

KAUNO VIDUTINIO AMŽIAUS GYVENTOJŲ FIZINIO AKTYVUMO LAISVALAIKIŲ RAIŠKA IR JO SĄSAJOS SU SOCIALINIAIS-DEMOGRAFINIAIS VEIKSNIAIS

Edita Maciulevičienė, Kęstutis Kardelis
Lietuvos kūno kultūros akademija, Kaunas, Lietuva

Edita Maciulevičienė. Lietuvos kūno kultūros akademijos edukologijos krypties doktorantė. Mokslinių tyrimų kryptis — vidutinio amžiaus gyventojų fizinio aktyvumo laisvalaikio sąsajos su socialiniais-demografiniais veiksniais.

SANTRAUKA

Tyrimo tikslas — įvertinti Kauno vidutinio amžiaus gyventojų fizinį aktyvumą laisvalaikiu ir atskleisti jo sąsajas su socialiniais-demografiniais veiksniais.

Tyrimas atliktas 2001—2005 metais. Buvo tiriama 916 Kauno gyventojų (392 vyrai ir 524 moterys), parinktų atsitiktinės imties būdu (tyrimui pagal Statistikos departamento parengtą metodiką ir gautą vyriausybės leidimą buvo parinkta 1200 Kauno gyventojų imtis). Tiriamųjų amžius — nuo 35 iki 64 metų.

Pagrindinis tyrimo metodas — gyventojų apklausa raštu. Jos metu buvo tiriama gyventojų požiūris į kūno kultūrą ir sportą laisvalaikiu, subjektyvų savo sveikatos vertinimą bei į kitus aktyvios fizinės veiklos ypatumus. Tiriamųjų buvo prašoma nurodyti, kaip dažnai ir kiek valandų per savaitę jie laisvalaikiu būna fiziškai aktyvūs. Fiziškai pasyviais laikyti asmenys, laisvalaikiu besimankštinantys ar sportuojantys kartą per savaitę, per mėnesį ar dar rečiau, ir tie, kurie tai darė vieną ar mažiau valandų per savaitę. Fiziškai aktyviais buvo laikomi asmenys, laisvalaikiu besimankštinantys ar sportuojantys kasdien, taip pat nuo 2 iki 6 kartų per savaitę arba nuo 2—3 iki 7 ir daugiau valandų per savaitę.

Tyrimo duomenimis, iš Kauno 35—64 metų gyventojų populiacijos fiziškai aktyvūs pagal dažnį buvo 23,8% visų apklaustųjų, o fiziškai pasyvių grupę sudarė 76,2%. Pagal trukmę fiziškai aktyvūs buvo 29,2%, pasyvūs — 70,8%. Jauniausios amžiaus grupės (35—44 m.) tiriamieji pasyvesni, lyginant juos su vyresnio amžiaus apklaustaisiais. Vyrai fiziškai aktyvesni negu moterys: fiziškai aktyvūs buvo 59,2% vyrų ir 40,8% moterų ($p < 0,001$). Pagrindinės nepakankamo fizinio aktyvumo priežastys — laisvalaikio stoka, pinigų susimokėti už sportavimo paslaugas trūkumas, tingėjimas.

Laisvalaikiu fiziškai aktyvūs gyventojai subjektyviai savo sveikatą vertino geriau negu pasyvūs (kaip gerą ir labai gerą įvertino 75,8% fiziškai aktyvių ir 61,8% fiziškai pasyvių apklaustųjų — $p < 0,05$). Jauniausios amžiaus grupės tiriamieji savo sveikatą vertino kur kas geriau nei vyriausieji (atitinkamai labai gerai ir gerai įvertino 35,7 ir 15,5%; $p < 0,001$). Moterų, vertinusių savo sveikatą labai gerai ir gerai, buvo statistiškai reikšmingai mažiau negu vyrų (atitinkamai 21,4 ir 29,8%; $p < 0,05$). Fizinio aktyvumo laisvalaikiu ir socialinių-demografinių charakteristikų lyginamoji analizė atskleidė, kad fiziškai aktyvesni (ir pagal dažnį, ir pagal trukmę) darbininkai, tarnautojai ir verslininkai, lyginant juos su pensininkais, bedarbiais ir invalidais.

Raktažodžiai: fizinis aktyvumas, subjektyvus sveikatos vertinimas, socialiniai-demografiniai veiksniai.

ĮVADAS

Gyvename tokiu metu, kai mokslinė-techninė pažanga vis labiau veržiasi į mūsų buitį, padaro mūsų gyvenimą komfortišku. Žmogus greitai pripranta prie komforto ir laiko jį dideliu gėriu. Visgi su šiuo gėriu glaudžiai susijęs judėjimo badas, hipodinamija. Dėl hipodinamijos sumažėja viso organizmo darbingumas, jo atsparumas įvairioms ligoms (Naužemys ir kt., 2000).

Vis didėjantis žinių poreikis verčia daugiau laiko skirti protiniam darbui, todėl mažiau jo lieka fizinei veiklai. Moderniose šalyse paplitęs sėdimas darbas, buities technika ir automatizavimas, kompiuterizacija, ryšių pramonės naujovės sumažino poreikį judėti, išpopuliarėjo pasyvus gyvenimo būdas. Pasyvaus gyvenimo būdo paplitimas visuomenėje privertė domėtis, kaip fizinis aktyvumas veikia įvairaus amžiaus žmonių organizmą. Atsi-

rado nepakankamo fizinio aktyvumo problema (Ainsworth et al., 1993).

Fizinis aktyvumas laisvalaikiu praturtina asmenybės saviraišką, atskleidžia naujų ugdomųjų vertybių turinį, kuria naujas elgsenos, bendravimo formas, tobulina judesių kultūrą. Tai ypač svarbu šiuolaikinės visuomenės gyvenime, kuriame vis didesnes perspektyvas turi intelektualiai, linksmam, energingam, fiziškai tobula asmenybei (Naužemys ir kt., 2000). Dėl to fizinis aktyvumas tampa viena iš pagrindinių individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų (Wold, Kannas, 1993).

Taigi pasirinktos temos aktualumas yra siejamas su nepakankamo fizinio aktyvumo problema, kuri mokslinėje literatūroje yra nuolat akcentuojama. Tuo tikslu buvo bandoma kurti ir moksliskai pagrįsti įvairias profilaktinio poveikio programas, galinčias paskatinti gyventojų fizinį aktyvumą (Domarkienė ir kt., 2000). Visgi egzistuoja daugelis veiksnių, kurie lemia tokių programų efektyvumą. Jų nežinojimas arba mokslinis nepagrindimas menkina edukacinių programų rengimą ir jų diegimą. Tokių veiksnių išskyrimas ir jų sąsajų su fiziniu aktyvumu įvertinimas — svarbi mokslinė problema, kurios tiriamasis klausimas gali būti formuluojamas taip: ar yra vidutinio amžiaus gyventojų fizinio aktyvumo laisvalaikiu ir socialinių-demografinių bei sveikatos rizikos veiksnių tarpusavio ryšys?

Probleminio klausimo formulavimas leido apibrėžti tyrimo objektą, kuriuo pasirinkome vidutinio amžiaus gyventojų fizinio aktyvumo laisvalaikiu ypatumus ir jų sąsajas su socialiniais-demografiniais veiksniais. Šio tyrimo objekto nepriklausomus kintamuosius sudarė tiriamųjų amžius, lytis, išsimokslinimas ir socialinis statusas, o priklausomus — fizinio aktyvumo laisvalaikiu vertinimas, požiūris į sveikatos stiprinimo priemones.

Tyrimo tikslas — įvertinti Kauno miesto vidutinio amžiaus gyventojų fizinį aktyvumą laisvalaikiu ir atskleisti jo sąsajas su socialiniais-demografiniais veiksniais.

TIRTŲJŲ KONTINGENTAS IR TYRIMO METODAI

Tiriamųjų grupę sudarė 916 Kauno 35—64 metų gyventojų (392 vyrai ir 524 moterys), atsitiktinai parinktų iš visos tiriamosios imties (1200), 2001—2003 m. vykdant gyventojų sveikatos patikrinimą KMU Kardiologijos institute pagal Tarpautinės programos „MONICA“ protokolą. Visi

atrinktieji buvo suskirstyti į tris amžiaus grupes. Pirmą grupę (n = 238) sudarė 144 moterys ir 94 vyrai (amžius — nuo 35 iki 44 metų). Antros grupės (n = 321) tiriamųjų amžius — 45—54 metai (181 moteris ir 140 vyrų), trečios — (n = 366) 55—64 metai (176 moterys ir 160 vyrų).

Pagrindinis tyrimo metodas — gyventojų apklausa. Taikytas apklausos raštu metodas, kurį sudarė 16 klausimų anketa. Apklausos metu tirtas gyventojų požiūris į kūno kultūrą ir sportą laisvalaikiu, subjektyvų savo sveikatos vertinimą bei į kitus aktyvios fizinės veiklos ypatumus. Gyventojai buvo apklausiami lankantis jų namuose, iš anksto susitarus dėl vizito. Anketos klausimai tiriamiesiems buvo pateikiami žodžiu, atsakymus pildė apklausos vedėjas. Vykdamas apklausą vadovautasi etiniais ir teisiniais tyrimo principais. Visi tyrimo dalyviai informuoti apie tyrimo tikslą, duomenų anonimiškumą. Buvo pabrėžta, kad dalyvavimas tyrime nėra privalomas. Tiriamųjų prašyta atsakyti į pateiktus klausimus sąžiningai.

Analizė atlikta fizinio aktyvumo duomenis lyginant su tiriamųjų amžiumi, lytimi, jų išsimokslinimu ir socialine padėtimi. Fizinis aktyvumas vertintas pagal dažnį nurodant, kiek kartų asmuo per savaitę yra fiziškai aktyvus: fiziškai aktyvių grupę sudarė tie, kurie apklausos metu nurodė, kad laisvalaikiu kasdien, 4—6 arba 2—3 kartus per savaitę mankština mažiausiai 30 minučių taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas, fiziškai pasyvių — tiriamieji, kurie tai darė kartą per savaitę, per mėnesį ar dar rečiau. Taip pat fizinis aktyvumas vertintas pagal trukmę nurodant, kiek valandų asmuo per savaitę yra fiziškai aktyvus: fiziškai aktyvių grupę sudarė besimankštinantys ar sportuojantys nuo 2—3 iki 7 ir daugiau valandų per savaitę, o fiziškai pasyvių — tie, kurie tai darė vieną valandą per savaitę ar mažiau. Gyventojų išsimokslinimas buvo skirstomas į pradinį, nebaigtą vidurinį, vidurinį, aukštesnįjį ir aukštąjį. Atsižvelgiant į socialinį statusą, tiriamieji suskirstyti į tarnautojų, darbininkų, verslininkų, pensininkų, nedirbančiųjų ir invalidų grupes.

Apklausos metu kiekvieno tiriamojo buvo prašoma subjektyviai įvertinti savo sveikatą pagal šiuos atsakymo variantus: 1 — labai gera, 2 — gera, 3 — vidutinė, 4 — bloga, 5 — labai bloga.

Tyrimo duomenims suvesti ir apdoroti buvo naudojama duomenų bazių valdymo sistema SPSS 12.0 for WINDOWS. Lyginant tiriamųjų grupes, duomenų skirtumo statistinis reikšmingumas buvo tikrintas naudojant Studento *t* ir *chi* kvadrato (χ^2)

kriterijus. Statistiškai patikimais laikyti atvejai, kai $p < 0,05$.

REZULTATAI

Tiriant Kauno 35—64 metų gyventojų fizinį aktyvumą laisvalaikiu pagal fizinio aktyvumo dažnį nustatyta, kad fiziškai aktyvūs buvo 23,8% visų apklaustųjų, o fiziškai pasyvių grupę sudarė 76,2% tyrimo dalyvių. Panaši situacija buvo vertinant fizinį aktyvumą pagal jo trukmę: fiziškai aktyvūs laisvalaikiu buvo 29,2%, pasyvūs — 70,8% tiriamųjų. Pastebėtas fizinio aktyvumo laisvalaikiu trukmės ir apklaustųjų amžiaus sąsajų (1 pav.) statistiškai reikšmingas skirtumas.

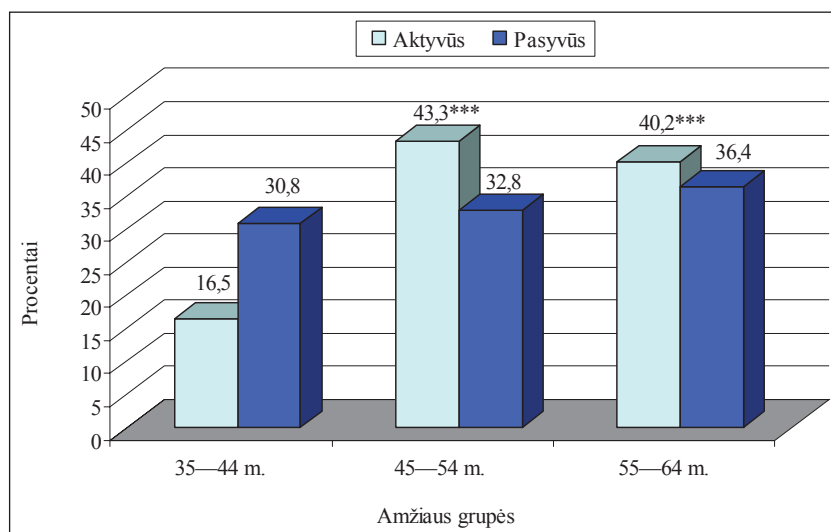
Pirmame paveiksle pateikti duomenys rodo, kad jauniausios amžiaus grupės tyrimo dalyviai buvo fiziškai pasyvesni, lyginant juos su vyresnio amžiaus tiriamaisiais. Daugiausia laiko (iki 7 valandų per savaitę ir daugiau) fiziniam aktyvumui laisvalaikiu skyrė 45—54 metų gyventojai. Panašūs rezultatai gauti lyginant fizinio aktyvumo dažnį laisvalaikiu: aktyviausi vyriausios amžiaus grupės (55—64 m.) tiriamieji (42,7%). Kiek ma-

žiau aktyvūs 45—54 metų dalyviai (40,4%), o mažiausiai aktyvūs, kaip ir pagal trukmę, jauniausios amžiaus grupės tiriamieji (16,9%; $p < 0,001$, lyginant su vyriausia ir vidutine grupe).

Statistiškai reikšmingai skyrėsi vyrų ir moterų fizinis aktyvumas laisvalaikiu. Vyrų, kurie aktyviai fizinei veiklai laisvalaikiu skirdavo nuo 2 iki 7 ir daugiau valandų per savaitę, buvo 59,2%, o moterų — 40,8% ($p < 0,001$). Analogiškas skirtumas nustatytas lyginant fizinio aktyvumo laisvalaikiu dažnį (atitinkamai 58,0% vyrų ir 42,0% moterų, $p < 0,01$).

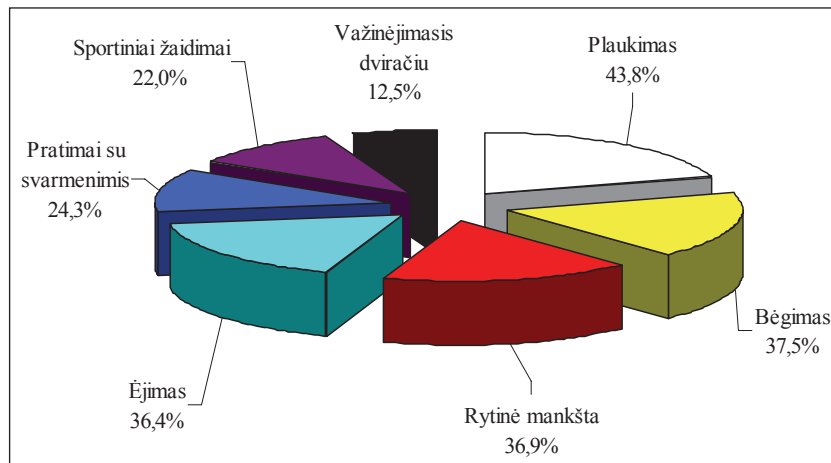
Tiriant fizinį aktyvumą laisvalaikiu išsimokslinimo grupėse, statistiškai reikšmingo skirtumo neaptikta. Tarp fiziškai aktyvių tiriamųjų, kurie sportavo laisvalaikiu kasdien ar 2—6 kartus per savaitę, nebuvo nė vieno, turinčio pradinį išsimokslinimą, tuo tarpu pasyviųjų grupėje tokių buvo 1,9%. Pastebėta tendencija, kad aukštąjį išsimokslinimą dažniau turėjo aktyviai gyventojų grupei priskirti tyrimo dalyviai, lyginant juos su fiziškai pasyviais (atitinkamai 33,3 ir 27,8%).

Statistiškai reikšmingas skirtumas gautas lyginant fizinio aktyvumo laisvalaikiu dažnį su gyven-



1 pav. Fizinio aktyvumo laisvalaikiu trukmės ir tiriamųjų amžiaus sąsajos

Pastaba. *** — $p < 0,001$, lyginant su jauniausia amžiaus grupe.



2 pav. Populiariausios fizinio aktyvumo rūšys tarp fiziškai aktyvių Kauno vidutinio amžiaus gyventojų

Lentelė. Nepakankamo fizinio aktyvumo laisvalaikio priežastys

Priežastys	Atsakymų variantai							
	Taip		Ne		Kartais		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Laisvalaikio stoka	384	42,9	318	35,5	193	21,6	916	100
Tingėjimas	338	37,8	328	36,6	229	25,6	916	100
Pinigų trūkumas	262	29,3	332	37,1	301	33,6	916	100
Nori, bet neprisirengia pradėti	197	22,0	605	67,6	93	10,4	916	100
Neleidžia sveikata	102	11,4	741	83,0	50	5,6	916	100
Nėra sąlygų mankštintis	81	9,1	797	89,2	15	1,7	916	100
Varžymosi jausmas	54	6,0	785	87,8	55	6,2	916	100
Mano, kad tai nereikalinga	7	0,8	886	99,0	2	0,2	916	100
Nepitaria šeima	6	0,7	886	99,1	2	0,2	916	100
Kitos priežastys	23	24,0	73	76,0	—	—	916	100

tojų socialine padėtimi. Nustatyta, kad tarnautojai ir verslininkai fiziškai aktyvesni, lyginant juos su pensininkais, bedarbiais ir invalidais (atitinkamai 38,0 ir 14,1%; $p < 0,001$). Visgi dažniausiai fiziškai aktyvūs buvo darbininkų grupės tiriamieji. Šios grupės nariai dažniau buvo fiziškai aktyvūs nei verslininkai ir tarnautojai (atitinkamai 47,9 ir 38%; $p < 0,05$).

Atskirai nagrinėtos ir nepakankamo fizinio aktyvumo laisvalaikio priežastys (žr. lent.).

Lentelėje pateikti duomenys rodo, kad dažniausiai nepakankamo fizinio aktyvumo priežastimi nurodomas laiko trūkumas. Moterys pastarąją priežastį nurodo kur kas dažniau nei vyrai (atitinkamai 47,3 ir 37,5%; $p < 0,01$). Atsižvelgiant į gyventojų amžių, dažniausiai laiko trūkumą pabrėžia jauniausios amžiaus grupės tiriamieji, lyginant su vyriausia amžiaus grupe (atitinkamai 54,2 ir 31,5%; $p < 0,01$). Kiek rečiau nurodomas pinigų trūkumas ir tingėjimas. Dažniau pinigų trūkumą nurodo moterys negu vyrai (atitinkamai 32,7 ir 24,7%; $p < 0,05$) ir vyriausios amžiaus grupės tiriamieji, pastaruosius lyginant su jauniausia amžiaus grupe (atitinkamai 36,9 ir 17,2%; $p < 0,001$). Nors statistiškai reikšmingo skirtumo ir nenustatyta, tačiau pastebima tendencija, kad moterys kiek dažniau negu vyrai tingi būti fiziškai aktyvios (atitinkamai 39,9 ir 35,2%). Jauniausia amžiaus grupė statistiškai reikšmingai labiau tingi lyginant ją su vyriausia amžiaus grupe (atitinkamai 52,9 ir 32,7%; $p < 0,001$). Rečiausiai nurodomos tokios nepakankamo fizinio aktyvumo priežastys kaip varžymosi (nepatogumo) jausmas, šeimos nepriartimas ir manymas, kad tai nereikalinga.

Apklauskos duomenys leido išsiaiškinti, kurios fizinio aktyvumo rūšys yra populiariausios tarp

laisvalaikio fiziškai aktyvių vidutinio amžiaus gyventojų (2 pav.).

Iš 2 paveiksle pateiktų duomenų matyti, kad daugiausia laisvalaikio tiriamieji skiria tradiciniams fizinio aktyvumo rūšims: plaukimui, bėgimui, ėjimui ir rytinei mankštai. Kasdien arba keletą kartų per savaitę rytais mankština daugiau vyrų nei moterų (atitinkamai 30,1 ir 17,4%; $p < 0,001$), o vyriausios amžiaus grupės dalyviai tai daro kur kas dažniau nei jauniausios (atitinkamai 28,9 ir 14,3%; $p < 0,001$). Dažniau rytinę mankštą daro tarnautojai, verslininkai ir darbininkai, lyginant juos su pensininkais, bedarbiais ar invalidais, tačiau statistiškai reikšmingo skirtumo šiuo aspektu nenustatyta (atitinkamai 24,1, 24,7 ir 18,0%). Panaši tendencija pastebima tarp vyrų ir moterų, taip pat tarp amžiaus grupių tiriamųjų požiūriu į bėgimą ir ėimą. Plaukimo pomėgis tarp vyrų, moterų ir amžiaus grupėse statistiškai reikšmingai nesiskiria. Natūralu, kad rečiau buvo nurodomos sezoninės fizinio aktyvumo rūšys: slidinėjimas (0,1%), čiuožimas (0,1%), turistiniai žygiai (0,2%) ir meškeriojimas (1,8%). Kiek didesnis procentas apklaustųjų nurodė dirbantys sode, namie ar ūkyje (17,9%).

Statistiškai reikšmingas skirtumas pastebėtas lyginant fizinio aktyvumo laisvalaikio duomenis su tiriamųjų subjektyviu sveikatos vertinimu. Moterų, vertinusių savo sveikatą labai gerai ir gerai, buvo statistiškai reikšmingai mažiau negu vyrų (atitinkamai 21,4 ir 29,8%; $p < 0,05$), o vyrai rečiau savo sveikatą vertino vidutiniškai (atitinkamai 57,7 ir 65,0%; $p < 0,05$). Labai blogai ir blogai savo sveikatą vertino 13,6% moterų ir 12,5% vyrų. Jauniausios amžiaus grupės tiriamieji savo sveikatą vertino kur kas geriau nei vyriausios (atitinkamai labai gerai ir gerai įvertino 35,7 ir

15,5%; $p < 0,001$). Mažiau ryškus skirtumas tarp amžiaus grupių pastebėtas gyventojams vertinant savo sveikatą kaip vidutinę. Tuo tarpu vertinančių savo sveikatą blogai ir labai blogai vyriausioje amžiaus grupėje buvo 19,6%, o jauniausioje — tik 6,3% ($p < 0,001$). Dauguma tyrimo dalyvių, kurie laisvalaikiu buvo fiziškai aktyvūs, savo sveikatą įvertino kaip gerą ir labai gerą (75,8%). Rečiau gerai savo sveikatą vertino fiziškai pasyvūs gyventojai — 61,8% ($p < 0,05$).

Laisvalaikiu fiziškai aktyvesni gyventojai dažniau domėjosi literatūra apie aktyvią fizinę veiklą. Dėmesingai skaitė knygas, publikacijas apie sportą ir fizinį aktyvumą 26,3% fiziškai aktyvių ir 2,2% pasyvių tyrimo dalyvių ($p < 0,001$). Tokio pobūdžio literatūra visiškai nesidomėjo 4,2% fiziškai aktyvių ir 16,3% pasyvių tiriamųjų ($p < 0,05$). Fiziškai aktyvūs gyventojai taip pat dažniau nei pasyvūs nurodė, kad norėtų klausytis paskaitų apie fizinių pratimų naudą (atitinkamai 20,7 ir 4,0%; $p < 0,001$).

REZULTATŲ APTARIMAS

Analizuojant Kauno 35—64 metų gyventojų fizinio aktyvumo laisvalaikiu dažnį ir trukmę pastebėjome, kad fiziškai aktyvių tyrimo dalyvių buvo mažiau nei pasyvių. Vyrai daug aktyvesni nei moterys. Taip pat jauniausios amžiaus grupės (35—44 m.) tiriamieji buvo pasyvesni, lyginant juos su vyresnių amžiaus grupių gyventojais. Šiuos duomenis patvirtina ir kitų autorių atlikti tyrimai, kurių duomenys rodo, kad nepakankamo fizinio aktyvumo paplitimas būdingesnis moterims, nacionalinėms mažumoms ir žemo išsimokslinimo asmenims (Tamošiūnas, 1997). Anglijoje atlikti tyrimai parodė, kad fiziškai aktyvių vyrų buvo statistiškai patikimai daugiau negu moterų. Aptiktas ir fizinio aktyvumo ryšys su išsimokslinimu, t. y. pastarajam didėjant gerėja ir fizinis aktyvumas (Kuh, Cooper, 1992). Atsižvelgiant į socialinę padėtį nustatyta, kad laisvalaikiu fiziškai aktyvių tarnautojų ir verslininkų buvo kur kas daugiau nei pensininkų, bedarbių ir invalidų. Darbininkų grupėje nustatytas dar didesnis laisvalaikiu aktyvių tiriamųjų procentas nei verslininkų ir tarnautojų grupėje. Šiuo požiūriu aktyvūs darbininkai dar labiau nutolo nuo nepakankamai fiziškai aktyvių pensininkų, bedarbių ir invalidų grupės.

Buvo analizuojamos nepakankamo fizinio aktyvumo laisvalaikiu priežastys. Dažniausia nepakankamo fizinio aktyvumo priežastimi buvo

nurodomas laiko trūkumas. Atsižvelgiant į gyventojų amžių, laiko trūkumas būdingesnis jauniausioje (35—44 m.) amžiaus grupėje, lyginant su vyriausia (55—64 m.). Šiek tiek rečiau buvo nurodomas pinigų trūkumas ar tingėjimas. Kitų autorių tyrimai parodė, kad daugelis vidutinio amžiaus žmonių tiesiog nejaučia nei kūno kultūros, nei kitų fizinio aktyvumo rūšių poreikio ir nesupranta mankštos reikšmės savo kasdienėje veikloje (Gaigalienė, 1997). Autorės duomenimis, iš 608 apklaustųjų tik kas penktas gerą sveikatą siejo su fiziniu aktyvumu. Likusieji (75,8%) buvo įsitikinę netgi priešingai — nevertino fizinio pajėgumo kaip sveikatos komponento ir manė, kad jei sveikata puiki, tai turi būti geras ir fizinis pajėgumas, o jei sveikata pablogėja, tai nyksta ir fizinis pajėgumas. Tokių asmenų įsitikinimu, sveikatą ir fizinį pajėgumą reikia taisyti vaistais ir pasyviu poilsiu. Užsiimti fizine veikla galima tik pasveikus ir visiškai sustiprėjus (Gaigalienė, 1999).

Mūsų tyrimo duomenimis, fiziškai aktyvių grupei priskirti gyventojai daugiausia savo laisvalaikio skiria tokioms tradicinėms fizinio aktyvumo rūšims kaip plaukimas, bėgimas, ėjimas ir rytinė mankšta. Tačiau lieka neaišku, ar žmonės Lietuvoje turi pakankamai žinių apie fizinius pratimus, labiausiai tinkamus pagal jų sveikatos būklę. Civilizuotose šalyse didžiausios lėšos skiriamos pirminei ligų profilaktikai ir pacientų mokymui. Sudaromos įvairios mokymo programos, kurias kuruoja ne tik šeimos gydytojai, bet ir bendrosios praktikos slaugytojai. Organizuojamos iškylos į gamtą, kurių metu rengiami mokymai, kaip individualiai pasirinkti mankštos pratimus, apsiskaičiuoti savo maksimalaus fizinio aktyvumo krūvio ribas (Fardy, Yanowitz, 1995). Lietuvoje dėl lėšų stygiaus tokios mokymo programos visuotinai nevykdomos. Be to, Lietuvoje atliktų tyrimų duomenimis, pagyvenusių asmenų nedomina grupinė kūno kultūra. Jie mieliau mankštintųsi individualiai namie, tačiau neturi mankštos pratimų kompleksų aprašymų ir kitos metodinės medžiagos (Gailiūnienė, 1999).

Gauti duomenys patvirtina literatūroje nurodomą fizinio aktyvumo laisvalaikiu naudą ir reikšmę gyventojų sveikatai. Fiziškai aktyvūs gyventojai, taip pat vyrai, lyginant juos su moterimis, savo sveikatą buvo linę vertinti geriau. Sveikatos vertinimo tarp lyčių skirtumas vyresnėje amžiaus grupėje siejamas su menopauzės sukeliamais pokyčiais moters organizme ir atsiradusiomis emocinėmis bei fizinėmis problemomis (Outram et

al., 2004). Taip pat žinoma, kad tarp moterų yra didesnis sergamumas lėtinėmis ligomis, stipresnė organizmo reakcija į stresą, vėliau pasireiškianti depresija, o vyrai dažniau serga ūminėmis ligomis, dažnai besibaigiančiomis mirtimi (Leinonen et al., 1998). Literatūros duomenimis, moterų rūkymas, nutukimas, mažas fizinis aktyvumas lemia 10 kartų didesnę jų blogos sveikatos tikimybę (Meurer et al., 2001). Subjektyvaus sveikatos vertinimo bei psichosocialinių veiksnių sąsajas nustatė ir kiti tyrėjai pastebėdami, kad geriau savo sveikatą vertina fiziškai aktyvūs, geros psichologinės ir emocinės būklės, mažiau nusiskundimų turintys bei geresnės socialinės ir ekonominės padėties asmenys (Astrom, Rise, 2001).

Teigiama, kad fizinė nejudra kasmet atneša daugiau nei du milijonus mirčių. Todėl Pasaulio sveikatos organizacija, kurdamą lėtinių neinfekcinių ligų profilaktikos strategiją, fizinio aktyvumo skatinimo programoms skiria ypatingą dėmesį. Norint atkreipti pasaulio visuomenės dėmesį į fizinio aktyvumo problemą, 2002 metų Tarptautinė sveikatos diena (balandžio 7-oji) buvo skirta fiziniam aktyvumui didinti (šūkis „Judėk sveikatos labui“) (Agita, 2002).

Atlikto tyrimo duomenimis, fiziškai aktyvūs gyventojai, lyginant juos su pasyviais, daugiau domėjosi literatūra apie aktyvią fizinę veiklą. Jie taip pat dažniau nei pasyvūs nurodė, kad norėtų klausytis paskaitų apie fizinių pratimų naudą. Tai tik dar kartą patvirtina literatūroje esančius duomenis apie individualių fizinių pratimų kompleksų ir švietimo apie sveikatą svarbą.

IŠVADOS

1. Tarp Kauno 35—64 metų gyventojų populiacijos pagal mankštšinimosi ir sportavimo laisvalaikio dažnį bei trukmę fiziškai aktyvių vidutiškai buvo 26,5%. Pagrindinės nepakankamo fizinio aktyvumo priežastys — laisvalaikio stoka, pinigų susimokėti už sportavimo paslaugas trūkumas, tingėjimas.
2. Fizinio aktyvumo, tirtų socialinių-demografinių charakteristikų ir subjektyvaus savo sveikatos vertinimo lyginamoji analizė atskleidė, kad fiziškai aktyvesni (ir pagal dažnį, ir pagal trukmę):
 - 45—54 ir 55—64 m. amžiaus grupių tiriamieji, lyginant juos su 35—44 m. grupe (aktyviausi 45—54 m. amžiaus grupėje);
 - visų amžiaus grupių vyrai, lyginant su moterimis;
 - darbininkai, tarnautojai, verslininkai, lyginant juos su pensininkais, bedarbiais ir invalidais (aktyviausi darbininkų grupėje);
3. Tarp asmenų, kurie savo sveikatą vertina kaip gerą ir labai gerą, buvo daugiau fiziškai aktyvių negu tarp vertinusiųjų savo sveikatą blogai.

Padėka. Dėkojame Kauno medicinos universiteto Kardiologijos instituto Populiacinių tyrimų laboratorijos darbuotojams už sudarytą galimybę atlikti gyventojų fizinio aktyvumo tyrimą.

LITERATŪRA

Agita, M. (2002). *Move for Health*. World Health Organization. Geneva.

Ainsworth, B. E., Maskell, W. L., Leon, A. S. et al. (1993). Compendium of physical activities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 25, 71—80.

Astrom, A. N., Rise, J. (2001). Socio-economic differences in patterns of health and oral health behaviour in 25 year old Norwegians. *Clinical Oral Investigation*, 5 (2), 122—128.

Domarkienė, S., Jurėnienė, K., Petrokienė, Z. ir kt. (2000). *Širdies ir kraujagyslių ligos: epidemiologija ir profilaktika*. Kaunas.

Fardy, P. S., Yanowitz, F. G. (1995). *Cardiac Rehabilitation, Adult Fitness, and Exercise Testing* (3 ed.). Baltimore: Williams and Wilkins.

Gaigalienė, B. (1999). 55—86 m. žmonių požiūris į fizinį aktyvumą, fizinį pajėgumą ir sveikatą. *Sporto mokslas*, 2 (16), 50—54.

Gaigalienė, B. (1997). Vyresnio amžiaus žmonių subjek-

tyvus kūno kultūros (mankštos) reikšmės vertinimas. *Medicinos teorija ir praktika*, 4 (9), 21—22.

Gailiūnienė, A. (1999). Anaerobinio energetinio komponento vieta sportininkų darbingumo ir sveikatos vertinimo bendroje skalėje. *Sporto mokslas*, 2, 9—13.

Kuh, D. J., Cooper, C. (1992). Physical activity at 36 years: Patterns and childhood predictors in longitudinal study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, Vol. 46, 114—119.

Leinonen, R., Heikkinen, E., Jylha, M. (1998). Self-rated health and self-assessed change in health in elderly men and women in a five year longitudinal study. *Social Science and Medicine (Oxford)*, 46, 591—597.

Meurer, L. N., Layde, P. M., Guse, C. E. (2001). Self-rated health status: A new vital sign for primary care? *WMJ*, 100, 35—39.

Naužemys, R., Saplinskas, J., Kniukšta, R. (2000). *Fizinio aktyvumo paslaptys*. Vilnius: Akstis.

Outram, S., Mishra, G. D., Schofield, M. J. (2004). Sociodemographic and health related factors associated with poor mental health in midlife Australian women. *Women and Health (New York NY)*, 39, 97—115.

Tamošiūnas, A. (1997). *Gyvensenos rizikos veiksniai. Paplitimas, pokyčių kryptys, prognozinė reikšmė ser-*

gamumui miokardo infarktu ir mirtingumui dėl įvairių priežasčių: hab. m. dr. disertacija. Kaunas.

Wold, B., Kannas, L. (1993). Sport motivation among adolescents in Finland, Norway and Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 3, 283—291.

INTERFACE BETWEEN KAUNAS MIDDLE-AGED PEOPLE'S LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY AND SOCIO-DEMOGRAPHIC FACTORS

Edita Maciulevičienė, Kęstutis Kardelis

Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Lithuania

ABSTRACT

The aim of the research: to assess interface between Kaunas middle-aged people's leisure-time physical activity and socio-demographic factors. The research was held in 2001—2005. Exploratory sample included 916 respondents (392 men and 524 women) who were selected using random assignment from Kaunas citizens (the sample of 1200 citizens of Kaunas was formulated with the Government's permission and according to the methodology of the Department of Statistics). Respondents aged 35—64 took part in the research. Interview method was applied to survey respondents' attitude towards leisure-time physical activity and sport, in addition, they were asked about the subjective health self-assessment, frequency and duration of physical activity during their leisure time. People who exercised or went in for sports during their leisure time once a week, once a month or even more rarely and the ones who exercised one hour or less a week were classed as insufficiently active. People who exercised or went in for sports during their leisure time every day, 2—6 times a week or 2—3 up to 7 hours a week were classed as physically active. Research data show that, in terms of frequency of physical activity, 23.8 per cent of Kaunas citizens aged 35—64 years were physically active, whereas 76.2 per cent were physically passive. In terms of duration of physical activity, 29.2 per cent of respondents were physically active and 70.8 per cent were passive. The respondents of the youngest age group (35—44) were less active compared with older ones. Men were more physically active than women (59.2 per cent and 40.8 per cent respectively, $p < 0.001$). The main reasons that were indicated by respondents for insufficient physical activity were laziness and lack of time and money.

The subjective health of physically active respondents was better than health self-assessment among physically passive ones (75.8 per cent of physically active respondents and 61.8 per cent of physically passive ones assessed their health as good and very good, $p < 0.05$).

Health self-assessment among the youngest group of respondents was significantly better compared with the oldest one (35.7 per cent and 15.5 per cent respectively assessed their health as good and very good, $p < 0.001$). There were significantly less women who assessed their health as good and very good compared with men (21.4 per cent versus 29.8 per cent, $p < 0.05$).

The comparative analysis of leisure-time physical activity and socio-demographic factors showed that white-collar workers, blue-collar workers, and businessmen were more physically active (in accordance with both frequency and duration) than pensioners, the unemployed, and the disabled were.

Keywords: physical activity, self-rated health, socio-demographic factors.

Gauta 2006 m. gegužės 25 d.
Received on May 25, 2006

Priimta 2006 m. rugsėjo 12 d.
Accepted on September 12, 2006

Edita Maciulevičienė
Lietuvos kūno kultūros akademija
(Lithuanian Academy of Physical Education)
Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas
Lietuva (Lithuania)
Tel +370 685 12032
E-mail edita@eik.lt