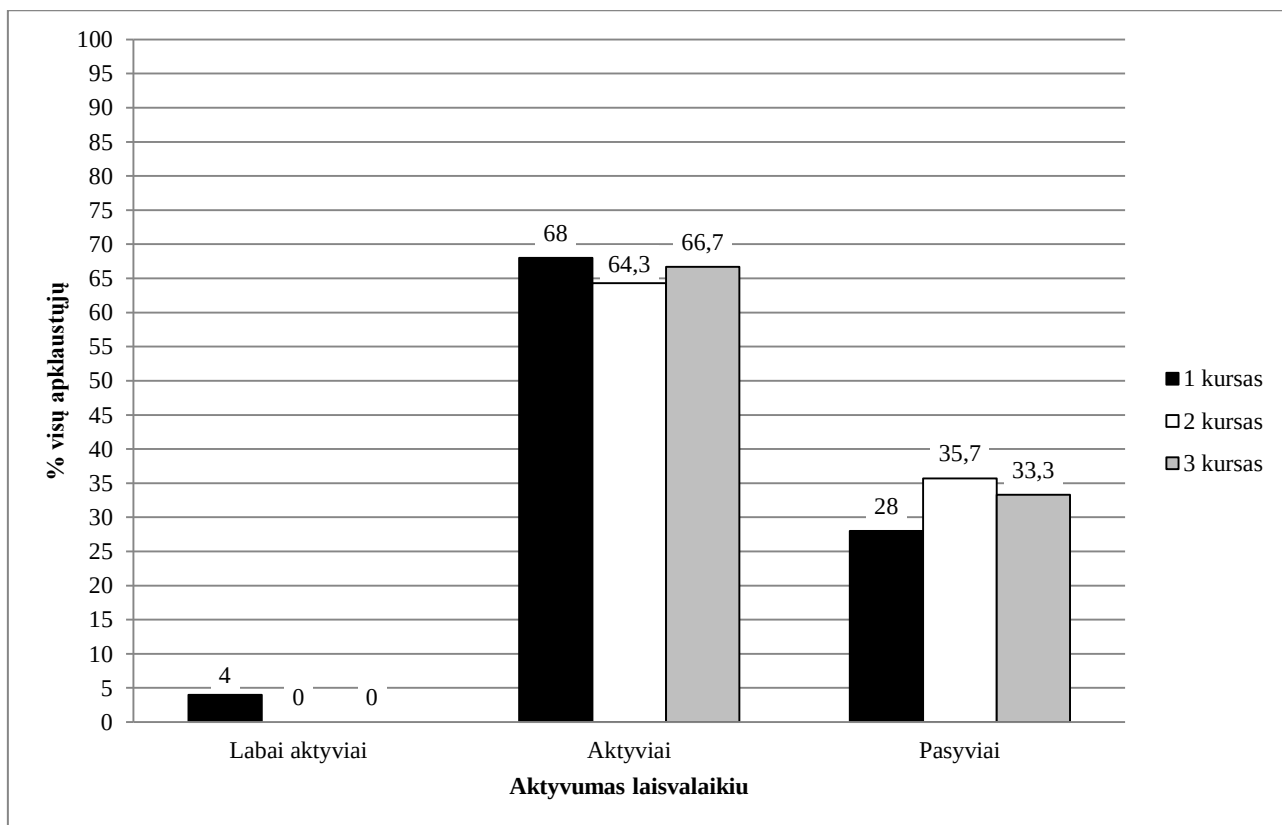
19-20 m. (N=35) dietetikos studentai, kurie intensyvesne fizine veikla bent 60 min. užsiima 3-5 kartus per savaitę, sudarė 40,0 proc. (N=14), 1-2 kartus per savaitę – 34,3 proc. (N=12), rečiau nei kartą per savaitę – 20,0 proc. (N=7), 6 kartus per savaitę ir daugiau – 5,7 proc. (N=2). 21-22 m. (37) dietetikos studentai, kurie intensyvesne veikla bent 60 min. užsiima 3-5 kartus per savaitę, sudarė 35,1 proc. (N=13), tiek pat respondentų (N=13; 35,1 proc.) fiziškai aktyvūs rečiau nei kartą per savaitę, šiek tiek mažiau (N=10; 27,0 proc.) – 1-2 kartus per savaitę ir tik 2,7 proc. (N=1) – 6 kartus ir daugiau.

Iš miesto kilę tiriamieji (N=35) pagal fizinio aktyvumo bent 60 min. per dieną dažnumą pasiskirstė taip: po 34,3 proc. (N=24) – 3-5 ir 1-2 kartus per savaitę, 25,7 proc. (N=9) – 1 kartą ir mažiau, 5,7 proc. (N=2) – 6 ir daugiau kartų. Iš miestelio kilę tiriamieji (N=23) pasiskirstė taip: 43,5 proc. (N=10) – 1-2 kartus per savaitę, 30,4 proc. (N=7) – 3-5 kartus per savaitę, 26,1 proc. (N=6) – 1 kartą ar mažiau ir nebuvo nei vieno, kuris intensyvesne fizine veikla bent 60 min. per dieną užsiimtų 6 ir daugiau kartų. Iš kaimo kilę tiriamieji (N=19) pagal fizinio aktyvumo bent 60 min. per dieną dažnumą pasiskirstė taip: 47,4 proc. (N=9) – 3-5 kartus per savaitę, 26,3 proc. (N=5) – 1 kartą ir mažiau, 15,8 proc. (N=3) – 6 ir daugiau kartų, 10,5 proc. (N=2) – 1-2 kartus per savaitę.

66,2 proc. dietetikos studentų laisvalaikį dažniausiai leidžia aktyviai, jie daugiausia laiko praleidžia judėdami, šiek tiek skirdami laiko poilsiui, truputį mažiau nei trečdalis (32,5 proc.) – pasyviai, ilsėdamiesi, fizine veikla užsiima minimaliai, likusi dalis (1,3 proc.) – labai aktyviai, laisvu laiku maksimaliai užsiima fizine veikla.

1 kurso (N=25) būsimųjų dietistų, aktyviai leidžiančių laisvalaikį – 17 (68,0 proc.), pasyviai – 7 (28,0 proc.), labai aktyviai – 1 (4,0 proc.). 2 kurse (N=28) laisvu laiku aktyvūs – 18 (64,3 proc.), pasyvūs – 10 (35,7 proc.) ir nei vieno labai aktyvaus. 3 kurso (N=24) būsimųjų dietistų, aktyviai leidžiančių laisvalaikį – 16 (66,7 proc.), pasyviai – 8 (33,3 proc.) ir nei vieno labai aktyviai.

1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų aktyvumas laisvalaikiu pavaizduotas 2 paveiksle.



2 paveikslas. 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų aktyvumas laisvalaikiu

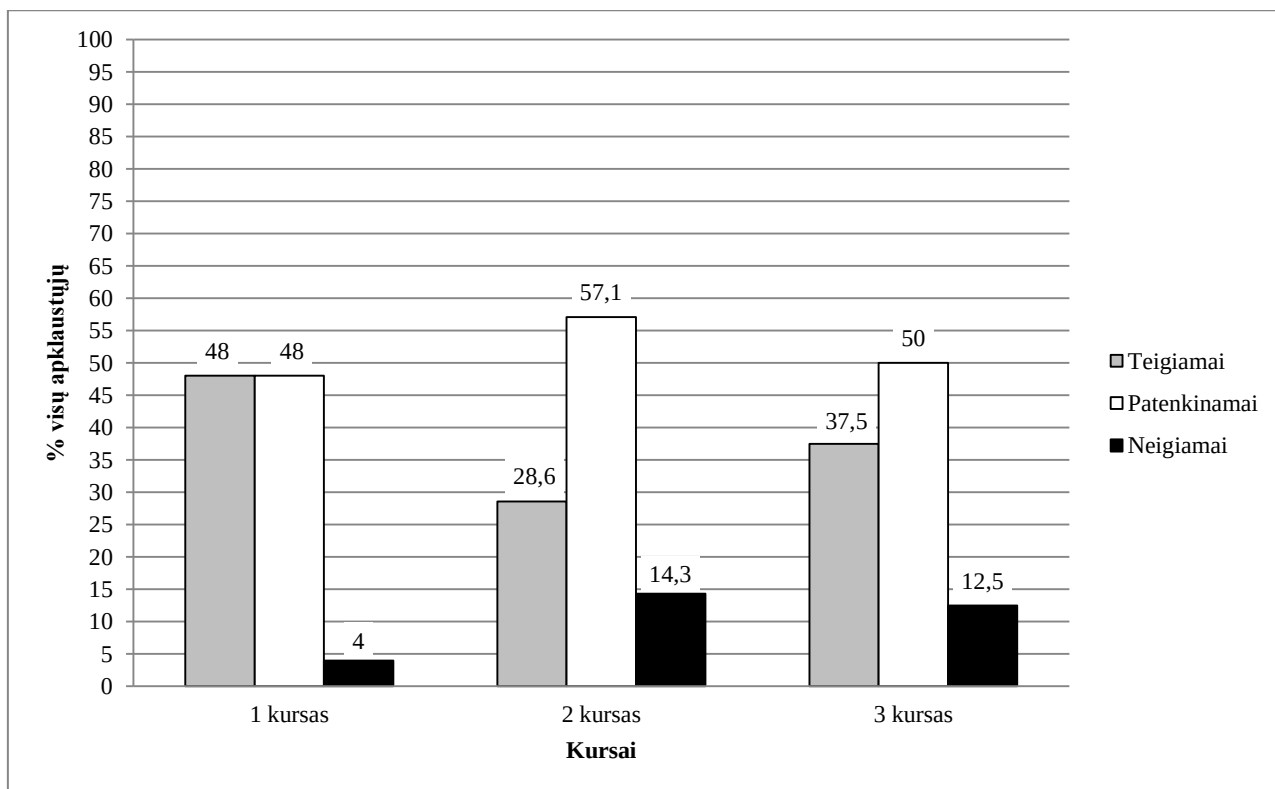
19-20 m. (N=35) respondentų, kurie laisvalaikį leidžia aktyviai – 23 (65,7 proc.), pasyviai – 11 (31,4 proc.), labai aktyviai – 1 (2,9 proc.). 21-22 m. (N=37) laisvu laiku aktyvūs – taip pat 23 (62,2 proc.), pasyvūs – 14 (37,8 proc.) ir nei vieno labai aktyvaus.

62,9 proc. (N=22) iš miesto kilusių dietetikos studentų laisvalaikio metu yra aktyvūs, likę (37,1 proc.; N=13) – pasyvūs ir nei vieno labai aktyvaus. Iš miestelio kilusių respondentų, dažniausiai aktyviai leidžiančių laisvalaikį – 73,9 proc. (N=17), pasyviai – 26,1 proc. (N=6) ir taip pat nei vieno labai aktyviai. 63,1 proc. (N=12) iš kaimo kilusių dietetikos studentų laisvalaikio metu yra aktyvūs, per pus mažiau (31,6 proc.; N=6) – pasyvūs ir tik 5,3 proc. (N=1) – labai aktyvūs.

Savo fizinį aktyvumą teigiamai vertina 37,7 proc., patenkinamai – 51,9 proc., neigiamai – 10,4 proc. visų respondentų.

1 kurso (N=25) studentai pasiskirstė taip: teigiamai ir patenkinamai – po 48,0 proc. (N=24), neigiamai – 4,0 proc. (N=1). 2 kursas (N=28): teigiamai – 28,6 proc. (N=8), patenkinamai – 57,1 proc. (N=16), neigiamai – 14,3 proc. (N=4). 3 kurso (N=24) studentai pasiskirstė taip: teigiamai – 37,5 proc. (N=9), patenkinamai – 50,0 proc. (N=12), neigiamai – 12,5 proc. (N=3).

1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų subjektyvus fizinio aktyvumo vertinimas pavaizduotas 3 paveiksle.



3 paveikslas. 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų subjektyvus fizinio aktyvumo vertinimas

19-20 m. (N=35) 18 (51,4 proc.) respondentų savo fizinį aktyvumą vertina patenkinamai, 15 (42,9 proc.) – teigiamai ir 2 (5,7 proc.) – neigiamai. 21-22 m. (N=37) 19 (51,4 proc.) respondentų savo fizinį aktyvumą vertina patenkinamai, 12 (32,4 proc.) – teigiamai ir 6 (16,2 proc.) – neigiamai.

Iš miesto kilę (N=35) respondentai pasiskirstė taip: 54,3 proc. (N=19) – patenkinamai, 28,6 proc. (N=10) – teigiamai, 17,1 proc. (N=6) – neigiamai. Iš miestelio kilusių (N=23) dietetikos studentų pasiskirstymas: 60,9 proc. (N=14) – patenkinamai, 34,8 proc. (N=8) – teigiamai ir 4,3 proc. (N=1) – neigiamai. Iš kaimo kilę (N=19) respondentai pasiskirstė taip: 52,6 proc. (N=10) – teigiamai, 42,1 proc. (N=8) – patenkinamai, 5,3 proc. (N=1) – neigiamai.

68,8 proc. tiriamųjų greitai nepavargsta, kai užsiima aktyvia fizine veikla, likusieji (31,2 proc.) pavargsta greitai.

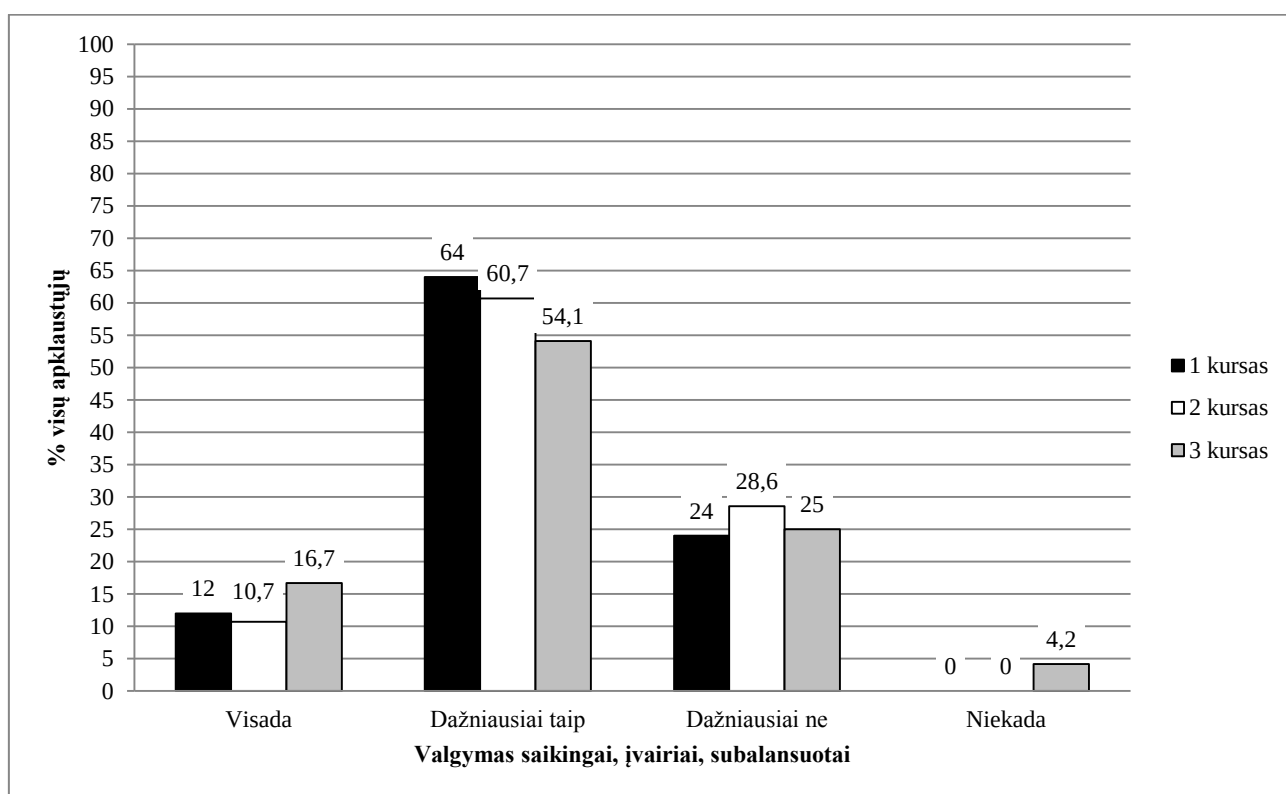
1 kurse (N=24) fiziškai pajėgūs sudarė 72,0 proc. (N=18), nepajėgūs – 28,0 proc. (N=7). 2 kurse (N=28) fiziškai pajėgūs – 71,4 proc. (N=20), nepajėgūs – 28,6 proc. (N=8). 3 kurse (N=24) fiziškai pajėgūs sudarė 62,5 proc. (N=15), nepajėgūs – 37,5 proc. (N=9) (žr. 1 priedą).

2.2.3. Dietetikos studentų mitybos įpročiai

Tiriamųjų buvo klausiama: „Ar vadovaujatės sveikos mitybos principais?“. Daugiau nei pusė (59,7 proc.) respondentų pasirinko „Dažniausiai taip“ variantą. Sveikos mitybos principais dažniausiai nesivadovauja šiek tiek mažiau nei trečdalis (26,0 proc.) apklaustųjų. Niekada nepersivalgo, visada maitinasi įvairiai bei reguliariai 13,0 proc. būsimųjų dietistų ir 1,3 proc. visiškai nesivadovauja sveikos mitybos principais.

1 kurso (N=25) studentai, dažniausiai besimaitinantys saikingai, subalansuotai ir įvairiai, sudarė 64,0 proc. (N=16), dažniausiai ne – 24,0 proc. (N=6), visada besivadovaujantys sveikos mitybos principais – 12,0 proc. (N=3) ir nebuvo nei vieno, kuris niekada nesivadovautų šiais principais. 2 kurso (N=28) dietetikos studentai, dažniausiai besimaitinantys saikingai, subalansuotai ir įvairiai, sudarė 60,7 proc. (N=17), dažniausiai ne – 28,6 proc. (N=8), visada besivadovaujantys sveikos mitybos principais – 10,7 proc. (N=3) ir nei nebuvo nei vieno, kuris niekada nesivadovautų šiais principais. 3 kurso (N=24) studentai, dažniausiai besimaitinantys saikingai, subalansuotai ir įvairiai, sudarė 54,1 proc. (N=13), dažniausiai ne – 25,0 proc. (N=6), visada besivadovaujantys sveikos mitybos principais – 16,7 proc. (N=4), o niekada – 4,2 proc. (N=1).

1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas (proc.) pagal sveikos mitybos principų laikymąsi pavaizduotas 4 paveiksle.



4 paveikslas. 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas pagal sveikos mitybos principų laikymąsi

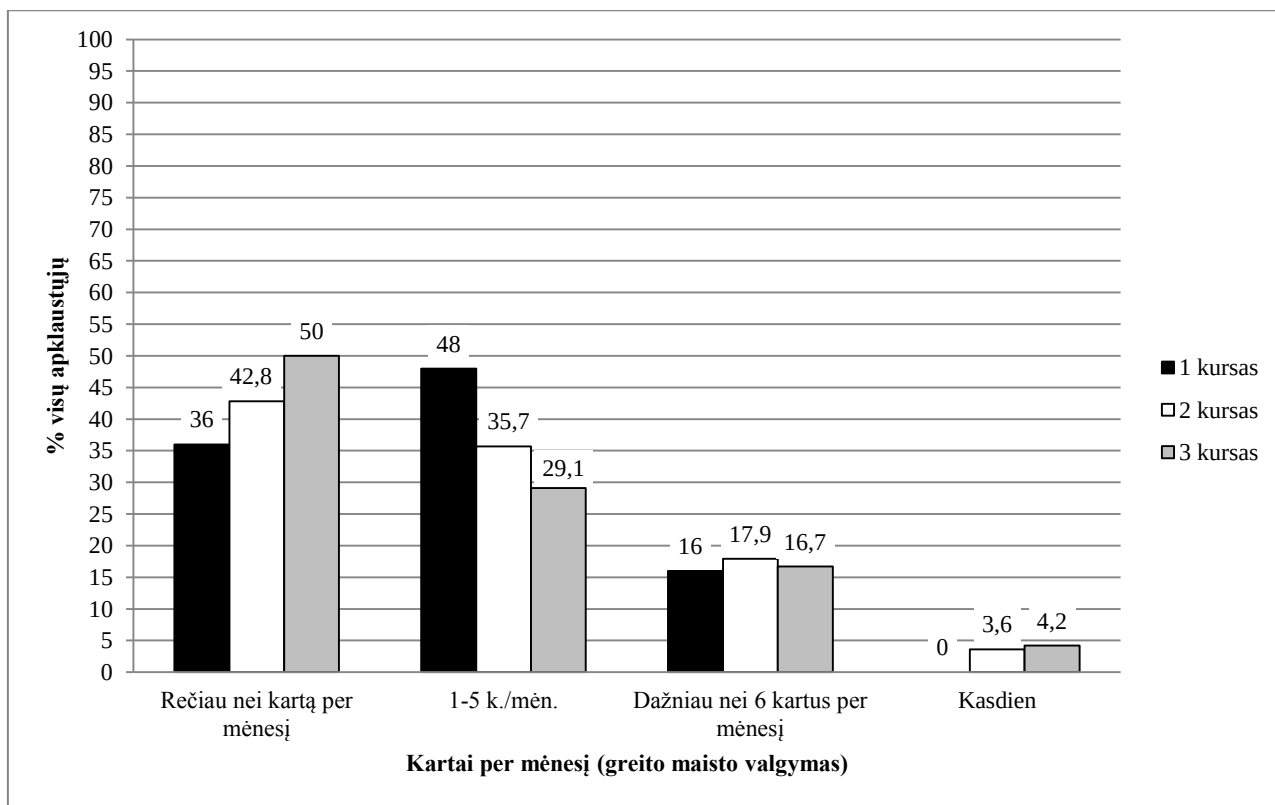
65,7 proc. (N=23) 19-20 m. (N=35) dietetikos studentų dažniausiai laikosi sveikos mitybos principų, 22,9 proc. (N=8) – dažniausiai ne, 11,4 proc. (N=4) – laikosi visada ir nebuvo nei vieno, kuris niekada nesivadovautų šiais principais. 51,4 proc. (N=19) 21-22 m. (N=37) būsimųjų dietistų dažniausiai laikosi sveikos mitybos principų, 32,4 proc. (N=12) – dažniausiai ne, 13,5 proc. (N=5) – laikosi visada ir tik 2,7 proc. (N=1) niekada nesivadovauja šiais principais.

19 (54,3 proc.) respondentų, kilusių iš miesto (N=35), dažniausiai maitinasi saikingai, įvairiai ir subalansuotai, 12 (34,3 proc.) – dažniausiai ne, 4 (11,4 proc.) – taip maitinasi visada ir nebuvo nei vieno, niekada nesivadovaujančio šiais sveikos mitybos principais. 17 (73,9 proc.) tiriamųjų, kilusių iš miestelio (N=23), dažniausiai maitinasi saikingai, įvairiai ir subalansuotai, 5 (21,7 proc.) – dažniausiai ne, 1 (4,4 proc.) – taip maitinasi visada ir nebuvo nei vieno, kuris niekada nesivadovautų šiais sveikos mitybos principais. 10 (52,6 proc.) respondentų, kilusių iš kaimo (N=19), dažniausiai maitinasi saikingai, įvairiai ir subalansuotai, 5 (26,3 proc.) – taip daro visada, 3 (15,8 proc.) – dažniausiai nesivadovauja šiais principais ir 1 (5,3 proc.) respondentas niekada nevalgo saikingai, įvairiai ir subalansuotai.

Į klausimą „Kaip dažnai valgo greitą maistą (picos, dešrainiai, kebabai ir pan.)?“ 42,9 proc. apklaustųjų atsakė „Rečiau nei kartą per mėnesį“, 37,6 proc. – „1-5 kartus per mėnesį“, 16,9 proc. – „Dažniau nei 6 kartus per mėnesį“ ir 2,6 proc. – „Kasdien“.

Beveik pusė (N=12; 48,0 proc.) 1 kurso (N=25) respondentų greitą maistą renkasi 1-5 kartus per mėnesį, 36,0 proc. (N=9) – rečiau nei kartą per mėnesį, 16,0 proc. (N=4) – dažniau nei 6 kartus per mėnesį ir niekas jo nevalgo kasdien. 2 kurse (N=28) 42,8 proc. (N=12) pasirinko „Rečiau nei kartą per mėnesį“ variantą, 35,7 proc. (N=10) greitą maistą valgo 1-5 kartus per mėnesį, 17,9 proc. (N=5) – dažniau nei 6 kartus per mėnesį, 3,6 proc. (N=1) – kasdien. 3 kurse (N=24) pusė (N=12; 50,0 proc.) respondentų greitą maistą renkasi rečiau nei kartą per mėnesį, 29,1 proc. (N=7) – 1-5 kartus per mėnesį, dažniau nei 6 kartus per mėnesį – 16,7 proc. (N=4) ir likusi dalis (N=1; 4,2 proc.) – valgo kasdien.

1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas (proc.) pagal greito maisto vartojimą pavaizduotas 5 paveiksle.



5 paveikslas. 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas pagal greito maisto vartojimą

45,7 proc. (N=16) 19-20 m. (N=35) apklaustųjų greitą maistą valgo 1-5 kartus per mėnesį, 37,1 proc. (N=13) – rečiau nei kartą per mėnesį, 14,3 proc. (N=5) – dažniau nei 6 kartus per mėnesį ir tik 2,9 proc. (N=1) – valgo kasdien.

Rečiau nei kartą per mėnesį greitą maistą renkasi 48,6 proc. (N=17), 1-5 kartus per mėnesį – 28,8 proc. (N=10), 6 kartus per mėnesį ir daugiau – 22,9 proc. (N=8) iš miesto (N=35) kilusių dietetikos studentų. 1-5 kartus per mėnesį greitą maistą valgo 47,8 proc. (N=11), rečiau nei kartą per mėnesį – 34,8 proc. (N=8), dažniau nei 6 kartus per mėnesį – 13,0 proc. (N=3), kasdien – 4,3 proc. iš miestelio (N=23) kilusių studentų. Rečiau nei 1 ir 1-5 kartus per mėnesį greitą maistą renkasi po 42,1 proc. (N=16), 6 kartus per mėnesį ir daugiau – 10,5 proc. (N=2), kasdien – 5,3 proc. (N=1) iš kaimo (N=19) kilusių dietetikos studentų.

Beveik pusė (49,3 proc.) tiriamųjų per dieną išgeria 1-2 l vandens, 26,0 proc. – iki 1 l, 15,6 proc. – daugiau nei 2 l ir 9,1 proc. išgeria tokį vandens kiekį, kokį reikia jiems išgerti (kiekis paskaičiuotas remiantis formule pagal esamą kūno svorį).

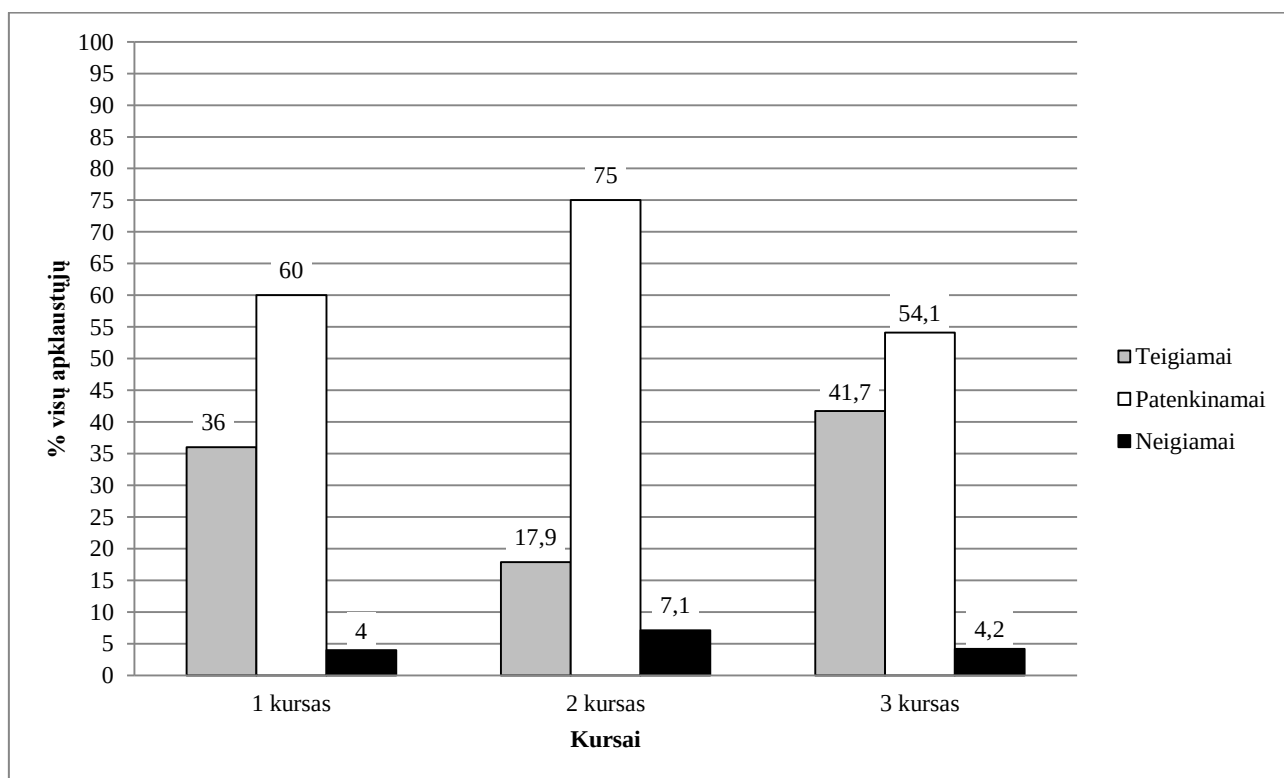
Beveik pusė (N=12; 48,0 proc.) 1 kurse (N=25) studijuojančių dietistų išgeria 1-2 l vandens per dieną, šiek tiek mažiau nei trečdalis (N=8; 32,0 proc.) – daugiau nei 2 l, 12,0 proc. (N=3) – iki 1 l ir 8,0 proc. (N=2) išgeria tokį kiekį, kokį reikia. 2 kurse (N=28) 60,7 proc. (N=17) būsimųjų dietistų išgeria 1-2 l vandens per dieną, 28,6 proc. (N=8) – iki 1 l, 7,1 proc. (N=2) – tiek,

kiek jiems reikia, 3,6 proc. (N=1) – daugiau nei 2 l. 3 kurse (N=24) tiek 1-2 l, tiek iki 1 l vandens per dieną išgeria po 37,5 proc. (N=18) studijuojančių dietistų, 12,5 proc. (N=3) – daugiau nei 2 l ir tiek pat (N=3; 12,5 proc.) – išgeria tokį kiekį, kokį reikia (žr. 2 priedą).

Savo mitybą teigiamai vertina 31,2 proc., patenkinamai – 63,6 proc., neigiamai – 5,2 proc. visų respondentų.

1 kurso (N=25) studentai pasiskirstė taip: teigiamai – 36,0 proc. (N=9), patenkinamai – 60,0 proc. (N=15), neigiamai – 4 proc. (N=1). 2 kursas (N=28): teigiamai – 17,9 proc. (N=5), patenkinamai – 75,0 proc. (N=21), neigiamai – 7,1 proc. (N=2). 3 kurso (N=24) studentai pasiskirstė taip: teigiamai – 41,7 proc. (N=10), patenkinamai – 54,1 proc. (N=13), neigiamai – 4 proc. (N=1).

1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų subjektyvus mitybos įpročių vertinimas pavaizduotas 6 paveiksle.



6 paveikslas. 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų subjektyvus mitybos įpročių vertinimas

22 (62,9 proc.) apklaustieji, kurių amžius 19-20 m. (N=35), savo mitybą vertina patenkinamai, 11 (31,4 proc.) – teigiamai ir 2 (5,7 proc.) – neigiamai. 23 (62,2 proc.) apklausos dalyviai, kurių amžius 21-22 m. (N=37), savo mitybą vertina patenkinamai, 12 (32,4 proc.) – teigiamai ir 2 (5,4 proc.) – neigiamai.

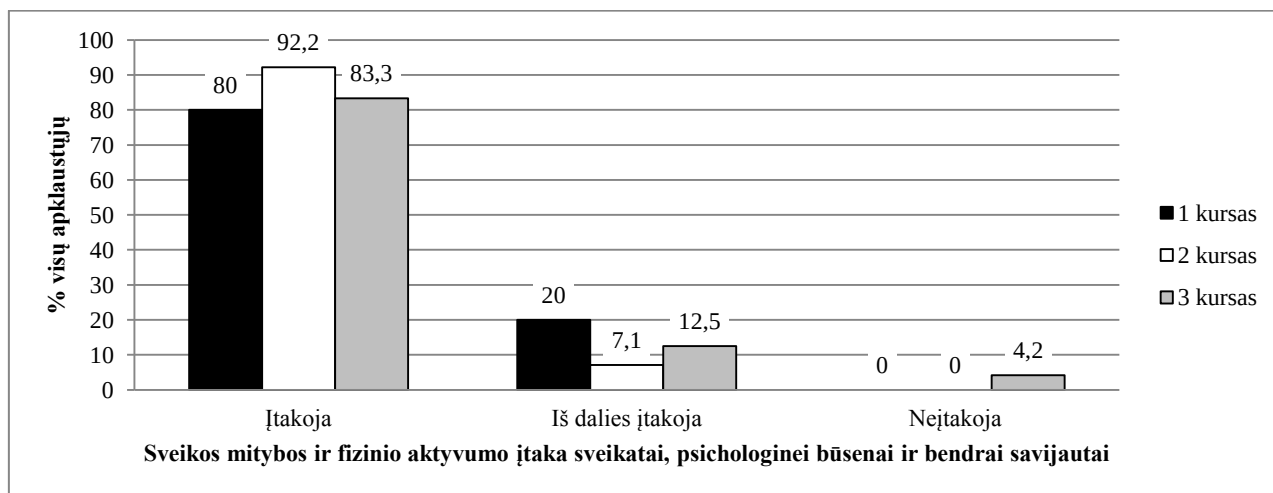
Savo mitybos įpročius patenkinamai vertina 68,5 proc. (N=24), teigiamai – 28,6 proc. (N=10), neigiamai – 2,9 proc. (N=1) tiriamųjų, kilusių iš miesto (N=35). 69,6 proc. (N=16) tiriamųjų, kilusių iš miestelio (N=23), savo mitybą vertina patenkinamai, 21,7 proc. (N=5) – teigiamai ir 8,7 proc. (N=2) – neigiamai. Savo mitybos įpročius teigiamai ir patenkinamai vertina po 47,4 proc. (N=18), neigiamai – 5,2 proc. (N=1) tiriamųjų, kilusių iš kaimo (N=19).

2.2.4. Fizinio aktyvumo ir mitybos poveikis gyvenimo kokybei

Tiriamųjų buvo klausiama: „Kaip manote, ar sveika gyvensena (sveika mityba ir fizinis aktyvumas) daro teigiamą įtaką sveikatai, psichologinei būsenai ir bendrai savijautai?“. 85,7 proc. (N=66) mano, jog taip, 13,0 proc. (N=10) – iš dalies ir 1,3 proc. (N=1) – ne.

1 kurso (N=25) studentai, manantys, kad sveika gyvensena daro teigiamą įtaką sveikatai, psichologinei būsenai ir bendrai savijautai, sudarė 80,0 proc. (N=20), „Iš dalies“ variantą pasirinkusieji sudarė 20,0 proc. (N=5) ir nebuvo nei vieno, kuris manytų, jog sveika mityba ir fizinis aktyvumas nedaro teigiamos įtakos sveikatai, psichologinei būsenai ir bendrai savijautai. Antrakursiai (N=28), pritariantys, kad sveika gyvensena daro teigiamą įtaką sveikatai, psichologinei būsenai ir bendrai savijautai, sudarė 92,9 proc. (N=26), „Iš dalies“ variantą pasirinkusieji sudarė 7,1 proc. (N=2) ir nebuvo nei vieno, kuris manytų, jog sveika mityba ir fizinis aktyvumas nedaro teigiamos įtakos sveikatai, psichologinei būsenai ir bendrai savijautai. 3 kurso (N=24) studentai, manantys, kad sveika gyvensena daro teigiamą įtaką sveikatai, psichologinei būsenai ir bendrai savijautai, sudarė 83,3 proc. (N=20), „Iš dalies“ variantą pasirinkusieji – 12,5 proc. (N=3), taip nemanantys – 4,2 proc. (N=1).

1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų požiūris į sveikos gyvensenos (sveika mityba ir fizinis aktyvumas) naudą pavaizduotas 7 paveiksle.



7 paveikslas. 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų požiūris į sveikos gyvensenos naudą

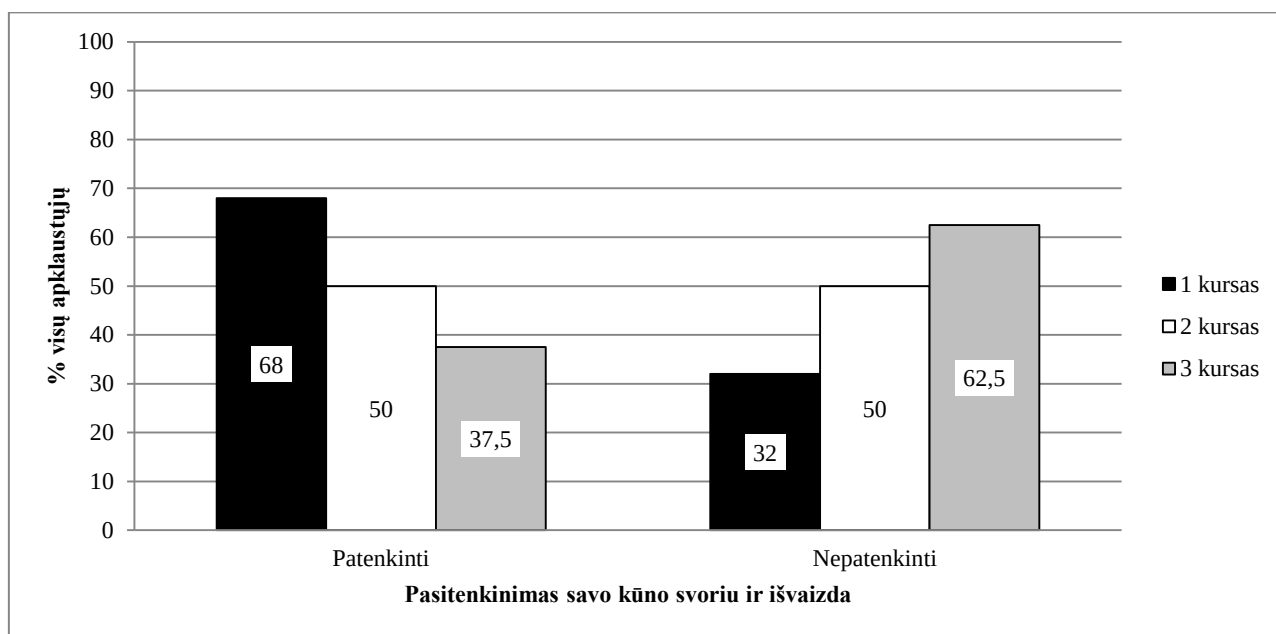
31 (88,6 proc.) 19-20 m. (N=35) apklausos dalyvis mano, kad sveika gyvensena daro teigiamą įtaką sveikatai, psichinei būklei ir bendrai savijautai ir 4 (11,4 proc.) – iš dalies. Tiek pat (N=31; 83,8 proc.) 21-22 m. (N=37) apklausos dalyvių sutinka su tuo, jog sveika gyvensena teigiamai veikia sveikatą, psichinę būklę ir bendrą savijautą, 5 (13,5 proc.) – iš dalies ir 1 (2,7 proc.) taip nemano.

88,6 proc. (N=31) studentų, kilusių iš miesto (N=35), mano, kad mityba ir fizinis aktyvumas įtakoja sveikatą, psichinę būklę ir bendrą savijautą, 11,4 proc. (N=4) – iš dalies. 82,6 proc. (N=19) iš miestelio kilusių dietetikos studentų mano, jog sveika mityba bei fizinis aktyvumas teigiamai veikia sveikatą, psichinę būklę ir bendrą savijautą, 17,4 proc. (N=4) mano, kad taip yra iš dalies. 84,2 proc. (N=16) studentų, kilusių iš kaimo (N=19), mano, kad mityba ir fizinis aktyvumas įtakoja sveikatą, psichinę būklę ir bendrą savijautą, 10,5 proc. (N=2) – iš dalies ir 5,3 proc. (N=1) – taip nemano.

Maždaug tolygiai į dvi grupes pasidalino tiriamieji, kurie yra patenkinti savo kūno svoriu ir išvaizda (N=40; 51,9 proc.) bei kurie ne (N=37; 48,1 proc.).

Daugiau nei du trečdaliai (N=17; 68 proc.) 1 kurso (N=25) dietetikos studentų patenkinti savo kūno svoriu ir išvaizda, likę (N=8; 32,0 proc.) – nepatenkinti. 2 kurse (N=28) patenkintų ir nepatenkintų po tiek pat – po 50,0 proc. (N=28). 3 kurse (N=24) 62,5 proc. (N=15) nepatenkinti savo kūno svoriu ir išvaizda, patenkinti – 37,5 proc. (N=9).

1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas (proc.) pagal tai, kaip jie vertina savo kūno svorį bei išvaizdą pavaizduotas 8 paveiksle.



8 paveikslas. 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas pagal kūno svorio bei išvaizdos vertinimą

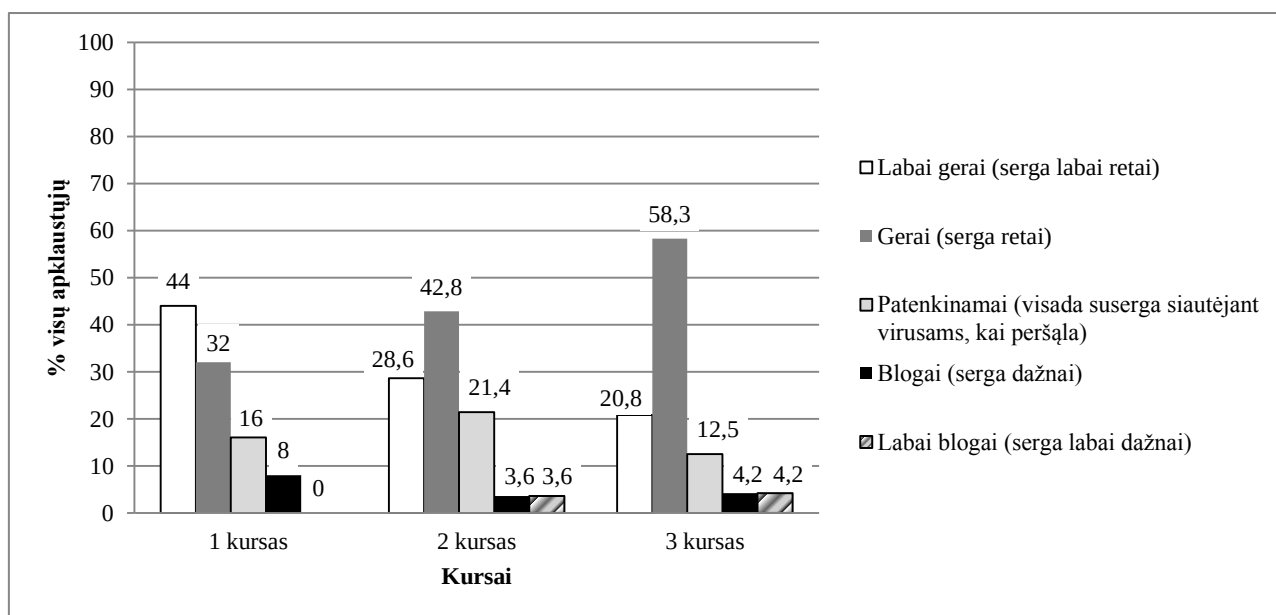
19-20 m. (N=35) tiriamieji, patenkinti savo kūno svoriu ir išvaizda, sudarė 68,6 proc. (N=24), nepatenkinti – 31,4 proc. (N=11). 21-22 m. tiriamieji, kurie yra nepatenkinti savo kūno svoriu ir išvaizda, sudarė 59,5 proc. (N=22), patenkinti – 40,5 proc. (N=15).

Daugiau nei pusė (N=21; 60,0 proc.) iš miesto (N=35) kilusių dietetikos studentų yra patenkinti savo kūno svoriu ir išvaizda, likusieji (N=14; 40,0 proc.) – nepatenkinti. 52,2 proc. (N=12) iš miestelio (N=23) kilusių apklausos dalyvių nepatenkinti savo kūno svoriu ir išvaizda, 47,8 proc. (N=11) – patenkinti. Maždaug trys ketvirtadaliai (N=15; 78,9 proc.) iš kaimo (N=19) kilusių dietetikos studentų yra patenkinti savo kūno svoriu ir išvaizda, likusieji (N=4; 21,1 proc.) – nepatenkinti.

Savo sveikatą (ligų, susirgimų atžvilgiu) labai gerai (serga labai retai) vertina 31,2 proc. (N=24), gerai (serga retai) – 44,1 proc. (N=34), patenkinamai (visada susergeria sietėjant virusams, kai peršąla) – 16,9 proc. (N=13), blogai (serga dažnai) – 5,2 proc. (N=4), labai blogai (serga labai dažnai) – 2,6 proc. (N=2) respondentų.

1 kurso (N=25) studentai pasiskirstė taip: labai gerai – 44,0 proc. (N=11), gerai – 32,0 proc. (N=8), patenkinamai – 16,0 proc. (N=4), blogai – 8 proc. (N=2) ir labai blogai – 0 proc. (N=0). 2 kursas (N=28): labai gerai – 28,6 proc. (N=8), gerai – 42,8 proc. (N=12), patenkinamai – 21,4 proc. (N=6), blogai ir labai blogai – po 3,6 proc. (N=2). 3 kurso (N=24) studentai pasiskirstė taip: labai gerai – 20,8 proc. (N=5), gerai – 58,3 proc. (N=14), patenkinamai – 12,5 proc. (N=3), blogai ir labai blogai – po 4,2 proc. (N=2).

1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų subjektyvus savo sveikatos vertinimas pavaizduotas 9 paveiksle.



9 paveikslas. 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų subjektyvus savo sveikatos vertinimas

15 (42,9 proc.) būsimųjų dietistų, kurių amžius 19-20 m. (N=35), savo sveikatą vertina labai gerai, 11 (31,4 proc.) – gerai, 6 (17,1 proc.) – patenkinamai, 2 (5,7 proc.) – blogai ir tik 1 (2,9 proc.) – labai blogai. Beveik pusė (48,7 proc.) studentų, kurių amžius 21-22 m. (N=37), savo sveikatą vertina gerai, 27,0 proc. – labai gerai, 18,9 proc. – patenkinamai, 5,4 proc. (N=2) – blogai ir labai blogai.

40,0 proc. (N=14) kilusių iš miesto (N=35) tiriamųjų savo sveikatą vertina gerai, 31,4 proc. (N=11) – labai gerai, 20,0 (N=7) – patenkinamai, 5,7 proc. (N=2) – blogai ir tik 2,9 proc. (N=1) – labai blogai. 52,2 proc. (N=12) tiriamųjų, kilusių iš miestelio (N=23), savo sveikatą vertina gerai, per pusę mažiau (N=6; 26,1 proc.) – labai gerai, 13,0 proc. (N=3) – patenkinamai, 8,7 proc. (N=2) – blogai ir nebuvo nei vieno, kuris manytų, jog jo sveikata labai bloga. 42,1 proc. (N=8) kilusių iš kaimo (N=19) tiriamųjų savo sveikatą vertina gerai, 36,8 proc. (N=7) – labai gerai, 15,8 proc. (N=3), 5,3 proc. (N=1) – labai blogai ir nei vieno – blogai.

Į klausimą „Ar dažnai skundžiatės galvos, nugaros ar kitų kūno dalių skausmais (ne dėl nuo vaikystės turimos ligos)?“ „Labai retai (mažiau nei kartą per mėnesį)“ atsakė 36,4 proc. (N=28), „Retai (1-3 kartus per mėnesį)“ – 44,1 proc. (N=34), „Dažnai (4-7 kartus per mėnesį)“ – 16,9 proc. (N=13), „Labai dažnai (daugiau nei 8 kartus per mėnesį)“ – 2,6 proc. (N=2) respondentų.

9 (36,0 proc.) 1 kurso (N=25) dietetikos studentai įvairių kūno dalių skausmais skundžiasi labai retai, 11 (44,0 proc.) – retai, 5 (20,0 proc.) – dažnai ir nei vienas labai retai. 6 (21,4 proc.) 2 kurso (N=28) studentai tokio pobūdžio skausmais skundžiasi labai retai, 16 (57,2 proc.) – retai, 4 (14,3 proc.) – dažnai ir 2 (7,1 proc.) – labai dažnai. 13 (54,1 proc.) 3 kurso (N=24) dietetikos studentų įvairių kūno dalių skausmais skundžiasi labai retai, 7 (29,2 proc.) retai, 4 (16,7 proc.) – dažnai ir nei vienas labai dažnai (žr. 3 priedą).

Tiriamųjų buvo klausiama: „Kokiais negalavimais skundžiatės dažniausiai?“. Į šį klausimą atsakyti buvo galimi keli atsakymo variantai. Daugiausia kartų pasirinkti variantai: „Galvos skausmas“ – 41, „Silpnumas“ – 23, „Kartais svaigsta galva“ – 18 ir „Nesiskundžiu“ – 23 (N=23; 29,9 proc. visų apklaustųjų). Galvos skausmu dažniausiai skundžiasi daugiau nei pusė (N=41; 53,2 proc.) respondentų, nesiskundžia – 46,8 proc. (N=36). Silpnumu skundžiasi – 29,9 proc. (N=23), nesiskundžia – 70,1 proc. (N=54). Kartais svaigsta galva šiek tiek daugiau nei penktadaliui (N=18; 23,4 proc.) respondentų, likusieji (N=59; 76,6 proc.) tuo nesiskundžia.

1 kurse 15 iš 25 studentų dažniausiai skundžiasi galvos skausmu, kurie sudarė 60,0 proc., nesiskundžia – 10 (40,0 proc.); 9 (36,0 proc.) skundžiasi silpnumu, 16 (64,0 proc.) – nesiskundžia; 7 (28,0 proc.) kartais svaigsta galva, 18 (72,0 proc.) – tuo nesiskundžia. 2 kurse po 14 iš 28 studentų sudarė po 50,0 proc. dažniausiai beskundžiančius ir nesiskundžiančius galvos skausmu; 9 (32,1 proc.) skundžiasi silpnumu, 19 (67,9 proc.) – nesiskundžia; 6 (21,4 proc.) kartais svaigsta galva, 22

(78,6 proc.) – tuo nesiskundžia. 3 kurse po 12 iš 24 studentų sudarė po 50,0 proc. besiskundžiančius ir nesiskundžiančius galvos skausmu; 5 (20,8 proc.) skundžiasi silpnumu, 19 (79,2 proc.) – nesiskundžia; taip pat 5 (20,8 proc.) kartais svaigsta galva, 19 (79,2 proc.) – tuo nesiskundžia.

Iš 77 (100 proc.) tiriamųjų 67 (87,0 proc.) dažniausiai būna geros nuotaikos, o 10 (13,0 proc.) – blogos.

1 kurse (N=25): 84,0 proc. (N=21) – geros ir 16,0 proc. (N=4) – blogos. 2 kurse (N=28): 82,1 proc. (N=23) – geros ir 17,9 proc. (N=5) – blogos. 3 kurse (N=24): 95,8 proc. (N=23) – geros ir 4,2 proc. (N=1) – blogos (žr. 4 priedą).

63,6 proc. (N=49) tiriamųjų su aplinkiniais pykstasi retai, likusi dalis (N=28; 36,4 proc.) – nei retai, nei dažnai ir nei vienas nesipyksta dažnai.

1 kurso (N=25) būsimieji dietistai, retai besipykstantys su aplinkiniais, sudarė 64,0 proc. (N=16), nei retai, nei dažnai – 36,0 proc. (N=9). 2 kurso (N=28) studentai, retai besipykstantys su aplinkiniais, sudarė 67,9 proc. (N=19), nei retai, nei dažnai – 32,1 proc. (N=9). 3 kurso (N=24) būsimieji dietistai, retai besipykstantys su aplinkiniais, sudarė 58,3 proc. (N=14), nei retai, nei dažnai – 41,7 proc. (N=10) (žr. 5 priedą).

Dažniausiai nesunku susikaupti, kai reikia, ir susikonzentruoti į darbą 70,1 proc. (N=54) tiriamųjų, o 29,9 proc. (N=23) – dažniausiai sunku.

1 kurso (N=25) dietetikos studentai pasiskirstė taip: 68,0 proc. (N=17) – dažniausiai ne, 32,0 proc. (N=8) – dažniausiai taip. 2 kursas (N=28) pasiskirstė taip: 75,0 proc. (N=21) – dažniausiai ne, 25,0 proc. (N=7) – dažniausiai taip. 3 kurso (N=24) dietetikos studentai pasiskirstė taip: 66,7 proc. (N=16) – dažniausiai ne, 33,3 proc. (N=8) – dažniausiai taip (žr. 6 priedą).

Respondentų buvo klausama: „Ar sveikai maitindamiesi ir aktyviai gyvendami gerai išsimiegate?“. Į šį klausimą galima atsakyti pasirinktinai – sveikai nesimaitinantys ir (ar) fiziškai neaktyvūs šį klausimą galėjo praleisti. Iš 77 tiriamųjų atsakė 59. Gerai išsimiega – 49,1 proc. (N=29) visų atsakiusiųjų respondentų, kartais taip, kartais ne – 42,4 proc. (N=25), blogai – 8,5 proc. (N=5).

1 kurse į šį klausimą atsakė 18 dietetikos studentų: gerai išsimiegantys sudarė 55,5 proc. (N=10), kartais taip, kartais ne – 38,9 proc. (N=7) ir 5,6 proc. (N=1) – blogai išsimiegantys. 2 kurse atsakė 21 respondentas: gerai išsimiegantys sudarė 47,6 proc. (N=10), kartais taip, kartais ne – 42,9 proc. (N=9) ir 9,5 proc. (N=2) – blogai išsimiegantys. 3 kurse į šį klausimą atsakė 20 dietetikos studentų: gerai išsimiegantys sudarė 45,0 proc. (N=9), kartais taip, kartais ne – 45,0 proc. (N=9) ir 10,0 proc. (N=2) – blogai išsimiegantys (žr. 7 priedą).

2.3. REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimo metu gauti rezultatai parodė, kad maždaug du trečdaliai respondentų intensyvesne fizine veikla bent 60 min. užsiima 3-5 kartus per savaitę (36,4 proc.) ir 1-2 kartus per savaitę (31,2 proc.). Rečiau nei kartą per savaitę intensyvesne fizine veikla bent 60 min. užsiima 25,9 proc. visų apklaustųjų, 6 ir daugiau kartų per savaitę – 6,5 proc. Panašūs rezultatai gauti, kai buvo tiriami Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų fizinio aktyvumo ypatumai. Išsiaiškinta, jog didžiosios dalies (67,9 proc.) tiriamųjų fizinio aktyvumo trukmė yra daugiau nei 1 valanda per savaitę. 1-3 valandų per savaitę fiziškai aktyvūs 34,1 proc., daugiau kaip 3 valandas per savaitę – 33,8 proc. respondentų (Dobrovolskij ir Stukas, 2015). Strukčinskienė ir kt. (2013), tyrė Klaipėdos universiteto studentų aktyvumą, nustatė, kad kasdien mankština 12,6 proc. jaunimo, o 11,5 proc. nesimankština niekada. Kiti sportuoja kelis kartus per mėnesį (36 proc.) ir kelis kartus per savaitę (39,9 proc.).

Tiriant Klaipėdos valstybinės kolegijos dietetikos studentus, taip pat sužinota, jog 66,2 proc. laisvalaikį dažniausiai leidžia aktyviai, truputį mažiau nei trečdalis (32,5 proc.) visų respondentų – pasyviai, likusi dalis (1,3 proc.) – labai aktyviai. Dobrovolskij ir Stukas išsiaiškino, jog 44,9 proc. Lietuvos aukštųjų universitetinių studentų laisvalaikiu užsiima lengvais fiziniais pratimais mažiausiai 4 val. per savaitę. Pasyvia veikla laisvalaikiu užsiima 22,8 proc. tiriamųjų. Tik 17,6 proc. studentų laisvalaikiu būdingas fizinis aktyvumas ne mažiau kaip 4 val. per savaitę. Likusiųjų (14,7 proc.) laisvalaikiui būdingos sunkios treniruotės dažniau nei 1 kartą per savaitę (Dobrovolskij ir Stukas, 2015).

1 kurso studentai, dažniausiai besimaitinantys saikingai, subalansuotai ir įvairiai, sudarė 64,0 proc., dažniausiai ne – 24,0 proc., visada besivadovaujantys sveikos mitybos principais – 12,0 proc. 3 kurso studentai, dažniausiai besimaitinantys saikingai, subalansuotai ir įvairiai, sudarė 54,1 proc., dažniausiai ne – 25,0 proc., visada besivadovaujantys sveikos mitybos principais – 16,7 proc., o niekada – 4,2 proc. Škėmienė ir kt. (2007) tiriant Kauno medicinos universiteto studentų mitybą, išsiaiškinta, kad saikingai, neskubėdami valgo 42,5 proc. pirmakursių ir 44,8 proc. trečiakursių, likusi dalis respondentų dažnai persivalgo.

42,9 proc. apklaustųjų greitą maistą valgo rečiau nei kartą per mėnesį, 37,6 proc. – 1-5 kartus per mėnesį, 16,9 proc. – dažniau nei 6 kartus per mėnesį ir 2,6 proc. – kasdien. O Strukčinskienės ir kt. (2013) apklausos duomenimis, 37,2 proc. Klaipėdos universiteto studentų niekada nevalgo greito maisto. 56,9 proc. valgo 1-2 kartus per savaitę, 5,5 proc. – 3-5 k./sav., 0,4 proc. tiriamųjų – kasdien. Voitoinis ir Stukas (2012) nustatė, jog didžioji dalis Vilniaus universitete studijuojančių jaunuolių greitą maistą vartojo vieną kartą per mėnesį ir rečiau (72,0 proc.), kartą per savaitę ir dažniau – 21,8 proc., o 6,3 proc. studentų – nevartojo niekada. Kartą per savaitę ar dažniau vartojo 28,7 proc. studentų iš Medicinos fakulteto.

1 kurso Klaipėdos valstybinės kolegijos dietetikos studentai pagal savo sveikatos vertinimą pasiskirstė taip: teigiamai – 36,0 proc., patenkinamai – 60,0 proc., neigiamai – 4 proc. 3 kursas: teigiamai – 41,7 proc., patenkinamai – 54,1 proc., neigiamai – 4 proc. Škėmienės ir kt. (2007) tyrimo metu žymiai didesnė dalis (25,5 proc. pirmojo kurso ir 23,3 proc. trečiojo kurso) Kauno medicinos universiteto studentų savo mitybą vertina kaip nesveiką, valgo daug „greitojo“, riebaus maisto.

1 kurso studentai, manantys, kad sveika gyvensena daro teigiamą įtaką sveikatai, psichologinei būsenai ir bendrai savijautai, sudarė 80,0 proc. 3 kurso studentai, pritariantys, kad sveika mityba ir fizinis aktyvumas daro teigiamą įtaką sveikatai, psichologinei būsenai ir bendrai savijautai, sudarė 83,3 proc. Škėmienė ir kt. (2007) ištyrė, jog 55,9 proc. Kauno medicinos universiteto pirmojo kurso ir 79,1 proc. trečiojo kurso studentų mano, kad didelę įtaką sveikatai daro mityba.

Daugiau nei du trečdaliai (68 proc.) 1 kurso dietetikos studentų patenkinti savo kūno svoriu ir išvaizda. Škėmienės ir kt. (2007) tyrimo metu, 74,2 proc. Kauno medicinos universiteto pirmojo kurso studentų atsakė, kad turi normalų kūno svorį.

Savo sveikatą labai gerai vertina 31,2 proc., gerai – 44,1 proc., patenkinamai – 16,9 proc., blogai – 5,2 proc., labai blogai – 2,6 proc. respondentų. Kitų tyrėjų gauti rezultatai ženkliai nesiskyrė. Štai Strukčinskienės ir kt. (2013) tyrimo metu išsiaiškinta, jog maždaug pusė (49,4 proc.) Vakarų Lietuvos studentų savo sveikatą vertina gerai, apie trečdalis (33,2 proc.) – vidutiniškai, 15,8 proc. tiriamųjų sveikatą apibūdino kaip labai gerą, o likusi dalis (1,6 proc.) – kaip blogą. Panašus skaičius respondentų per pastaruosius metus nesirgo (42,7 proc.) bei sirgo 1-2 kartus (45,1 proc.) ir tik 12,2 proc. apklausos dalyvių sirgo 3 kartus ir daugiau. Strazdienės ir Adaškevičienės (2012) tyrimas parodė, kad 44,7 proc. studentų laikė save sveikais, 50,8 proc. – nepakankamai sveikais ir tik 4,5 proc. apklaustųjų manė, kad yra nelabai sveiki. Kriaučionienės ir kt. (2013) teigimu, dauguma (beveik 70 proc.) Kauno universitetų pirmų kursų studentų savo sveikatą vertino gerai ir pakankamai gerai. Tik keli studentai (2010 m. 3,8 proc.) teigė, kad jų sveikata bloga.

Klaipėdos valstybinės kolegijos dietetikos studentai dažniausiai skundžiasi galvos skausmu (53,2 proc.), silpnumu (29,9 proc.), jiems kartais svaigsta galva (23,4 proc.). O Strazdienės ir Adaškevičienės (2012) tyrimo metu, Klaipėdos universiteto studentai nurodė, jog per paskutinį pusmetį jautė vieną ar kitą negalavimą. Dažniausiai buvo skundžiamasi galvos skausmais, prasta nuotaika, nervine įtampa. Net 70 proc. studenčių kartais jausdavo galvos skausmą.

Tokius rezultatus galėjo lemti studentų amžius, lytis, gyvenamoji vieta (ne studijų metu, gimtieji namai), laiko stoka, vaikystės šeimos mitybos įpročiai bei pokyčiai asmeniniame gyvenime.

IŠVADOS

1. Fizinis aktyvumas – tokia veikla, kuomet energijos išsikvojimas daug didesnis nei ramiai sėdint arba gulint. Pakankamas fizinis aktyvumas mažina riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, gerina kaulų, raumenų bei sąnarių būklę, taip teigiamai veikdamas pusiausvyrą bei lankstumą, normalizuoja kūno svorį, padeda įveikti kasdienį stresą, depresiją, ramina nervų sistemą: gerina miegą, didina pasitikėjimą savimi.
Nėra vieno sveikos mitybos apibrėžimo, todėl šiuolaikinėje mokslinėje literatūroje sveiką mitybą įvairūs mokslininkai ir tyrėjai įvardija skirtingai, bet tuo pačiu ir panašiai. Vieni teigia, jog sveika mityba – moksliskai pagrįstas valgomo maisto kiekis ir baltymų, riebalų bei angliavandenių santykis jame, lemiantis minimalią lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimo riziką bei tuo pačiu stiprina sveikatą. Kiti autoriai sveiką mitybą apibrėžia kaip maisto bei maitinimosi strategijas, maisto garantijas, saugumą, mikropriedų pakankamumą, sveiko maisto pasirinkimą. Tinkama mityba sumažina riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, tokiomis kaip: širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, 2 tipo cukrinis diabetas, nutukimas ir kt., taip pat teigiamai veikia žmogaus psichinę sveikatą, burnos, kaulų bei raumenų būklę, ilgina gyvenimo trukmę.
2. 44,0 proc. 1 kurso dietetikos studentų intensyvesne fizine veikla bent 60 min. užsiima 3-5 kartus per savaitę; maždaug du trečdaliai 2 kurso respondentų – 3-5 ir 1-2 kartus per savaitę; trečdalis 3 kurso dietetikos studentų – 3-5 kartus per savaitę. Laisvalaikį 66,2 proc. tiriamųjų dažniausiai leidžia aktyviai, jie daugiausia laiko praleidžia judėdami, šiek tiek skirdami laiko poilsiui, 32,5 proc. – pasyviai, ilsėdamiesi, fizine veikla užsiima minimaliai, 1,3 proc. – labai aktyviai, laisvu laiku maksimaliai užsiima fizine veikla. 1 kurse beveik visi savo fizinį aktyvumą vertina teigiamai (48,0 proc.) ir patenkinamai (48,0 proc.), likusi dalis – neigiamai; 2 kurse daugiau nei pusė dietetikos studentų – patenkinamai, neigiamai – 5,2 proc.; 3 kurse pusė respondentų – patenkinamai ir tik 12,5 proc. – neigiamai.
3. Daugiau nei pusė respondentų dažniausiai vadovaujasi sveikos mitybos principais, dažniausiai nesivadovauja – 26,0 proc., 13,0 proc. – vadovaujasi visada ir tik vienas tiriamasis – nesivadovauja niekada. Maždaug du trečdaliai 1 kurso, 60,7 proc. 2 kurso ir šiek tiek daugiau nei pusė 3 kurso dietetikos studentų dažniausiai maitinasi saikingai, įvairiai bei subalansuotai. 42,9 proc. apklaustųjų greitą maistą valgo rečiau nei kartą per mėnesį. Beveik pusė tiriamųjų per dieną išgeria 1-2 l vandens. 60,0 proc. 1 kurso respondentų savo mitybą vertina patenkinamai ir tik vienas neigiamai; 2 kurse trys ketvirtadaliai – patenkinamai, du tiriamieji – neigiamai; šiek tiek daugiau nei pusė 3 kurso dietetikos studentų – patenkinamai ir tik vienas neigiamai.

4. 85,7 proc. tiriamųjų mano, kad sveika mityba ir fizinis aktyvumas daro teigiamą įtaką sveikatai, psichologinei būsenai ir bendrai savijautai, 13,0 proc. – iš dalies ir 1,3 proc. dietetikos studentų taip nemano. Maždaug tolygiai į dvi grupes pasidalino respondentai, kurie yra patenkinti savo kūno svoriu ir išvaizda bei kurie ne. Daugiau nei du trečdaliai 1 kurso dietetikos studentų patenkinti savo kūno svoriu ir išvaizda, likę – nepatenkinti. 2 kurse patenkintų ir nepatenkintų po tiek pat. 3 kurse beveik du trečdaliai nepatenkinti savo kūno svoriu ir išvaizda, truputį daugiau nei trečdalis – patenkinti. Savo sveikatą labai gerai vertina 31,2 proc., gerai – 44,1 proc., patenkinamai – 16,9 proc., blogai – 5,2 proc., labai blogai – 2,6 proc. tiriamųjų. Net 87,0 proc. dietetikos studentų dažniausiai būna geros nuotaikos. Maždaug du trečdaliai respondentų su aplinkiniais pykstasi retai ir nei vienas nesipyksta dažnai. Daugiau nei dviem trečdaliams 1, 2 ir 3 kurso studentų dažniausiai nesunku susikonscentruoti į darbą. Šiek tiek daugiau nei pusė sveikai besimaitinančių ir fiziškai aktyvių tiriamųjų išsimiega gerai.

REKOMENDACIJOS

Dietetikos studentams

1. Užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla bent 150 min. per savaitę (pavyzdžiui, 5 dienas po 30 minučių) arba didelio intensyvumo fizine veikla 75 min. per savaitę. Fizinė veikla, skirta raumenų stiprinimui, turėtų būti atliekama bent 2 kartus per savaitę;
2. Dėl dažno ir ilgo sėdėjimo paskaitų metu, stengtis laisvalaikiu užsiimti fiziškai aktyvia veikla;
3. Visada laikytis sveikos mitybos principų: valgyti saikingai, įvairiai ir subalansuotai;
4. Kiek įmanoma rečiau rinktis greitą maistą;
5. Pasiskaičiuoti pagal formulę arba paprašyti tai padaryti specialisto (atsižvelgiant į kasdienį fizinį aktyvumą, esamą sveikatos būklę), kokį kiekį vandens būtent jums reikia suvartoti per dieną pagal formulę ir tiek išgerti;
6. Stengtis palaikyti normalų kūno svorį (pagal KMI);
7. Siekiant pagerinti sveikatos būklę, grūdintis;
8. Visada mąstyti pozityviai;
9. Miegui skirti ne mažiau nei 7-8 val./parą.

LITERATŪRA

1. Agazzi, Heather, Armstrong, Kathleen, Bradley-Klug, Kathy L. (2010). BMI and Physical Activity Among at-Risk Sixth- and Ninth-Grade Students, Hillsborough County, Florida, 2005-2006. Preventing Chronic Disease, Volume 7(3):A48. Interneto adresas: https://www.cdc.gov/pcd/issues/2010/may/09_0120.htm [žiūrėta: 2017-03-17].
2. Aguonytė, Vaida, Beržanskytė, Aušra (2015). Veiksniai, turintys įtakos vaikų fiziniam aktyvumui. Visuomenės sveikata, 2(69), p. 16-25. Interneto adresas: [http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2015.2\(69\)/VS%202015%202\(69\)%20LIT%20A%20Fizinis%20aktyvumas.pdf](http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2015.2(69)/VS%202015%202(69)%20LIT%20A%20Fizinis%20aktyvumas.pdf) [žiūrėta: 2017-04-03].
3. Barzda, Albertas, Bartkevičiūtė, Roma, Baltušytė, Ignė, Stukas, Rimantas, Bartkevičiūtė, Sandra (2016). Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. Visuomenės sveikata, 1(72), 85-94 psl. Interneto adresas: [http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2016.01.72/Vs%202016%201\(72\)%20ORIG%20Mitybos%20iprociai.pdf](http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2016.01.72/Vs%202016%201(72)%20ORIG%20Mitybos%20iprociai.pdf) [žiūrėta: 2017-03-20].
4. Bauman, Adrian E., Reis, Rodrigo S., Sallis, James F., Wells, Jonathan C., Loos, Ruth JF, Martin, Brian W (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? The Lancet, Volume 380, No. 9838, p. 258–271. Interneto adresas: [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)60735-1/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)60735-1/fulltext) [žiūrėta: 2017-04-15].
5. Cadogan, Sharon L., Keane, Eimear, Kearney, Patricia M. (2014). The effects of individual, family and environmental factors on physical activity levels in children: a cross-sectional study. BMC Pediatrics, 14:107. Interneto adresas: <https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2431-14-107> [žiūrėta: 2017-04-15].
6. Candace, Currie, Zanotti, Cara, Morgan, Antony, Currie, Dorothy, de Looze, Margaretha, Roberts, Chris, Samdal, Oddrun, Smith, Otto R.F., Barnekow, Vivian (2012). Social determinants of health and well-being among young people. World Health Organization Regional Office. Interneto adresas: https://www.researchgate.net/profile/Oddrun_Samdal/publication/265034558_Social_determinants_of_health_and_well-being_among_young_people/links/548ae0310cf225bf669e135e.pdf [žiūrėta: 2017-04-01].
7. Čepelionienė, J., Ivaškienė, V., Velička, D., Vyskupaitis, E., Danilevičienė A. (2012). Studentų fizinio aktyvumo ir pasitikėjimo savimi sąajos. Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai, 5, 39-44 psl. Interneto adresas:

- http://www.lsu.lt/sites/default/files/dokumentai/mokslas/doktorantura/2013/sreaipsniu_rinkinys_2012.pdf#page=39 [žiūrėta: 2017-04-28].
8. Česnavičienė, Jūratė, Proškuvienė, Regina, Motiejūnaitė, Ramūnė (2015). Lietuvos edukologijos universiteto studentų fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių sąsajos. Sporto mokslas, Nr. 3(81), 37-45. Interneto adresas: <http://www.sportomokslas.leu.lt/index.php/SP/article/view/22/22> [žiūrėta: 2017-03-05].
 9. Dawson, Kimberley A., Schneider, Margaret A., Fletcher, Paula C., Bryden, Pamela J. (2007). Examining gender differences in the health behaviors of Canadian university students. The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health, 27, 38-44. Interneto adresas: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1466424007073205> [žiūrėta: 2017-03-03].
 10. Dobrovolskij, Valerij, Stukas, Rimantas (2012). Studentų mitybos ypatumai. Visuomenės sveikata, Nr. 1, 14-19 psl. Interneto adresas: http://eia.libis.lt:8080/archyvas/viesas/20121031160404/http://www.hi.lt/images/Sv_1priedas_2012_VISAS.pdf#page=13 [žiūrėta: 2017-04-10].
 11. Dobrovolskij, Valerij, Stukas, Rimantas (2015). Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų fizinio aktyvumo ypatumai. Visuomenės sveikata, priedas Nr. 1, 22-29. Interneto adresas: <http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2015.priedas1/VS%20priedas%202015%20Nr1%20ORIG%20Studentu%20fizinis%20aktyvumas.pdf> [žiūrėta: 2017-05-15].
 12. Drenowatz, Clemens, Eisenmann, Joey C., Pfeiffer, Karin A., Welk, Gerg, Heelan, Kate, Gentile, Douglas, Walsh, David (2010). Influence of socio-economic status on habitual physical activity and sedentary behavior in 8- to 11-year old children. BMC Public Health, 10:214. Interneto adresas: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-10-214> [žiūrėta: 2017-03-29].
 13. Drewnowski, Adam (2007). The Real Contribution of Added Sugars and Fats to Obesity. Epidemiol Rev, 29(1):160-171. Interneto adresas: <https://academic.oup.com/epirev/article/29/1/160/443157/The-Real-Contribution-of-Added-Sugars-and-Fats-to> [žiūrėta: 2017-03-03].
 14. Eičaitė, Ovidija (2013). Maisto darnaus vartojimo skatinimas. Scientific Journal, Vol. 35., No. 4. 512-521 psl. Interneto adresas: <http://mts.asu.lt/mtsrbid/article/view/339/368> [žiūrėta: 2017-03-13].
 15. Gedvilienė, Genutė, Žalnieraitis, Modestas (2015). Sveikos mitybos ugdymo ir organizavimo ypatumai mokyklose atsakingų už maitinimą asmenų požiūriu. 71-77 psl. Interneto adresas: <http://alytauskolegija.lt/wp-content/uploads/straipsniai/Gedviliene.pdf> [žiūrėta: 2017-03-10].
 16. Gelbal, Selahattin, Duyan, Veli, Öztürk, Aslihan Burcu (2008). Gender differences in sexual informatikon sources, and sexual attitudes and behaviors of university students in Turkey. Social Behavior and Personality, Volume 36, Number 8, pp. 1035-1052(18). Interneto adresas:

2017-03-03].

17. Griškonis, Sigitas, Dabašinskienė, Aiva, Strukcinskienė, Birutė (2014). Paauglių mityba sveikatą stiprinančiose mokyklose. Visuomenės sveikata, 24 tomas, Nr. 5, p. 11-15. Interneto adresas: https://www.researchgate.net/profile/Birute_Strukcinskiene2/publication/273098726_PAAUGLIU_MITYBA_SVEIKATA_STIPRINANCIOSE_MOKYKLOSE/links/5604160308ae5e8e3f2fcad2.pdf [žiūrėta: 2017-03-20].
18. Gurevičius, Romualda, Želvienė, Aušra (2015). Lietuvos gyventojų sveikatos rodikliai ir jų tendencijos. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas, p. 5-11. Vilnius. Interneto adresas: <http://www3.lrs.lt/docs2/IDUPQQPY.PDF> [žiūrėta: 2016-02-15].
19. Gurevičius, Romuladas (2013). Hipertenzinių ligų mastas ir jo raidos tendencijos. Arterinis kraujo spaudimas – svarbus visuomenės sveikatai įtakos turintis veiksnys. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas, p. 5-11. Vilnius.
20. Jankauskienė, Rasa (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? Medicina, 44(5), 346-355 psl. Interneto adresas: https://www.researchgate.net/profile/Rasa_Jankauskiene2/publication/228485566_Lietuvos_gyventoju_fizinio_aktyvumo_skatinimo_strategija_kuno_kultura_ar_kuno_kultas.pdf [žiūrėta: 2017-03-15].
21. Janonienė, Raimonda, Sobutienė, Aušra, Valintėlienė, Rolanda (2014). Fizinio aktyvumo matavimo metodai. Visuomenės sveikata, 3(66), 8-22 psl. Interneto adresas: [http://hi.simpli.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/Vs%202014%203\(66\).pdf#page=9](http://hi.simpli.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/Vs%202014%203(66).pdf#page=9) [žiūrėta: 2017-03-10].
22. Johns, David J., Hartmann-Boyce, Jamie, Jebb, Susan A., Aveyard, Paul (2014). Diet or Exercise Interventions vs Combined Behavioral Weight Management Programs: A Systematic Review and Meta-Analysis of Direct Comparisons. Journal Of The Academy Of Nutrition Dietetics, 114(10): 1557–1568. Interneto adresas: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4180002/> [žiūrėta: 2017-03-05].
23. Judickas, Tomas (2013). Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ir Dublin City University studentų mitybos ypatumai. Magistro baigiamasis darbas. Kaunas. Interneto adresas: <http://gs.elaba.lt/object/elaba:2194868/> [žiūrėta: 2017-04-25].
24. Kant S. (2014). Physical activity: A basic need for all. International Journal of Science and Research, 3(1): 59-60.
25. Kardelis, Kęstutis, Kardelienė, Laimutė (2013). Pirmo kurso studentų fizinė gerovė: sąsaja tarp fizinio aktyvumo ir mitybos. Studijos šiuolaikinėje visuomenėje, Nr. 4 (1), 172-177 psl. Interneto

- adresas: http://www.slk.lt/sites/default/files/studijos_2013_knyga_i_puslapi.pdf#page=172 [žiūrėta: 2016-02-15].
26. Klizas, Šarūnas, Sipavičienė, Saulė, Klizienė, Irina, Pliauga, Vytautas (2012). Fizinio aktyvumo poveikis vyresnio amžiaus moterų psichofizinei sveikatai. Medicinos teorija ir praktika, T. 18 (Nr. 3), 267–272 p. Interneto adresas: http://www.mtp.lt/files/MTP3_2str.pdf [žiūrėta: 2017-03-15].
27. Kohl, Harold W., Craig, Cora Lynn, Lambert, Estelle Victoria, Inoue, Shigeru, Alkandari, Jasem Ramadan, Leetongin, Grit, Kahlmeier, Sonia (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. The Lancet, Volume 380, Issue 9838, Pages 294–305. Interneto adresas: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673612608988> [žiūrėta: 2017-03-17].
28. Kriaučionienė, V., Barkauskienė, A., Petkevičienė, J. (2013). Kauno universitetų studentų subjektyvi sveikata ir jos pokyčiai 2000-2010 m. Visuomenės sveikata, 2(61), p. 82-88. Interneto adresas: [http://hi.simpliit.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2013.2\(61\)/VS%202013%202\(61\)%20ORIG%20S%20Kauno%20univesiteto%20studentai.pdf](http://hi.simpliit.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2013.2(61)/VS%202013%202(61)%20ORIG%20S%20Kauno%20univesiteto%20studentai.pdf) [žiūrėta: 2017-05-19].
29. Lamanauskas, Vincentas, Armonienė, Jūratė (2011). Fizinis aktyvumas kaip sveikatą sąlygojantis veiksnys: socioedukaciniai aspektai. Gamtamokslinis ugdymas, Nr. 1 (30), 18-29. Interneto adresas: <http://oaji.net/articles/2014/514-1400757113.pdf> [žiūrėta: 2017-03-17].
30. Lee, I-Min, Shiroma, Eric J., Lobelo, Felipe, Puska, Pekka, Blair, Steven N., Katzmarzyk, Peter T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The Lancet, Volume 380, Issue 9838, Pages 219–229. Interneto adresas: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673612610319> [žiūrėta: 2017-03-21].
31. Logstein, Brit, Blekesaune, Arild, Almås, Reidar (2013). Physical activity among Norwegian adolescents- a multilevel analysis of how place of residence is associated with health behaviour: the Young-HUNT study. International Journal for Equity in Health, 12:56. Interneto adresas: <https://equityhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-9276-12-56> [žiūrėta: 2017-03-21].
32. Maes, Lea, Cauwenberghe, Eveline, Lippevelde, Wendy, Spittaels, Heleen, Pauw, Ellen, Oppert, Jean-Michel, Lenthe, Frank J., Brug, Johannes, Bourdeaudhuij, Ilse (2012). Effectiveness of workplace interventions in Europe promoting healthy eating: a systematic review. Eur J Public Health, 22 (5): 677-683. Interneto adresas: <https://academic.oup.com/eurpub/article/22/5/677/496665/Effectiveness-of-workplace-interventions-in-Europe> [žiūrėta: 2017-04-12].
33. McKenzie, L., Kahan, David (2008). Physical Activity, Public Health, and Elementary Schools. The Elementary School Journal, 108, no. 3, 171-180. Interneto adresas: <http://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/529100?journalCode=esj> [žiūrėta: 2017-03-05].

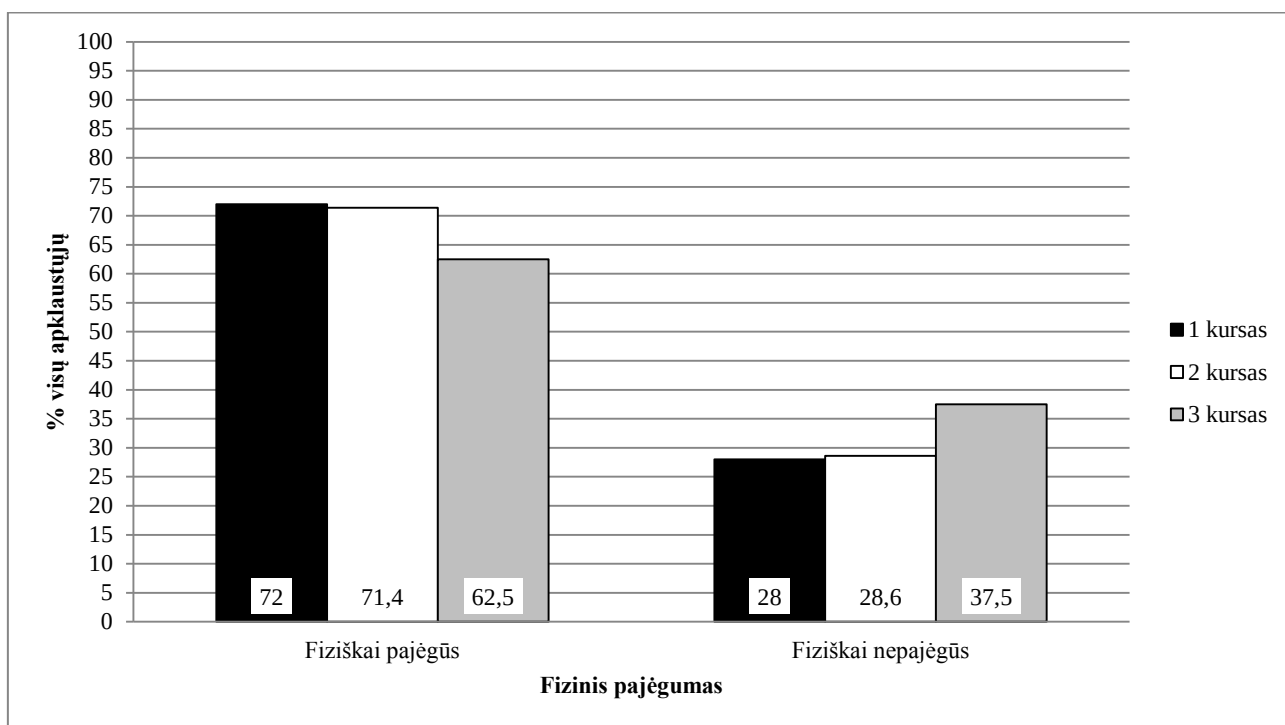
34. Merkys, Gediminas, Norkus, Andrius, Dovydaitis, Julius (2016). Lietuvos studentų mitybos įpročiai ir juos sąlygojantys veiksniai: masinės apklausos rezultatai. Visuomenės sveikata, 26 tomas, Nr. 6, p. 5-12. Interneto adresas: <http://sm-hs.eu/index.php/smhs/article/view/sm-hs.2016.084> [žiūrėta: 2017-04-02].
35. Mikolajczyk, Rafael T., Maxwell, Annette E., Ansari, Walid E., Stock, Christiane, Petkeviciene, Janina, Guillen-Grima, Francisco (2010). Relationship between perceived body weight and body mass index based on self- reported height and weight among university students: a cross-sectional study in seven European countries. BMC Public Health, 10:40. Interneto adresas: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-10-40/open-peer-review> [žiūrėta: 2017-03-03].
36. Mimgaudytė, Lina, Rapolienė, Lolita (2015). Suaugusių žmonių mitybos įpročių vertinimas remiantis sveikos gyvensenos principais. Visuomenės sveikata, 25 tomas, Nr. 6, p. 22-28. Interneto adresas: [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/Sveikatos_mokslai/Moksliniai_straipsniai%E2%80%9393zurnalas_Sveikatos%20mokslai/2015m/2015%20SM6\(1-132_Online\).pdf#page=22](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/Sveikatos_mokslai/Moksliniai_straipsniai%E2%80%9393zurnalas_Sveikatos%20mokslai/2015m/2015%20SM6(1-132_Online).pdf#page=22) [žiūrėta: 2017-03-17].
37. Molina, Antonio J., Valera, Verónica, Fernández, Tania, Martín, Vicente, Ayán, Carlos, Cancela, José M. (2012). Unhealthy habits and practice of physical activity in Spanish college students: the role of gender, academic profile and living situation. Adicciones, 24(4):319-327. Interneto adresas: https://www.researchgate.net/publication/233930207_Unhealthy_habits_and_practice_of_physical_activity_in_Spanish_college_students_The_role_of_gender_academic_profile_and_living_situation [žiūrėta: 2017-03-31].
38. Ortlieb, Sandra, Schneider, Gabriel, Koletzko, Sibylle, Berdel, Dietrich, von Berg, Andrea, Bauer, Carl-Peter, Schaaf, Beate, Herbarth, Olf, Lehmann, Irina, Hoffmann, Barbara, Heinrich, Joachim, Schulz, Holger (2013). Physical activity and its correlates in children: a cross-sectional study (the GINIplus & LISAplus studies). BMC Public Health, 13:349. Interneto adresas: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-349> [žiūrėta: 2017-03-31].
39. Petersen, L., Schnohr, P., Sørensen TI (2004). Longitudinal study of the long-term relation between physical activity and obesity in adults. International Journal of Obesity, 28, 105–112. Interneto adresas: <http://www.nature.com/ijo/journal/v28/n1/full/0802548a.html> [žiūrėta: 2017-03-03].
40. Pitanga, Francisco José Gondim, Lessa, Ines (2010). Relationship between leisure-time physical activity and blood pressure in adults. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 95(4): 480-485. Interneto adresas: http://www.scielo.br/pdf/abc/v95n4/en_aop12010.pdf [žiūrėta: 2017-03-05].

41. Popkin, Barry M., Adair, Linda S., Wen Ng, Shu (2012). Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutr Rev*, 70 (1): 3-21. Interneto adresas: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article-abstract/70/1/3/1829225/Global-nutrition-transition-and-the-pandemic-of> [žiūrėta: 2017-03-31].
42. Poulou, Theodora, Sera, Francesco, Griffiths, Lucy, Joshi, Heather, Geraci, Marco, Cortina-Borja, Mario, Law, Catherine (2014). Environmental influences on children's physical activity. *BMJ*. Interneto adresas: <http://jech.bmj.com/content/jech/early/2014/10/30/jech-2014-204287.full.pdf> [žiūrėta: 2017-04-09].
43. Reiner, Miriam, Niermann, Christina, Jekauc, Darko, Woll, Alexander (2013). Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13:813. Interneto adresas: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-813/open-peer-review> [žiūrėta: 2017-03-17].
44. Šemiotaitė, Kamilė (2015). Lietuvos gyventojų mitybos sąsajos su socialiniais ir gyvensenos veiksniais. Magistro diplominis darbas. Kaunas. Interneto adresas: <http://gs.elaba.lt/object/elaba:8362284/> [žiūrėta: 2017-04-25].
45. Škėmienė, Lina, Ustinavičienė, Rūta, Piešinė, Loreta, Radišauska, Ričardas (2007). Studentų medikų mitybos ypatybės. *Visuomenės sveikata*, 43(2), 145-151 psl.
46. Samsonienė, Laimutė, Zimnicka, Vilija (2013). Studentų mitybos įpročiai. *Sveikatos mokslai*, 23 tomas, Nr.1, p. 109-113. Interneto adresas: <http://sm-hs.eu/index.php/smhs/article/viewFile/sm-hs.2013.020/pdf> [žiūrėta: 2017-03-31].
47. Skibniewska KA, Radzimska A., Jaworska MM, Babicz-Zielinska E. (2009). Studies on Dietary Habits of Polish and Belgian Students. *ŻYWNOSĆ. Nauka. Technologia. Jakość*. 65:250-258.
48. Sparling, Phillip B., Howard, Bethany J., Dunstan, David W., Owen, Neville (2015). Recommendations for physical activity in older adults. *BMJ*, 350, p. 1-5. Interneto adresas: <http://www.bmj.com/content/350/bmj.h100> [žiūrėta: 2017-03-15].
49. Special Eurobarometer (2014). Sport And Physical Activity. Report. Interneto adresas: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf [žiūrėta: 2016-02-25].
50. Stonkus, Stanislovas (2002). Sporto terminų žodynas. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
51. Strath, Scott J., Kaminsky, Leonard A., Ainsworth, Barbara E., Ekelund, Ulf, Freedson, Patty S., Gary, Rebecca A., Richardson, Caroline R., Smith, Derek T., Swartz, Ann M. (2013). Guide to the Assessment of Physical Activity: Clinical and Research Applications. *AHA Scientific Statement*, 128:2259-2279. Interneto adresas: <http://circ.ahajournals.org/content/128/20/2259.full> [žiūrėta: 2017-03-07].

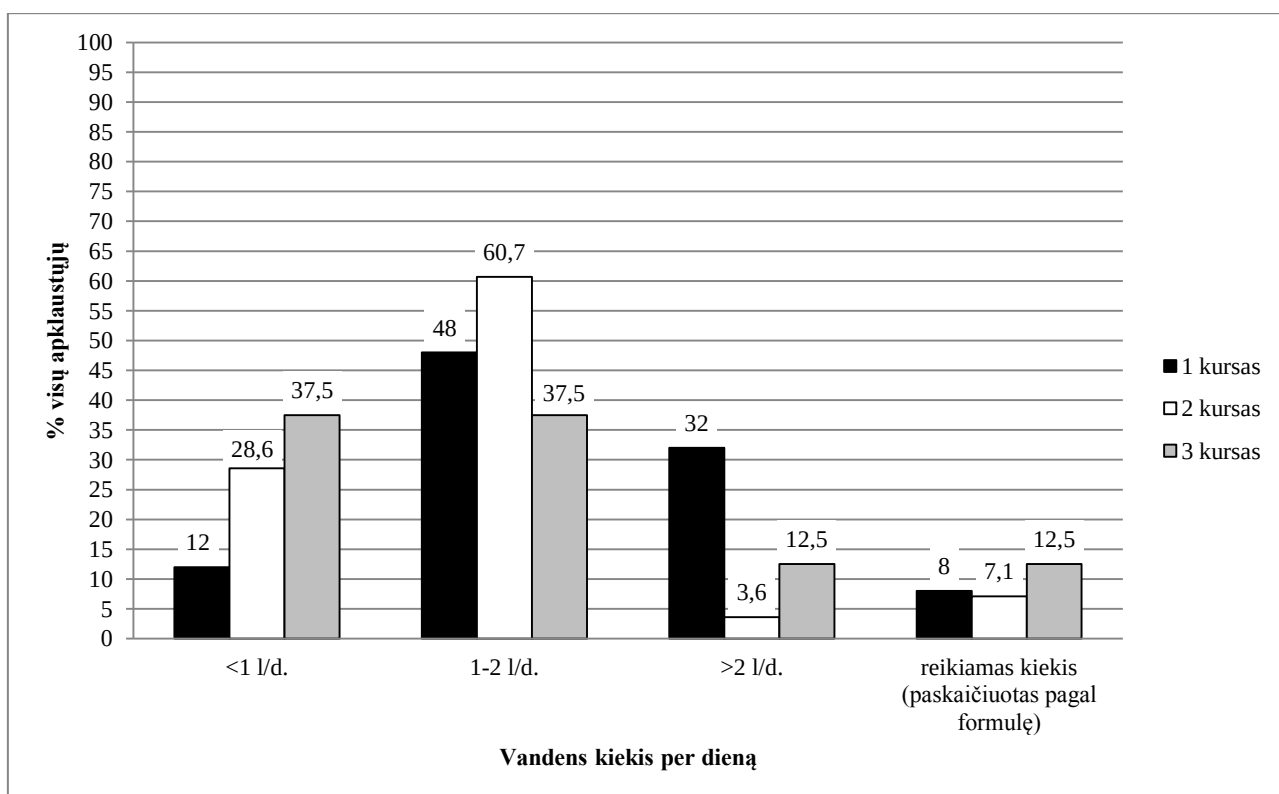
52. Strazdienė, Neringa, Adaškevičienė, Eugenija (2012). Studentų sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas, jo raiška laisvalaikio. Tiltai, Vol 61, No 4, 93-104. Interneto adresas: <http://journals.ku.lt/index.php/tiltai/article/view/433/406> [žiūrėta: 2017-05-15].
53. Strukčinskienė, Birutė, Griškonis, Sigitas, Strukčinskaitė, Vaiva (2013). Vakarų Lietuvos jaunimo gyvenimo ypatumai. Visuomenės sveikata, 23 tomas, Nr.1, p. 21-25. Interneto adresas: https://www.researchgate.net/profile/Birute_Strukcinskiene2/publication/287847960_Vakaru_Lietuvos_jaunimo_gyvenimo_ypatumai/links/56dd66ff08ae73b58b3821e6.pdf [žiūrėta: 2017-03-03].
54. Strukčinskienė, Birutė, Kurlys, Darius, Griškonis, Sigitas, Raistenskis, Juozas (2011). Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvenimo ypatumai fizinio aktyvumo aspektu. Visuomenės sveikata, Volume 21, Number 7, p. 46-50. Interneto adresas: <http://smhs.eu/index.php/smhs/article/viewFile/193/pdf> [žiūrėta: 2017-03-03].
55. Stukas, Rimantas, Dobrovojskij, Valerij, Žilinskienė, Ramunė, Lukošūtė, Ieva (2012). Fiziškai aktyvių studentų maisto papildų vartojimo ypatumai. Visuomenės sveikata, Volume 22, Number 2, p. 61-66. Interneto adresas: http://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/Sveikatos_mokslai/Moksliniai_straipsniai%E2%80%9393zurnalas_Sveikatos%20mokslai/2012m/2012SM2.pdf#page=61 [žiūrėta: 2017-03-28].
56. Sun, Fei, Norman, Ian J., While, Alison E. (2013). Physical activity in older people: a systematic review. BMC Public Health, 13:449. Interneto adresas: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-449> [žiūrėta: 2017-04-20].
57. Tighe, B., Mainwaring, B. (2013). The bioethical experiences of student dietitians on their final clinical placement. Journal of Human Nutrition and Dietetics, Volume 26, Issue 2, Pages 198-203. Interneto adresas: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jhn.12007/full> [žiūrėta: 2017-05-19].
58. Valintėlienė, Rolanda, Varvuolienė, Rasa, Kranauskas, Almantas (2012). Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas, vertinant GPAQ metodu. Visuomenės sveikata, 4(59); 67-75 psl. Interneto adresas: [http://hi.simpli.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2012.4\(59\)/VS%202012_4\(59\)_Valinteliene.pdf](http://hi.simpli.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2012.4(59)/VS%202012_4(59)_Valinteliene.pdf) [žiūrėta: 2017-03-03].
59. Voitonis, Evelina, Stukas, Rimantas. Vilniaus universiteto studentų įpročio vartoti greitą maistą tyrimas. Visuomenės sveikata, 4(59), p. 96-102. Interneto adresas: [http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2012.4\(59\)/VS%202012%20_4\(59\)_Voitonis.pdf](http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2012.4(59)/VS%202012%20_4(59)_Voitonis.pdf) [žiūrėta: 2017-05-19].
60. WHO (2017). Global recommendations on physical activity for health. Geneva. Interneto adresas: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/ [žiūrėta: 2017-03-15].

61. World Health Organization (2013). Nutrition, Physical Activity and Obesity Estonia. Interneto adresas: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/243295/Estonia-WHO-Country-Profile.pdf [žiūrėta: 2017-04-20].
62. Zaborskis, Apolinaras, Šumskas, Linas, Žemaitienė, Nida, Grabauskas, Vilius, Veryga, Aurelijus, Petkevičius, Robertas (2009). Lietuvos moksleivių rūkymas ir jo paplitimo pokyčiai 1994–2006 m. Medicina, 45(10), 798-806 psl. Interneto adresas: https://www.researchgate.net/profile/Aurelijus_Veryga/publication/242613108_VISUOMENES_SVEIKATA_Lietuvos_moksleivių_rūkymas_ir_jo_paplitimo_pokyciai_1994-2006_m/links/0deec53468b5fbf73a000000/VISUOMENES-SVEIKATA-Lietuvos-moksleivių-rūkymas-ir-jo-paplitimo-pokyciai-1994-2006-m.pdf [žiūrėta: 2017-03-03].
63. Zunker, Christie, Cox, Tiffany L., Ard, Jamy D., Ivankova, Nataliya V., Rutt, Candace D., Baskin, Monica L. (2011). Maintaining Healthy Behaviors Following Weight Loss: A Grounded Theory Approach. Journal of Ethnographic & Qualitative Research, Vol. 5, p. 186–204. Interneto adresas: <https://eric.ed.gov/?id=EJ955298> [žiūrėta: 2017-04-20].
64. Žydžiūnaitė Vilma (2011). Baigiamojo darbo rengimo metodologija. Klaipėda: Klaipėdos valstybinė kolegija. Interneto adresas: http://www.esparama.lt/es_parama_pletra/failai/ESFproduktai/2012_Baigiamojo_darbo_metodologija.pdf [žiūrėta: 2017-03-03].

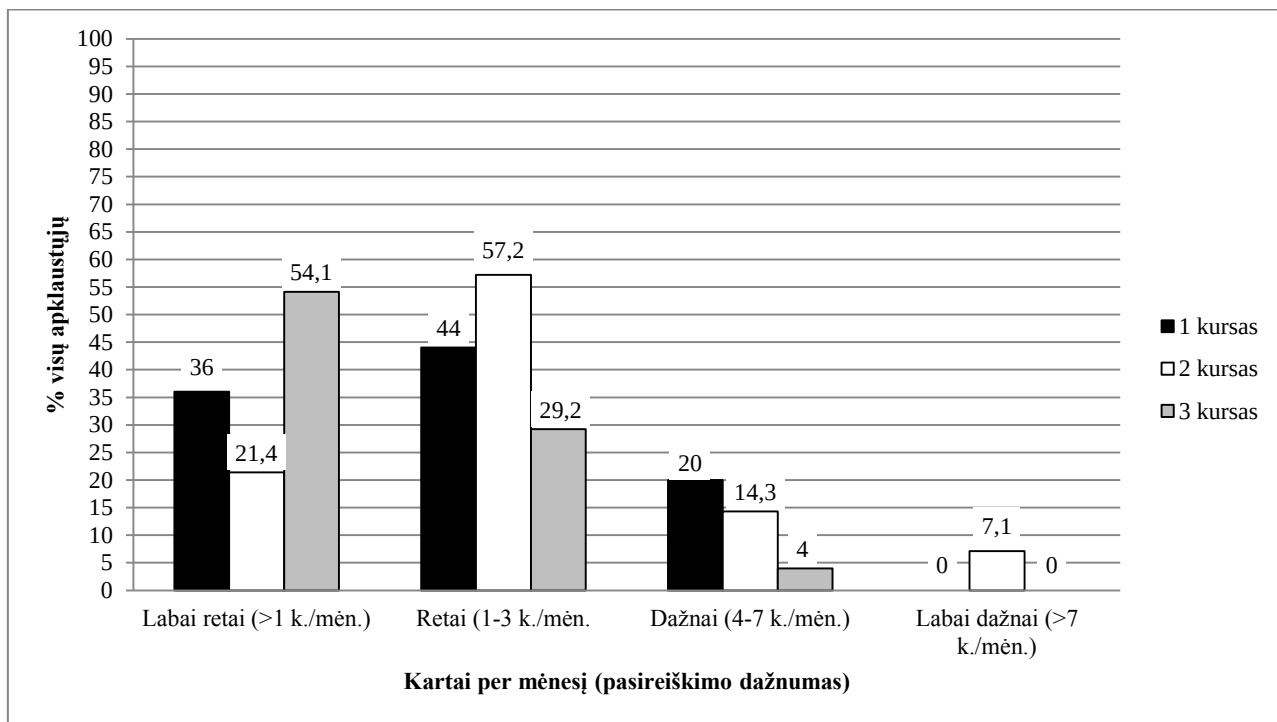
PRIEDAI



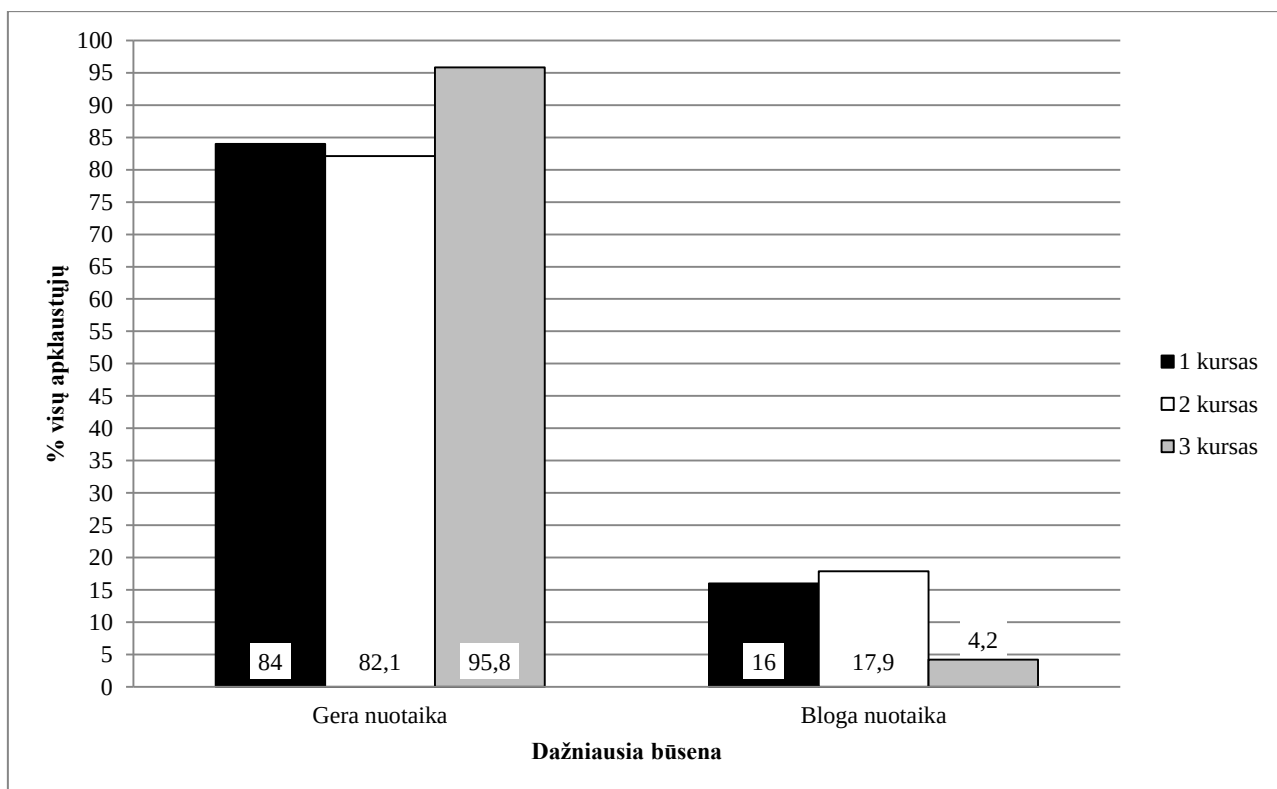
1 priedas. 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas pagal fizinį pajėgumą



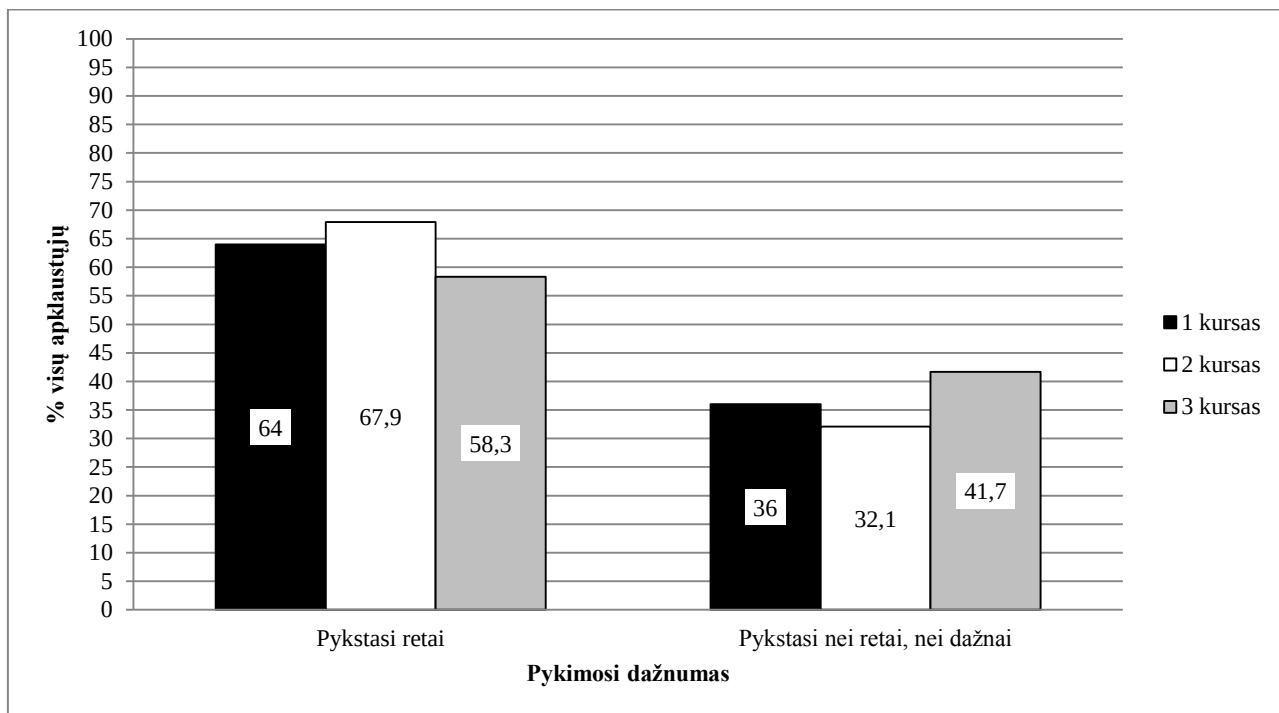
2 priedas. 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas pagal vandens suvartojimą per dieną



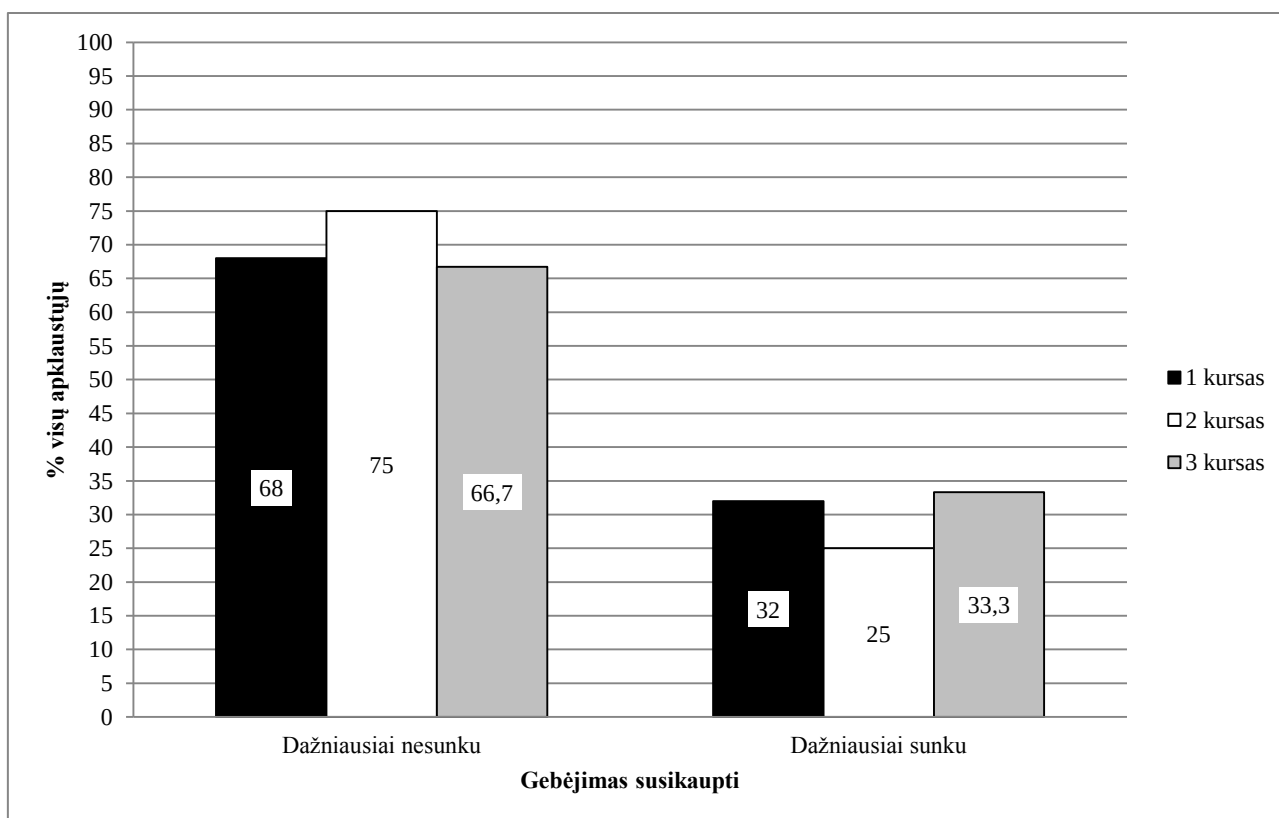
3 priedas. Galvos, nugaros ar kitų kūno dalių skausmų (ne dėl nuo vaikystės turimos ligos) pasireiškimo dažnumas 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentams



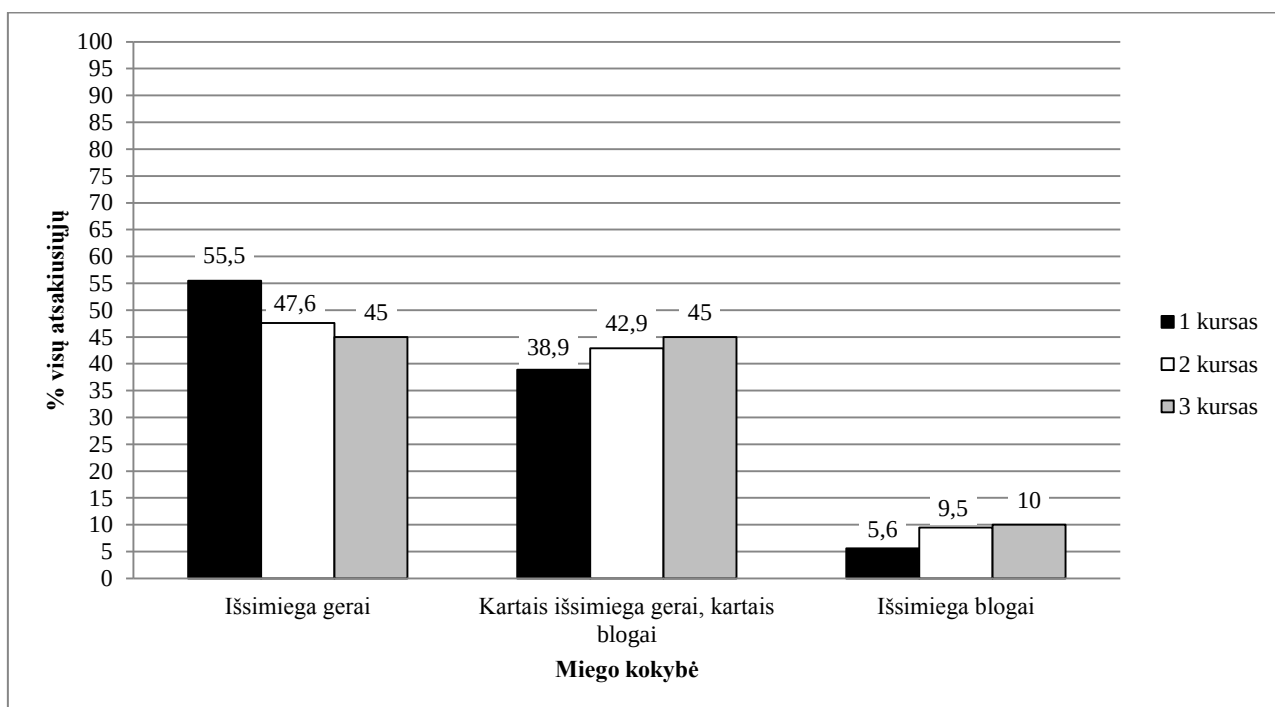
4 priedas. 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas pagal dažniausiai vyraujančią nuotaiką



5 priedas. 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas pagal santykius su aplinkiniais



6 priedas. 1 (N=25), 2 (N=28) ir 3 (N=24) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas pagal gebėjimą susikaupti



7 priedas. Sveikai besimaitinančių ir fiziškai aktyvių 1 (N=18), 2 (N=21) ir 3 (N=20) kurso dietetikos studentų pasiskirstymas pagal miego kokybę

ANKETA

Gerb. Respondente,

maloniai kviečiu dalyvauti KVK dietetikos studijų programos 3 kurso studentės Sigitos Grikšaitės atliekamame tyrime apie fizinį aktyvumą ir mitybą. Šio tyrimo tikslas – išanalizuoti Klaipėdos valstybinės kolegijos Sveikatos mokslų fakulteto 1, 2 ir 3 kurso dietetikos studentų fizinio aktyvumo ir mitybos įpročius, jų įtaką. Tyrimo anketa yra anoniminė, atsakymai bus naudojami tik apibendrintai analizei. Konfidencialumas garantuojamas, anketos atsakymus matys tik tyrėja, kuri niekaip negalės nustatyti atsakiusiojo tapatybės. Anketos pildymas užtruks 5-10 minučių.

Iš anksto dėkoju už atsakymus.

1. Jūsų lytis:
 - ☐ Moteris
 - ☐ Vyras
2. Jūsų amžius (įrašykite):
..... metų.
3. Jūsų gyvenamoji vieta (ne studijų metu, gimtieji namai):
 - ☐ Miestas
 - ☐ Miestelis
 - ☐ Kaimas
4. Kaip dažnai užsiimate bent 60 min. per dieną intensyvesne fizine veikla (įvairios treniruotės, mankštos, sunkesnis fizinis darbas ir pan.)?
 - ☐ 6 kartus ir daugiau
 - ☐ 3-5 kartus per savaitę
 - ☐ 1-2 kartus per savaitę
 - ☐ Rečiau nei kartą per savaitę
5. Jūs laisvalaikį dažniausiai leidžiate:
 - ☐ Labai aktyviai (maksimaliai užsiimate fizine veikla)
 - ☐ Aktyviai (daugiausia laiko praleidžiate judėdami, šiek tiek skiriate poilsiui)
 - ☐ Pasyviai (ilsėdamiesi, fizine veikla užsiimate minimaliai)
6. Kaip vertinate savo fizinį aktyvumą?
 - ☐ Teigiamai
 - ☐ Patenkinamai
 - ☐ Neigiamai

7. Ar greitai pavargstate, kai užsiimate aktyvia fizine veikla?
- ☐ Ne
 - ☐ Taip
8. Ar vadovaujatės sveikos mitybos principais (nepersivalgote, maitinatės įvairiu maistu, valgote reguliariai)?
- ☐ Taip, visada
 - ☐ Dažniausiai taip
 - ☐ Dažniausiai ne
 - ☐ Ne, niekada
9. Kaip dažnai valgote greitą maistą (picos, dešrainiai, kebabai ir pan.)?
- ☐ Rečiau nei kartą per mėnesį
 - ☐ 1-5 kartus
 - ☐ Dažniau nei 6 kartus per mėnesį
 - ☐ Kasdien
10. Kiek per dieną išgeriate vandens?
- ☐ Iki 1 l
 - ☐ 1-2 l
 - ☐ Daugiau nei 2 l
 - ☐ Išgeriu tokį vandens kiekį, kokį man reikėtų išgerti (kiekis paskaičiuotas remiantis formule pagal mano esamą kūno svorį)
11. Kaip vertinate savo mitybą?
- ☐ Teigiamai (beveik visada renkuosi sveiką maistą, nesveiką maistą valgau labai retai – 1-2 kartus per mėnesį ar rečiau)
 - ☐ Patenkinamai (valgau pakankamai sveiką maistą, bet kartais neatsisakau ir nesveiko maisto)
 - ☐ Neigiamai (dažniausiai valgau greitą maistą, pusgaminius, riebius ar saldžius produktus)
12. Kaip manote, ar sveika gyvensena (sveika mityba ir fizinis aktyvumas) daro teigiamą įtaką sveikatai, psichologinei būsenai ir bendrai savijautai?
- ☐ Taip
 - ☐ Ne
 - ☐ Iš dalies
13. Ar esate patenkinti savo kūno svoriu ir išvaizda?
- ☐ Taip
 - ☐ Ne

14. Kaip vertinate savo sveikatą (ligų, susirgimų atžvilgiu)?
- ☐ Labai gerai (sergu labai retai)
 - ☐ Gerai (sergu retai)
 - ☐ Patenkinamai (visada susergu siautėjant virusams, kai peršalu)
 - ☐ Blogai (sergu dažnai)
 - ☐ Labai blogai (sergu labai dažnai)
15. Ar dažnai skundžiatės galvos, nugaros ar kitų kūno dalių skausmais (ne dėl nuo vaikystės turimos ligos)?
- ☐ Labai retai (mažiau nei 1 kartą per mėnesį)
 - ☐ Retai (1-3 kartus per mėnesį)
 - ☐ Dažnai (4-7 kartus per mėnesį)
 - ☐ Labai dažnai (daugiau nei 8 kartus per mėnesį)
16. Kokiais negalavimais skundžiatės dažniausiai? Galimi keli atsakymo variantai.
- ☐ Padidėjęs/sumažėjęs kraujospūdis
 - ☐ Galvos skausmas
 - ☐ Silpnumas
 - ☐ Kartais svaigsta galva
 - ☐ Skrandžio skausmas
 - ☐ Pykinimas
 - ☐ Nesiskundžiu
17. Dažniausiai būnate:
- ☐ Geros nuotaikos (mąstote pozityviai, esate linksmi)
 - ☐ Blogos nuotaikos (mąstote negatyviai, esate liūdni ir susimastę)
18. Ar dažnai pykstatės su aplinkiniais?
- ☐ Retai
 - ☐ Nei retai, nei dažnai
 - ☐ Dažnai
19. Ar jums sunku susikaupti, kai reikia, ir susikonsultuoti į darbą?
- ☐ Dažniausiai ne
 - ☐ Dažniausiai taip
20. Ar sveikai maitindamiesi ir aktyviai gyvendami gerai išsimiegate? Jei sveikai nesimaitinate ir (ar) nesate fiziškai aktyvus, šį klausimą galite praleisti.
- ☐ Taip
 - ☐ Kartais taip, kartais ne
 - ☐ Ne