

# KŪNO KULTŪROS MOKYTOJŲ MITYBA IR FIZINIS AKTYVUMAS SVEIKATINGUMO ASPEKTU

**Daiva Vizbaraitė, Vida Janina Česnaitienė**

*Lietuvos kūno kultūros akademija, Kaunas, Lietuva*

**Daiva Vizbaraitė.** Biomedicinos mokslų daktarė. Lietuvos kūno kultūros akademijos Taikomosios fiziologijos ir sveikatos ugdymo katedros lektorė. Mokslinių tyrimų kryptis — mitybos ir fizinio aktyvumo poveikis sveikatai.

## SANTRAUKA

*Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosiose programose ir išsilavinimo standartuose teigiama, kad sėkminga šiuolaikinės kūno kultūros sklaida neįmanoma be sveikos gyvensenos žinių. Kūno kultūros mokytojo veikla glaudžiai susijusi su sveikatos ugdymu, o asmeninė kompetencija turi didžiulį ugdomąjį poveikį. Taigi kyla probleminis klausimas, ar kūno kultūros mokytojai, ugdydami moksleivių sveiką gyvenseną, patys gyvena vadovaudamiesi sveikatingumo kriterijais.*

*Tyrimo tikslas — ištirti kūno kultūros mokytojų mitybą ir fizinį aktyvumą. Tiriamąją imtį sudarė 320 kūno kultūros mokytojų (184 vyrai ir 136 moterys), atsitiktinai parinktų iš Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų. Tiriamųjų amžiaus vidurkis —  $42,5 \pm 21,5$  metų. Anketinės apklausos metodu buvo tirta kūno kultūros mokytojų mityba ir fizinis aktyvumas. Apklausos metu naudota Respublikos mitybos centro ir Pasaulinės Sveikatos Organizacijos 1997—1998 metais atlikto Lietuvos žmonių gyvensenos ir faktiškos mitybos tyrimo anketa (Kadziauskienė ir kt., 1999). Tyrimo rezultatai išreikšti procentais. Duomenys statistiškai reikšmingi, jei paklaidos tikimybė  $p < 0,05$ . Statistinis ryšys vertintas taikant chi kvadrato kriterijų ( $\chi^2$ ).*

*Tyrimas parodė, kad kūno kultūros mokytojai nepakankamai dažnai vartoja šviežių ir virtų daržovių. Šviežias daržoves moterys valgo dažniau nei vyrai. Daugiau nei pusės tirtų kūno kultūros mokytojų pagrindinis maisto produktų pasirinkimo kriterijus — skoninės savybės. Kūno kultūros mokytojos dažniau nei vyrai vartoja vitaminus ir maisto papildus. Tirti mokytojai vartoja per daug druskos. Pusė visų tirtų kūno kultūros mokytojų vartoja mineralizuotą druską. 39% kūno kultūros mokytojų vyrų ir 35% moterų vartoja gėrimui netinkamą vandenį. Beveik visi tirti mokytojai maistui gaminti vartoja augalinį aliejų, tačiau didžioji dauguma nesilaiko mitybos režimo, užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų. Atsavorį turėjo tik 22% tirtų kūno kultūros mokytojų vyrų ir 7% moterų.*

*Kūno kultūros mokytojų fizinis aktyvumas didesnis nei kitų suaugusių Lietuvos gyventojų. 60% tiriamųjų mano, kad jų tiesioginis darbas yra vidutiniškai sunkus. Laisvalaikiu fiziškai aktyvesni tirti kūno kultūros mokytojai vyrai nei moterys. 85% apklaustų kūno kultūros mokytojų vyrų ir 75% moterų laisvalaikiu mankština.*

**Raktažodžiai:** kūno kultūra, mityba, fizinis aktyvumas.

## IVADAS

Nacionalinės sveikatos stiprinimo plėtros veiksmų plane ugdymo institucijose 2003—2006 metų laikotarpio viena iš numatytų kryptių — pedagogų rengimas ir tobulinimas moksleivių sveikatos stiprinimo atžvilgiu. Tarp priemonių, padedančių tobulinti pedagogų kvalifikaciją moksleivių sveikatos stiprinimo klausimais, yra pedagogų sveikatos stiprinimo žinių

ir įgūdžių įvertinimas. Kūno kultūros mokytojo veikla glaudžiai susijusi su sveikatos ugdymu, o asmeninė kompetencija turi didžiulį ugdomąjį poveikį. Nuo mokytojo požiūrio į sveikatą daug priklauso, kaip jis pasirengs ir prisidės prie sveikatos ugdymo, kiek dėmesio ir kam skirs per pamokas, kokią požiūrį skiepys, kaip skatins mokinius tautoti sveikatą (Weare & Gray, 1995). Vienokie ar

kitokie mokytojo veiksmai visada grindžiami vertybėmis, pastarosios atsispindi mokytojo elgesyje, nepaisant to, ar mokytojas savo vertybes išsąmonina, ar ne, ir jie neišvengiamai veikia mokinių nuostatas bei vertybių pasirinkimą (Lepeškienė, 2000). Moksleiviai dažnai elgiasi taip, kaip elgiasi tas žmogus, kurį jie laiko pavyzdžiu. Todėl labai svarbu, kad pedagogo veikla ir jo paties elgesys sutaptų (Almonaitienė ir kt., 2001). Pozityvesnė ugdytojo sveikatos nuostata lemia ir sveikesnio gyvenimo stilių, o sveikesnis asmuo suinteresuotas išugdyti ir sveiką ugdytinį (Puišienė, Ciegienė, 2005). Daugelyje ekonomiškai išsivysčiusių šalių vyrauja įsitikinimas, kad judėjimo aktyvumas, derinamas su sveika mityba, padeda išsaugoti sveikatą. Rekomenduojama, kad grūdiniai produktai, bulvės, daržovės ir vaisiai sudarytų daugiau nei pusę visos per parą gaunamos energijos (Sveikatos apsaugos ministerijos Respublikinis mitybos centras, 1998). Mityba ir fizinis aktyvumas, nors yra skirtingi gyvenimo veiksniai, tačiau neabejotinai tarpusavyje susiję ne tik kasdienės veiklos, bet ir visuomenės sveikatinimo kontekste (Baranovski, 2004). Taigi kyla probleminis klausimas, ar kūno kultūros mokytojai, ugdydami moksleivių sveiką gyvenimą, patys gyvena vadovaudamiesi sveikatingumo kriterijais?

**Tyrimo tikslas** — ištirti kūno kultūros mokytojų mitybą ir fizinį aktyvumą sveikatingumo aspektu. Siekiant šio tikslo buvo užsibrėžti uždaviniai:

1. Ištirti kūno kultūros mokytojų mitybos ypatumus.
2. Įvertinti kūno kultūros mokytojų fizinį aktyvumą.

## TYRIMO METODAI

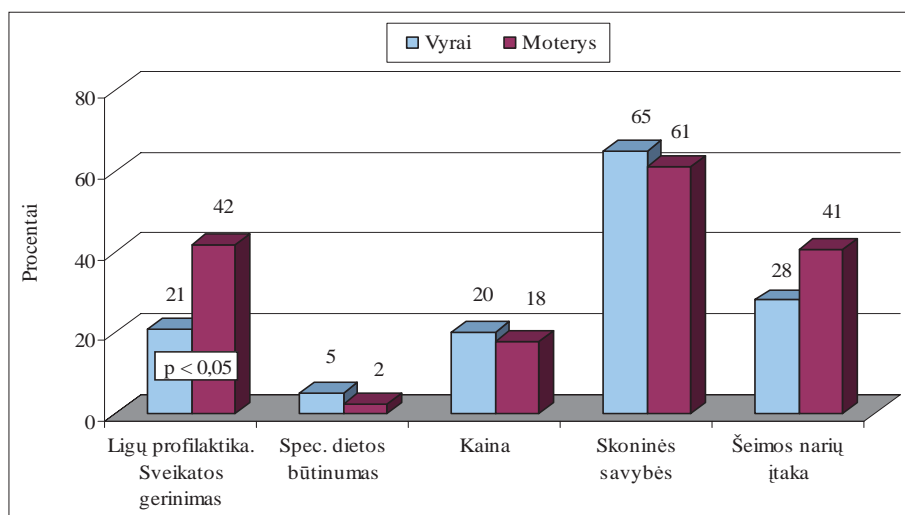
Tyrimas vyko 2005—2006 mokslo metais. Buvo tirti 320 kūno kultūros mokytojų (184 vyrai ir 136 moterys), atsitiktinai parinkti iš Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų. Tiriamųjų amžiaus vidurkis —  $42,5 \pm 21,5$  metų.

Anketinės apklausos metodu buvo tirta kūno kultūros mokytojų mityba ir fizinis aktyvumas. Tuo tikslu naudotasi Respublikos mitybos centro ir Pasaulinės Sveikatos Organizacijos 1997—1998 metais atlikto Lietuvos žmonių gyvenimo ir faktiškos mitybos tyrimo anketa (Kadziauskienė ir kt., 1999). Norint nustatyti, ar tarp kūno kultūros mokytojų yra turinčių atsvarę, nutukusių, buvo apskaičiuotas kūno masės indeksas (KMI) pagal formulę:  $KMI = \text{kūno masė (kg)} / \text{ūgis (m}^2\text{)}$  (Lašienė ir Lašas, 1998). Gauti anketinės apklausos rezultatai buvo vertinami skirstant respondentus pagal lytį.

Tyrimo duomenims apdoroti naudotas statistinis paketas *SPSS 10.0 for Windows*, apskaičiuotas aritmetinis vidurkis, rezultatai išreikšti procentais. Duomenys statistiškai reikšmingi, jei paklaidos tikimybė  $p < 0,05$ . Statistinis ryšys vertintas taikant *chi* kvadrato kriterijų ( $\chi^2$ ).

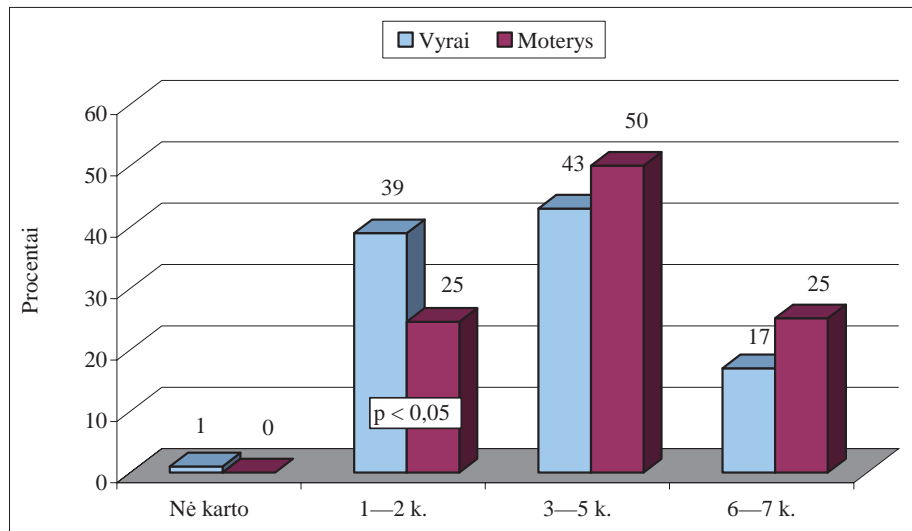
## REZULTATAI

Iš maisto produktų pasirinkimo kriterijų galima spręsti apie mitybos svarbą asmens sveikatai. Pagal skonines savybes maisto produktus renkasi 65% vyrų ir 61% moterų. Kitas svarbus maisto pasirinkimo kriterijus moterims yra ligų profilaktika (42%), vyrams — šeimos narių įtaka (28%). Pagal kainą maisto produktus renkasi 20% vyrų ir

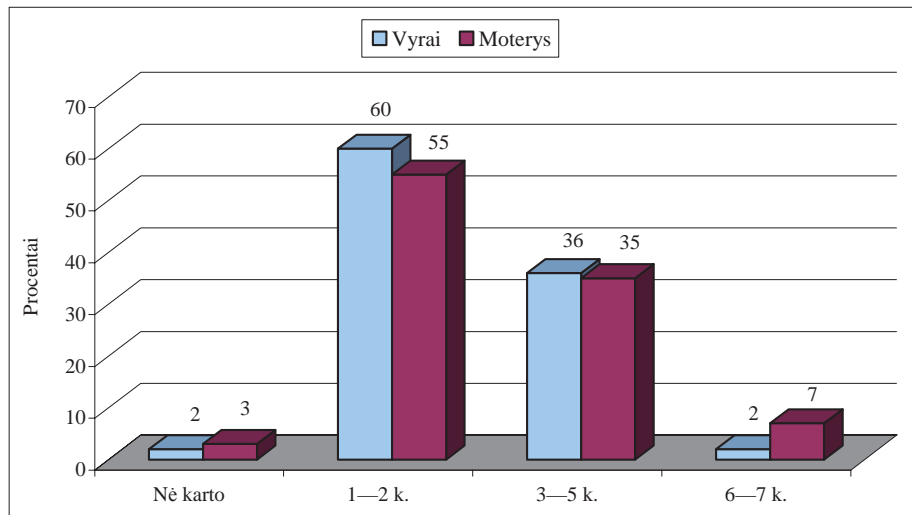


1 pav. Kūno kultūros mokytojų maisto produktų pasirinkimo kriterijai

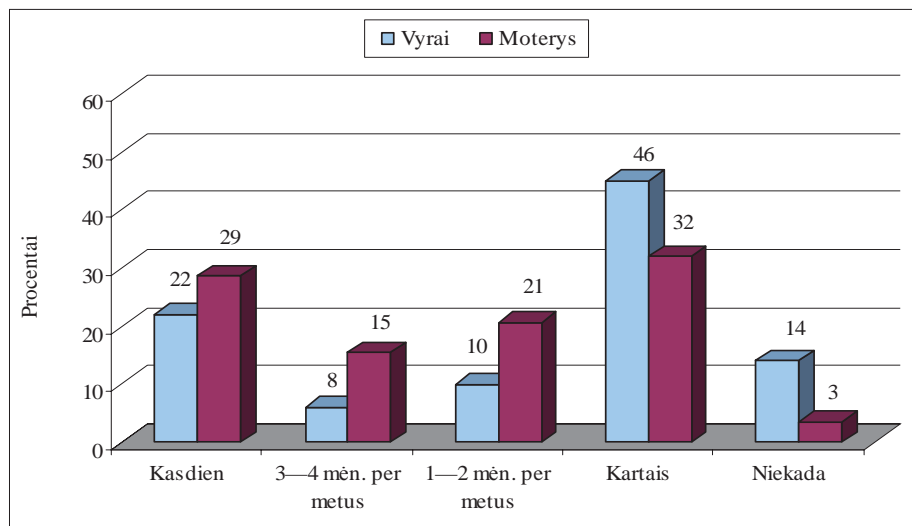
2 pav. Šviežių daržovių vartojimas (kartais per savaitę)



3 pav. Virtų daržovių vartojimas (kartais per savaitę)



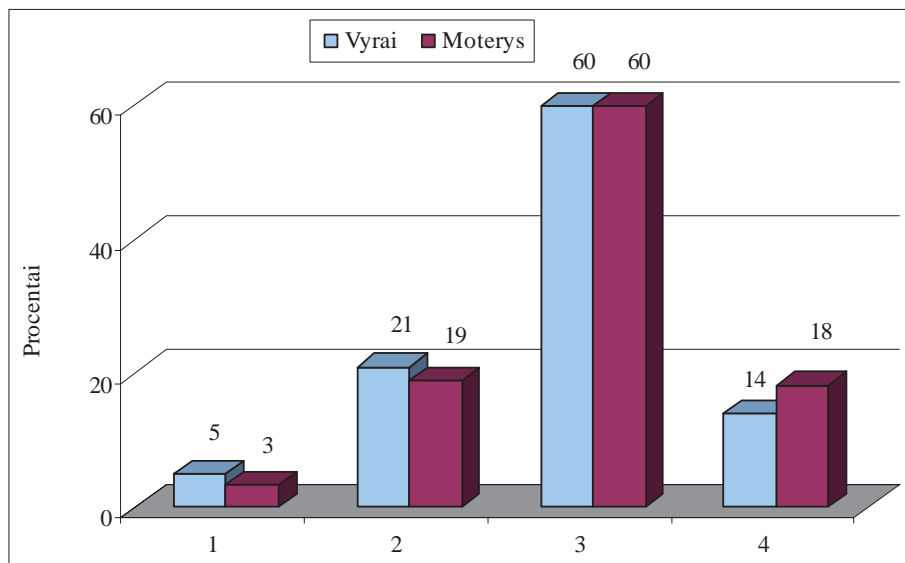
4 pav. Vitaminų ir maisto papildų vartojimas



18% moterų, pagal specialią dietą — 5% vyrų ir 2% moterų (1 pav.).

Šviežias daržoves kasdien vartoja 17% kūno kultūros mokytojų vyrų ir 25% moterų. Statistiškai patikimai daugiau vyrų (39%) nei moterų (25%) šviežias daržoves valgo 1–2 kartus per savaitę.

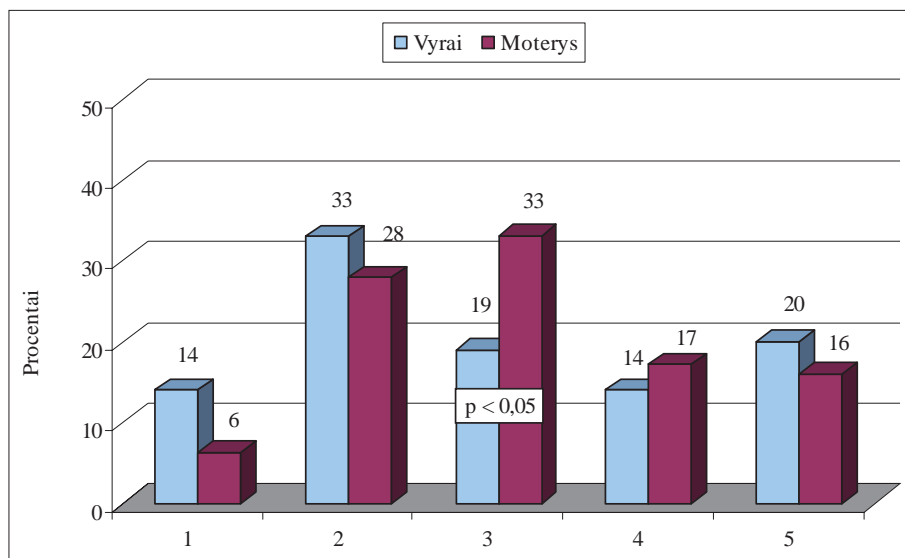
3–5 kartus per savaitę šviežias daržoves vartoja daugiau moterų (50%), nei vyrų (43%). Niekada nevartoja šviežių daržovių 1% tirtų kūno kultūros mokytojų vyrų. Didžioji dauguma tirtų kūno kultūros mokytojų šviežias daržoves valgo 2–5 kartus per savaitę (2 pav.).



5 pav. Kūno kultūros mokytojų tiesioginio darbo sunkumo kategorijų skirstinys

**Pastaba.**

1. Sėdimas darbas (darbas prie rašomojo stalo, mokymasis).
2. Sėdimas ar stovimas darbas, kurio metu truputį vaikščiojama, pernešami daiktai.
3. Vidutinio sunkumo darbas, kurio metu daug vaikščiojama, keliami ir pernešami daiktai.
4. Sunkus nemechanizuotas darbas (aktyvi fizinė veikla).



6 pav. Kūno kultūros mokytojų fizinis aktyvumas laisvalaikis

**Pastaba.**

1. Sunkios treniruotės ir varžybos dažniau nei 1 kartą per savaitę.
2. Lėtas bėgimas, kitos fizinio aktyvumo rūšys ar sunkus darbas sode ne mažiau kaip 4 valandas per savaitę.
3. Pasivaikščiojimas, važinėjimas dviračiu.
4. Kiti lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 valandas per savaitę.
5. Skaitymas, televizoriaus žiūrėjimas ir kiti sėdimo poilsio būdai.

Virtas daržoves kasdien vartoja 2% kūno kultūros mokytojų vyrų ir 7% moterų. Virtas daržoves kūno kultūros mokytojai dažniausiai valgo 1–2 kartus per savaitę (60% vyrų ir 55% moterų). 3–5 kartus per savaitę virtas daržoves vartoja 36% vyrų ir 35% moterų (3 pav.).

Kasdien vitaminus ir maisto papildus vartoja 22% vyrų ir 29% moterų. 3–4 mėnesius per metus vitaminus ir maisto papildus vartoja 8% vyrų ir 15% moterų. 1–2 mėnesius per metus vitaminus ir maisto papildus vartoja 10% vyrų ir 21% moterų. Kartais vitaminus ir maisto papildus vartoja 46% vyrų ir 32% moterų. Niekada nevartoja vitaminų ir maisto papildų 14% vyrų ir 3% moterų (4 pav.). 47% tirtų kūno kultūros mokytojų vyrų ir 54% moterų vartoja mineralizuotą druską. Pagamintą maistą sūdo 61% visų tirtų kūno kultūros mokytojų.

Gėrimui ir maistui gaminti kūno kultūros mokytojai vyrai vartoja daugiau virinto (38%)

ir nevirinto šulinio vandens (14%), o moterys — daugiau filtruoto (26%) ir fasuoto buteliais (39%). Maistui gaminti 91% kūno kultūros mokytojų vyrų ir 99% moterų vartoja augalinį aliejų.

Tirtų kūno kultūros mokytojų vyrų (41%) statistiškai patikimai daugiau nei moterų (23%) valgo tuo pačiu metu. Dauguma tirtų kūno kultūros mokytojų turi įprotį užkandžiauti tarp pagrindinių valgymų. Tik 9% vyrų ir 5% moterų šio įpročio neturi. Moterys (14%) dažniau nei vyrai (10%) užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų.

Kūno kultūros mokytojų buvo paprašyta patiekti įvertinti savo tiesioginį darbą. Didžioji dauguma kūno kultūros mokytojų savo tiesioginį darbą priskyrė prie vidutinio sunkumo (60% moterų ir 60% vyrų), 14% vyrų ir 18% moterų mano esant sunkų, o 26% vyrų ir 22% moterų teigia, kad jis yra lengvas, prilygstantis sėdimam ir stovimam darbui (5 pav.). Kūno kultūros mokytojai praleidžia laisvalaikį fiziškai

aktyviai. 14% vyrų laisvalaikiu daug treniruojasi, dalyvauja varžybose daugiau nei kartą per savaitę, 33% vyrų laisvalaikiu bėgioja ar sunkiai dirba ne mažiau kaip 4 valandas per savaitę. 33% kūno kultūros mokytojų moterų laisvalaikiu mėgsta pasivaikščioti, važinėti dviračiu. 20% vyrų ir 16% moterų laisvalaikį leidžia pasyviai skaitydami ar žiūrėdami televizorių (6 pav.). 85% tirtų kūno kultūros mokytojų vyrų ir 75% moterų nors kartą per savaitę mankštinaisi taip, kad suprakaituotų.

Kūno kultūros mokytojai buvo sveriami, matuojamas jų ūgis. Pagal gautus duomenis buvo apskaičiuotas KMI (kūno masės indeksas). 62% vyrų ir 50% moterų kūno masės indeksas atitinka normą (norma vyrams — 20—25 kg / m<sup>2</sup>, moterims — 19—24 kg / m<sup>2</sup> (Lašienė ir Lašas, 1998)). 43% moterų ir 12% vyrų kūno masės indeksas per mažas (KMI < 20 kg / m<sup>2</sup>). Antsvorį turi 7% tirtų kūno kultūros mokytojų moterų ir 22% vyrų (KMI — 25,130 kg / m<sup>2</sup>). 4% kūno kultūros mokytojų vyrų yra nutukę (KMI — 30,1—40 kg / m<sup>2</sup>).

## REZULTATŲ APTARIMAS

Kūno kultūros mokytojų mityba buvo tiriama remiantis sveikos mitybos rekomendacijomis. Tyrimo duomenimis, pagrindinis tirtų kūno kultūros mokytojų maisto produktų pasirinkimo kriterijus — skoninės savybės. Lyginant kūno kultūros mokytojų maisto produktų pasirinkimo kriterijus su Lietuvos gyventojų apklausos rezultatais, pastebėta skirtumų. Lietuvos gyventojų maisto produktų pagrindinis pasirinkimo kriterijus — kaina (68,8% visų apklaustųjų). Ligų profilaktika svarbi pasirenkant maisto produktus tik 8,3% Lietuvos gyventojų (Kadziauskienė ir kt., 1999).

Suvartojamų daržovių kiekis ir vartojimo dažnumas — svarbi profilaktikos priemonė norint išvengti daugelio lėtinių neinfekcinių ligų. Kūno kultūros mokytojos dažniau valgo šviežias daržoves nei vyrai. 2004 metų Lietuvos gyventojų apklausos duomenimis, 14,9% vyrų ir 18,7% moterų kasdien vartojo šviežias daržoves (*Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas*, 2004). Kasdien šviežias daržoves valgė 15,8% aukštąjį išsilavinimą turinčių vyrų ir 22,1% moterų (Grabauskas ir kt., 2004 a). Lyginant šių tyrimų rezultatus galima teigti, kad kūno kultūros mokytojai dažniau nei kiti suaugę Lietuvos gyventojai ir asmenys, turintys aukštąjį išsilavinimą, vartoja šviežias daržoves. Tyrimais

nustatyta, kad žmogaus organizmas maistines medžiagas geriau pasisavina iš termiškai apdorotų daržovių ir vaisių. Mūsų tyrimo duomenimis, virtas daržoves 1—2 kartus per savaitę valgo 60% tirtų vyrų ir 55% moterų (3 pav.). Kitų tyrimų duomenys rodo, kad Lietuvos gyventojai virtas daržoves dažniausiai vartoja 1—2 kartus per savaitę — 46,3% (Kadziauskienė ir kt., 1999).

Tarp kūno kultūros mokytojų moterys dažniau nei vyrai vartojo vitaminus ir maisto papildus. Populiariausi tarp moterų vitaminai ir maisto papildai: vitaminai C, E, A, mikroelementai Ca, Mg, Se, vitaminų bei mikroelementų kompleksai. Vyrai dažniausiai vartoja vitaminą C ir B grupės vitaminus, mikroelementus Ca ir Mg. Lietuvos gyventojai niekada nevartoja vitaminų bei maisto papildų: 69,5% vyrų ir 47,2% moterų (Kadziauskienė ir kt., 1999). Lyginant šių tyrimų rezultatus pastebėta, kad kūno kultūros mokytojai vitaminus ir maisto papildus vartojo dažniau nei vidutinis Lietuvos gyventojas.

Pusė visų tirtų kūno kultūros mokytojų vartoja mineralizuotą druską. Kiti tyrimai rodo, kad Lietuvoje tik 4,7% gyventojų vartoja druską su mineralais ir 8,2% nežino, kokią druską vartoja (Kadziauskienė ir kt., 1999). Valgomosios druskos perteklius yra vienas iš rizikos veiksnių, galinčių padidinti kraujospūdį. Pagamintą maistą sūdo apie 60% visų tirtų kūno kultūros mokytojų. 1999 metų Lietuvos gyventojų apklausos duomenimis, pagamintą maistą sūdė apie 53% gyventojų (Kadziauskienė ir kt., 1999).

Pastaruoju metu atliekama daug geriamojo vandens kokybės tyrimų, kuriais nustatoma, kad ne visada jo kokybė atitinka higienos normas. Šulinių vandenyje randama nitrātų, bakterijų, vandentiekio vandenyje — chloro, geležies ir kitų sveikatai žalingų cheminių elementų (*Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas*, 2004). Tyrimais nustatyta (Kadziauskienė ir kt., 1999), kad 39% vyrų ir 35% moterų vartoja gėrimui netinkamą vandenį, ir tai sudaro prielaidas kai kuriems lėtiniams infekciniams ir neinfekciniams susirgimams atsirasti. Vyrai vartojo daugiau virinto vandens, o moterys daugiau filtruoto ir fasuoto buteliais. Net 61,1% Lietuvos gyventojų gėrimui vartojo nevirintą šulinio ir centralizuoto vandentiekio vandenį (Kadziauskienė ir kt., 1999).

Vienas iš labiausiai kraujotakos sistemos ligas skatinančių veiksnių — riebalai, ypač gyvuliniai, savo sudėtyje turintys daug sočiųjų riebalų



rūgščių. Riebalai, į kurių sudėtį įeina daugiau polinesočiųjų riebalų rūgščių, mažina kraujotakos sistemos ligų atsiradimo riziką (Kadziauskienė ir kt., 1999). Tokiems riebalams priskiriamas aliejus. Maistui gaminti kūno kultūros mokytojai vartoja daugiausia augalinį aliejų — 91% vyrų ir 99% moterų. Lietuvos gyventojai maistui gaminti vartoja įvairius riebalus, o aliejų tuo tikslu vartoja 82,6% vyrų ir 89,4% moterų (*Lietuvos sveikatos statistika*, 2004).

Mitybos režimo labiau laikosi tirti kūno kultūros mokytojai vyrai. Lietuvos gyventojų apklausos duomenimis, 23,2% gyventojų turi įprotį valgyti tuo pačiu laiku (Kadziauskienė ir kt., 1999). Beveik visi mūsų tirti kūno kultūros mokytojai užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų. Kiti tyrimai rodo (Kadziauskienė ir kt., 1999), kad 10,5% tirtų Lietuvos gyventojų niekada neužkandžiauja tarp pagrindinių valgymų.

Mažas fizinis aktyvumas darbo ir poilsio metu yra vienas iš rizikos veiksnių nutukimui atsirasti. Tirtų kūno kultūros mokytojų vyrų fizinis aktyvumas laisvalaikiu didesnis nei moterų. 85% tirtų kūno kultūros mokytojų vyrų ir 75% moterų mankština bent kartą per savaitę taip, kad suprakaituotų. Kitų tyrimų duomenimis, 2002 m. laisvalaikiu mankština vidutiniškai 48,2% suaugusių Lietuvos vyrų ir 42,1% moterų (Grabauskas, 2004 b). 2004 m. Lietuvoje laisva-

laikiu mankština 30,3% vyrų ir 28,7% moterų (*Lietuvos sveikatos statistika*, 2004). Lyginant tyrimų duomenis matyti, kad kūno kultūros mokytojai laisvalaikiu beveik dvigubai aktyvesni negu suaugę Lietuvos gyventojai.

Apskaičiavus kūno kultūros mokytojų kūno masės indeksą nustatyta, kad atsvarį turi tik 22% vyrų ir 7% moterų. Nutukimo požymių aptikta tik tarp 4% vyrų. Tačiau net 43% moterų ir 12% vyrų svoris yra per mažas.

## IŠVADOS

1. Tirti kūno kultūros mokytojai maitinasi ne visada pagal sveikos mitybos reikalavimus. Šviežias daržoves moterys vartoja dažniau nei vyrai. Pagamintą maistą papildomai sūdo 60% respondentų. Dauguma tirtų kūno kultūros mokytojų maistui gaminti vartoja augalinį aliejų (91% vyrų ir 99% moterų), bet nesilaiko mitybos režimo, užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų.
2. Kūno kultūros mokytojai yra pakankamai fiziškai aktyvūs ir tiesioginiame darbe, ir laisvalaikiu. Didesnė dalis (60%) tirtų kūno kultūros mokytojų savo tiesioginį darbą vertina kaip vidutinio sunkumo. 85% kūno kultūros mokytojų vyrų ir 75% moterų bent kartą per savaitę mankština.

## LITERATŪRA

- Almonaitienė, J., Antinienė, D., Ausmanienė, N. ir kt. (2001). *Bendravimo psichologija: vadovėlis*. Kaunas: Technologija.
- Baranovski, T. (2004). Why rombine diet and physical activity in the same international research society? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1, 2.
- Grabauskas, V., Petkevičienė, J., Kriaučionienė, V., Klumbienė, J. (2004 a). Lietuvos gyventojų sveikatos skirtumai: išsimokslinimas ir mitybos įpročiai. *Medicina*, 9 (40), 875—882.
- Grabauskas, V., Zaborskis, A., Klumbienė, J., Petkevičienė, J., Žemaitienė, N. (2004 b). Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvenimo pokyčiai 1994—2002 metais. *Medicina*, 9 (40), 884—890.
- Kadziauskienė, K., Bartkevičiūtė, R., Olechnovič, M. ir kt. (1999). *Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo ir faktiškos mitybos tyrimas 1997—1998*. Vilnius: Respublikinis mitybos centras.
- Lašienė, D., Lašas, L. (1998). *Nutukimas ir jo gydymas*. Kaunas: Naujasis Lankas.
- Lepeškie, V. (1996). *Humanistinis ugdymas mokykloje*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras.
- Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir bendrojo išsilavinimo standartai*. (2002). Prieiga per internetą: <http://www.pedagogika.lt/bps.htm>
- Lietuvos sveikatos statistika*. (2004). Prieiga per internetą: <http://www.lsic.lt/>
- Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas*. (2004). Lietuvos sveikatos programos įgyvendinimas: pasiekimai ir problemos. Vilnius: Baltijos kopija.
- Puišienė, E., Ciegienė, R. (2005). Kaimo pradinių klasių moksleivių sveikatos ir jų ugdymo sveikatos nuostatos sąsajos. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1 (55), 34—43.
- Sveikatos apsaugos ministerijos Respublikinis mitybos centras*. (1998). Prieiga per internetą: <http://www.vsv.lt/gyvensena/>
- Weare, K., Gray, G. (1995). *Protinės ir emocinės sveikatos stiprinimas Europos sveikatos mokyklų tinkle: mokymo priemonė*. Vilnius: Informacijos ir leidybos centras.

# THE STUDY OF PE TEACHERS NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY FROM THE WELLNESS PERSPECTIVE

Daiva Vizbaraitė, Vida Česnaitienė

Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Lithuania

## ABSTRACT

The general programs at Lithuanian secondary schools and educational standards emphasize the importance of the knowledge about healthy living while promoting successful development of physical education. The activity of physical education (PE) teacher is closely related to health education and PE teacher's personal competence has a very large educational impact on it. Thus we have a problematic question to answer and would like to know if PE teachers themselves lead healthy living while promoting healthy lifestyle.

The aim of this research is to investigate PE teachers' nutrition and physical activity. All the investigated consisted of 320 PE teachers (184 men and 136 women) who had been selected randomly from all PE teachers at Lithuanian secondary schools. The average age of all the investigated is  $42.5 \pm 21.5$ . With the help of the questionnaire the PE teachers' nutrition and physical activity have been investigated. The questionnaire of Real Nutrition and Healthy Living of Lithuanian people was used referring to the questionnaire of the Nutrition Centre of our Republic and World Health Organization by 1997—1998 obtained data (Kadziauskienė et al., 1999). The results of the research have been expressed in per cent and the data of the research is statistically significant, if the bias is  $p < 0.05$  the statistical link is evaluated by *chi* criteria ( $\chi^2$ ).

The research showed that PE teachers don't use enough fresh and boiled vegetables. Women eat more fresh vegetables than men. The main product in the nutrition of all investigated PE teachers are their gustatory properties. PE women teachers use vitamins or food supplements more often than men. It was noticed that all the investigated overdose salt. Half of all the investigated have been using mineralised salt. 39% of men and 35% of women use wrong water. Nearly all investigated PE teachers were using seed-oil to prepare their food. Most of them didn't keep to proper nutrition as they were having snacks between main meals. 22% of all investigated PE teachers' men and 7% women had overweight.

PE teachers are physically active. 60% of PE teachers attributed their job to a rather hard one. 85% of men and 75% of women do exercises in their free time. Men are more physically active in their leisure time than women.

**Keywords:** physical education, nutrition, physical activity.

Gauta 2006 m. vasario 20 d.  
Received on February 20, 2006

Priimta 2006 m. gegužės 25 d.  
Accepted on May 25, 2006

Daiva Vizbaraitė  
Lietuvos kūno kultūros akademija  
(Lithuanian Academy of Physical Education)  
Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas  
Lietuva (Lithuania)  
Tel +370 37 302671  
E-mail d.vizbaraitė@lkka.lt