

**SUAUGUSIŲ IR PAGYVENUSIŲ LIETUVOS GYVENTOJŲ
FAKTIŠKOS MITYBOS, MITYBOS ĮPROČIŲ IR FIZINIO AKTYVUMO TYRIMAS
(2013–2014)**

II. DALIS. SUAUGUSIŲJŲ LIETUVOS GYVENTOJŲ FIZINIO AKTYVUMO BŪKLĖ

I. Bendra informacija apie tyrimą

Fiziniam aktyvumui tirti buvo naudojamas Pasaulinio fizinio aktyvumo klausimyno (angl. *Global Physical Activity Questionnaire*, GPAQ) antrasis pataisytas variantas (GPAQ Version 2) [1]. Jį sudarant kaip pagrindas buvo paimtas IPAQ (angl. *International Physical Activity Questionnaire*, IPAQ) klausimyno pilnas ir sutrumpintas variantai [2, 4]. GPAQ 2002 m. pasiūlė naudoti Pasaulio sveikatos organizacija kaip priemonę tirti lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnius įvairiose šalyse [4]. Jis skirtas didelių gyventojų grupių epidemiologiniams tyrimams [1, 4, 6 ir kt.].

GPAQ patikimumas ir duomenų tikslumas buvo tikrintas keletą kartų, gautus duomenis lyginant su kitais panašiais FA klausimynais [3, 4, 5 ir kt.]. Kelių mokslinių straipsnių išvadose pažymima, kad tiriant didelio ir vidutinio intensyvumo FA gaunami duomenys yra pakankami ir panašūs kaip gaunami taikant IPAQ [4, 5, 7 ir kt.].

GPAQ sudarytas iš 16 klausimų, juo renkama informacija apie dalyvavimą (eilinės savaitės metu) trijose FA srityse. Tai profesinis (arba darbinis) FA, važiavimas (vykimas) iš vienos vietos į kitą – transporto FA ir laisvalaikio (arba poilsio) FA [1, 4, 5 ir kt.].

Atsakius į visus 16 klausimų (ar jų dalį) gaunami duomenys apie bendrąją fizinę aktyvumą, kuris dar sąlygiškai skirstomas į fizinio aktyvumo lygius (mažo, vidutinio ir didelio intensyvumo), atsižvelgiant į jo intensyvumą, trukmę bei dažnumą. Tiksliam fizinio aktyvumo intensyvumui apibūdinti dažnai naudojamas metabolinis ekvivalentas (MET) – jis naudojamas ir GPAQ duomenų analizei (kaip ir daugelio kitų FA klausimynų duomenų analizei) [1, 3, 10, 11]. MET – tai fizinį darbą dirbančio asmens medžiagų apykaitos greičio santykis su besiilsinčio asmens medžiagų apykaitos greičiu. Vienas MET vienetas yra apibrėžiamas kaip organizmo energijos sąnaudos ramiai sėdint ir yra apytiksliai ekvivalentiškas tokiam energijos sunaudojimui: 1 kilokalorija / 1 kg kūno masės / per 1 valandą [1, 12, 13 ir kt.]. Yra žinoma, kad ramiai sėdėdamas žmogus sunaudoja maždaug keturis kartus mažiau energijos nei vidutinio intensyvumo fizinio krūvio metu ir net aštuonis kartus mažiau nei didelio intensyvumo FA metu. Taigi, GPAQ sutartinai yra laikoma, kad mažiau nei 4 MET yra žemas FA lygis, nuo 4 iki 8 – vidutinis, o nuo 8 ir daugiau – didelis [1, 12, 13 ir kt.]. Atliekant duomenų analizę bendrasis FA buvo vertintas MET minutėmis per savaitę. Statistinei duomenų analizei panaudota SPSS programa. Duomenys buvo apdoroti skaičiuojant absoliučius dydžius, procentines išraiškas ir intervalus.

II. Bendrasis FA.

Lietuvos gyventojai į bendrojo FA grupes procentais (vertinant MET minutėmis /per savaitę) pasiskirstė taip:

- **aukšto intensyvumo FA grupė – 50,1 proc. (1357),**
- **vidutinio intensyvumo FA grupė – 30,3 proc. (820),**
- **žemo intensyvumo FA grupė – 19,6 proc. (532).**

1 lentelė. Bendrasis FA. Respondentų pasiskirstymas trijose sutartinėse FA intensyvumo grupėse (procentais) pagal lytį.

Sutartinės FA	Rodiklių pavadinimai	VYRAI	MOTERYS	IŠ VISO
---------------	----------------------	-------	---------	---------

intensyvumo grupės				
Aukšto intensyvumo FA grupė	Absolūtus FA grupei priklausančių respondentų sk.	667	690	1357
	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	49,2	50,8	100,0
	Respondentų pasiskirstymas pagal lytį (proc.)	59,1	43,6	50,1
Vidutinio intensyvumo FA grupė	Absolūtus FA grupei priklausančių respondentų sk.	269	551	820
	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	32,8	67,2	100,0
	Respondentų pasiskirstymas pagal lytį (proc.)	23,8	34,9	30,3
Žemo intensyvumo FA grupė	Absolūtus FA grupei priklausančių respondentų sk.	192	340	532
	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	36,1	63,9	100,0
	Respondentų pasiskirstymas pagal lytį (proc.)	17,0	21,5	19,6

Lyginant bendrojo FA intensyvumą pagal lytį, gauti tokie rezultatai: **aukšto intensyvumo FA grupėje** reikšmingai daugiau vyrų – **59,1 proc.**, negu moterų – **43,6 proc.** **Vidutinio ir žemo intensyvumo FA grupėse** buvo daugiau moterų negu vyrų – atitinkamai **34,9 ir 21,5 proc.** bei **23,8 ir 17 proc.**

Analizuojant FA grupių duomenis, pastebimas reikšmingas skirtumas tarp vyrų ir moterų. Aukšto intensyvumo FA grupėje gautas mažas skirtumas tarp vyrų ir moterų tiek absoliučiais skaičiais, tiek procentine išraiška, o vidutinio intensyvumo FA grupėje vyrai sudarė 32,8 proc. (269), o moterys – net 67,2 proc. (551), žemo intensyvumo FA grupėje vyrai sudarė 36,1 proc. (192), o moterys – net 63,9 proc. (340).

2 lentelė. Bendrasis FA. Respondentų pasiskirstymas trijose sutartinėse FA intensyvumo grupėse (procentais) pagal **amžius grupes**.

Sutartinės FA intensyvumo grupės	Rodiklių pavadinimai	Respondentų amžiaus grupės (metais)				Iš viso
		18–34	35–49	50–64	65–75	
Aukšto intensyvumo FA grupė	Absolūtus FA grupei priklausančių respondentų skaičius	415	408	420	114	1357
	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	30,6	30,1	31,0	8,4	50,8

	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal amžiaus grupes	50,2	55,5	50,8	35,4	50,1
Vidutinio intensyvumo FA grupė	Absolius FA grupei priklausančių respondentų sk.	280	196	227	117	820
	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	34,1	23,9	27,7	14,3	23,9
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) amžiaus grupėje	33,9	26,7	27,5	36,3	30,3
Žemo intensyvumo FA grupė	Absolius FA grupei priklausančių respondentų sk.	131	131	179	91	532
	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	24,6	24,6	33,6	17,1	24,6
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) amžiaus grupėje	15,9	17,8	21,7	28,3	19,6
	Bendras respondentų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)	30,5	27,1	30,5	11,9	100

Aukšto intensyvumo FA grupėje vyravo respondentai nuo 18 iki 65 metų amžiaus. Vyresnių nei 65 metų amžiaus žmonių aukšto intensyvumo FA grupei natūraliai priskirta mažiausiai – 35,4 proc. Vidutinio ir žemo intensyvumo FA grupėse daugumą sudarė asmenys, priklausantys 65–75 metų amžiaus grupei – atitinkamai 36,3 ir 28,3 proc.

3 lentelė. Bendrasis FA. Respondentų pasiskirstymas trijose sutartinėse FA intensyvumo grupėse (procentais) pagal **išsilavinimą**.

Sutartinės FA intensyvumo grupės	Rodiklių pavadinimai	Išsilavinimas						Iš viso
		Nenurodė	Pradinis	Pagrindinis	Vidurinis	Specialusis vidurinis	Aukštasis	
Aukšto intensyvumo FA grupė	Absolius FA grupei priklausančių respondentų sk.	8	18	97	371	576	287	1357
	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	0,6	1,3	7,1	27,3	42,4	21,1	100,0
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal išsilavinimą	38,1	45,0	55,4	52,8	57,0	37,7	50,1
Vidutinio intensyvumo FA grupė	Absolius FA grupei priklausančių respondentų sk.	5	4	36	193	270	312	820

	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	0,6	0,5	4,4	23,5	32,9	38,0	100,0
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal išsilavinimą	23,8	10,0	20,6	27,5	26,7	41,0	30,3
Žemo intensyvumo FA grupė	Absolūtus FA grupei priklausančių respondentų sk.	8	18	42	138	164	162	532
	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	1,5	3,4	7,9	25,9	30,8	30,5	100,0
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal išsilavinimą	38,1	45,0	24,0	19,7	16,2	21,3	19,6

Analizuojant atskirų **išsilavinimo grupių** duomenis paaiškėjo, kad asmenų, turinčių aukštąjį išsilavinimą, aukšto intensyvumo FA grupėje yra gana mažai (kaip ir buvo tikėtasi) – 37,7 proc., o vidutinio intensyvumo FA grupėje jie buvo pirmoje vietoje – 41 proc. **Aukšto intensyvumo FA grupėje daugiausia buvo asmenų, turinčių specialųjį vidurinį išsilavinimą – 57 proc., ir asmenų su pagrindiniu išsilavinimu – 55 proc. Nedaug atsiliko respondentai, turintys vidurinį išsilavinimą – 52,8 proc.**

Žemo intensyvumo FA grupėje daugumą sudaro respondentai su pradiniu išsilavinimu (45 proc.) ar visai nenurodę išsilavinimo (38,1 proc.).

4 lentelė. Bendrasis FA. Respondentų pasiskirstymas trijose sutartinėse FA intensyvumo grupėse (procentais) pagal gyvenamąją vietą.

Sutartinės FA intensyvumo grupės	Rodiklių pavadinimai	Nenurodė	Miestas	Kaimas	Iš viso
Aukšto intensyvumo FA grupė	Absolūtus FA grupei priklausančių respondentų sk.	49	928	380	1357
	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	3,6	68,4	28,0	100,0
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal gyvenamąją vietą	44,1	48,0	57,1	50,1
Vidutinio intensyvumo FA grupė	Absolūtus FA grupei priklausančių respondentų sk.	40	622	158	820
	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	4,9	75,9	19,3	100,0

	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal gyvenamąją vietą	36,0	32,2	23,7	30,3
Žemo intensyvumo FA grupė	Absolūtus FA grupei priklausančių respondentų sk.	22	382	128	532
	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	4,1	71,8	24,1	100,0
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal gyvenamąją vietą	19,8	19,8	19,2	19,6
	Iš viso respondentų	111	1932	666	2710

Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, kad kaime gyvenančių asmenų grupę daugiausiai sudaro aukšto FA asmenys – 57,1 proc., ir vidutinio intensyvumo FA asmenys – 23,7 proc. Mieste gyvenantys asmenys aukšto intensyvumo FA grupėje sudaro 48 proc.

Vertinant gautus duomenis matyti, kad visose FA intensyvumo grupėse absoliučią respondentų daugumą sudaro miesto gyventojai. Šios respondentų grupės dydis yra net 1932 asmenys ir jie sudaro 71,3 proc. visų respondentų.

5 lentelė. Bendrasis FA. Respondentų pasiskirstymas trijose sutartinėse FA intensyvumo grupėse (procentais) pagal **užimtumą**.

Respondentų užimtumas	Aukšto intensyvumo FA grupė			Vidutinio intensyvumo FA grupė			Žemo intensyvumo FA grupė			Iš viso respondentų
	Absolūtus respondentų sk.	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal užimtumą	Absolūtus respondentų sk.	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal užimtumą	Absolūtus respondentų sk.	Respondentų santykis (proc.) FA grupėje	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal užimtumą	
Nenurodė	8	0,6	33,3	10	1,2	41,7	6	1,1	25,0	24
Darbininkas	617	45,5	67,9	164	20	18	128	24,1	14,1	909
Tarnautojas	251	18,5	37,6	266	32,4	39,9	150	28,2	22,5	667
Pensininkas	155	11,4	34,6	162	19,8	36,2	131	24,6	29,2	448
Verslininkas	69	5,1	58,5	30	3,7	25,4	19	3,6	16,1	118
Namų šeimininkė	71	5,2	54,2	37	4,5	28,2	23	4,3	17,6	131
Moksleivis	12	0,9	52,2	9	1,1	39,1	2	0,4	8,7	23
Studentas	76	5,6	45,5	75	9,1	44,9	16	3,0	9,6	167

Bedarbis	98	7,2	44,1	67	8,2	30,2	57	10,7	25,7	222
Iš viso	1357	100	50,1	820	100	30,3	532	100	19,6	2709

Kaip ir buvo tikėtasi, pati skaitlingiausia aukšto intensyvumo FA grupės dalis yra darbininkai – 67,9 proc. Didelę grupę sudaro verslininkai – 58,5 proc. ir net namų šeimininkės – 54,2 proc. Didžiausią vidutinio intensyvumo FA grupės dalį netikėtai sudarė studentai – 44,9 proc., tarnautojai – 39,9 proc., moksleiviai – 39,1 proc., ir pensininkai – 36,2 proc.

Analizuojant gautus duomenis pagal respondentų **užimtumo grupes**, pastebimas įdomus duomenų pasiskirstymas. Pavyzdžiui, netikėtai atrodo bedarbių socialinės grupės duomenys: 44,1 proc. (98 respondentai) pakliūna į aukšto intensyvumo FA grupę, o 30,2 proc. (67 respondentai) į vidutinio intensyvumo FA grupę. Galima daryti prielaidą, kad dalis jų dirba įvairius darbus (pavyzdžiui, dirba nelegaliai, ūkininkauja arba atlieka kitus sezoninius žemės ūkio, miško ir kt. darbus). Net 58,5 proc. verslininkų pakliūna į aukšto ir 24,5 proc. į vidutinio FA grupes. Toks didelis fiziškai aktyvių verslininkų procentas gali būti dėl Lietuvos smulkiojo ir vidutinio verslo specifikos – daugelis šių verslininkų dirba įvairiausius darbus savo įmonėse.

Aukšto intensyvumo FA grupėje esančių namų šeimininkų, moksleivių ir studentų skaitlingumą lemia pakankamas laisvalaikio (sporto ir sveikatingumo klubai, mokyklos, būreliai ir kt.) ir transporto sričių FA.

III. Laikas, praleidžiamas sėdint

6 lentelė. Respondentų skirstymas į 4 sąlygines grupes pagal laiką, praleidžiamą sėdint (per parą).

Laiko intervalai	Absolūtus respondentų skaičius	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal laiką, praleidžiamą sėdint
Iki 3 val.	975	36,0
Nuo 3 iki 6 val.	952	35,1
Nuo 6 iki 9 val.	459	16,9
Daugiau nei 9 val.	324	12,0
	2710	100,0

Didžioji dauguma respondentų sėdėdami praleidžia iki 3 valandų per parą – 36,0 proc. ir nuo 3 iki 6 valandų – 35,1 proc. Dalis respondentų sėdi nuo 6 iki 9 valandų (16,9 proc.) ir yra sėdinčių net daugiau nei 9 valandas per parą (12 proc.). Žinoma, ilgą sėdėjimą gali kompensuoti fiziškai aktyvus ir ilgai trunkantis laisvalaikis arba transporto srities FA (kelionės dviračiu, riedučiais bei pėsčiomis).

7 lentelė. Sėdint laiką leidžiančių respondentų pasiskirstymas pagal lytį.

Laiko intervalai	Rodiklių pavadinimai	Respondentų pasiskirstymas pagal lytį		Iš viso
		Vyrai	Moterys	
Iki 3 val.	Absolūtus grupei priklausančių	426	549	975

	respondentų skaičius			
	Respondentų santykis (proc.) laiko grupėje	43,7	56,3	100,0
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal lytį	37,8	34,7	36,0
Nuo 3 iki 6 val.	Absolūtus grupei priklausančių respondentų skaičius	407	545	952
	Respondentų santykis (proc.) laiko grupėje	42,8	57,2	100,0
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal lytį	36,1	34,5	35,1
Nuo 6 iki 9 val.	Absolūtus grupei priklausančių respondentų skaičius	166	293	459
	Respondentų santykis (proc.) laiko grupėje	36,2	63,8	100,0
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal lytį	14,7	18,5	16,9
Daugiau nei 9 val.	Absolūtus grupei priklausančių respondentų skaičius	129	195	324
	Respondentų santykis (proc.) laiko grupėje	39,8	60,2	100,0
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal lytį	11,4	12,3	12,0

Reikšmingų skirtumų tarp ilgai sėdinčių vyrų ir moterų nebuvo gauta, nors ilgai (nuo 6 iki 9 valandų sėdinčių) ir labai ilgai sėdinčių moterų yra daugiau – atitinkamai 18,5 ir 12,3 proc.

Palyginus absoliučius skaičius atskirose laiko grupėse tarp respondentų vyrų ir moterų, pastebimas reikšmingas skirtumas. Ypač didelis skirtumas pagal lytį gautas trečiojoje laiko, praleidžiamo sėdint, grupėje (nuo 6 iki 9 valandų): vyrų – 166 respondentai (grupėje 36,2 proc.), o moterų – net 293 (grupėje 63,8 proc.). Reikšmingai didelis skirtumas tarp vyrų ir moterų yra ir ketvirtojoje (sėdintys daugiau nei 9 valandas) laiko grupėje: vyrų – 129 (grupėje 39,8 proc.), moterų – 195 (net 60,2 proc. grupėje). Taigi, ilgesnis moterų sėdėjimas gali būti viena iš priežasčių, dėl ko moterų bendrasis FA yra mažesnis.

8 lentelė. Sėdint laiką leidžiančių respondentų pasiskirstymas pagal **amžiaus grupes**.

Rodiklių pavadinimai	Respondentų amžiaus grupės (metais)				Iš viso
	18–34	35–49	50–64	65–75	

Iki 3 val.	Absoliutus respondentų skaičius	269	299	305	102	975
	Respondentų santykis (proc.) laiko grupėje	27,6	30,7	31,3	10,5	100,0
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal amžiaus grupes	32,6	40,6	36,9	31,7	36,0
Nuo 3 iki 6 val.	Absoliutus respondentų skaičius	264	237	322	129	952
	Respondentų santykis (proc.) laiko grupėje	27,7	24,9	33,8	13,6	100,0
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal amžiaus grupes	32,0	32,2	39,0	40,1	35,1
Nuo 6 iki 9 val.	Absoliutus respondentų skaičius	176	113	116	54	459
	Respondentų santykis (proc.) laiko grupėje	38,3	24,6	25,3	11,8	100,0
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal amžiaus grupes	21,3	15,4	14,0	16,8	16,9
Daugiau nei 9 val.	Absoliutus respondentų skaičius	117	87	83	37	324
	Respondentų santykis (proc.) laiko grupėje	36,1	26,9	25,6	11,4	100,0
	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal amžiaus grupes	14,2	11,8	10,0	11,5	12,0
	Bendras respondentų skaičius	826	736	826	322	2710

Daugiausia laiko praleidžia sėdėdami jauniausios amžiaus grupės respondentai (18–34 metų): nuo 6 iki 9 valandų 21,3 proc. ir daugiau nei 9 valandas – 14,2 proc. Galima daryti prielaidą, kad ši amžiaus grupė daug laiko skiria darbui ir mokslui bei dalis laisvalaikio praleidžiama prie kompiuterio, su mobiliuoju telefonu rankose ir prie TV.

Respondentų laiko, praleidžiamo sėdint, pasiskirstymas pagal turimą išsilavinimą. Sėdinčiųjų daugiau nei 9 valandas grupėje duomenys pasiskirstė taip: nenurodę savo išsilavinimo sudarė net 23,8 proc., o antrojoje vietoje respondentai su aukštuoju išsilavinimu – 18,8 proc. Respondentų, sėdinčių nuo 6 iki 9 valandų per dieną, grupėje duomenų pasiskirstymas panašus: su aukštuoju išsilavinimu – 22,1 proc., nenurodę išsilavinimo sudarė 19 proc.

Respondentų laiko, praleidžiamo sėdint, pasiskirstymas pagal jų gyvenamąją vietą. Sėdinčiųjų daugiau nei 9 valandas grupėje šiek tiek daugiau gyvena mieste – 12,6 proc. Kaime gyvena – 10,2 proc. Sėdinčiųjų nuo 6 iki 9 valandų grupėje duomenų pasiskirstymas panašus: daugiau gyvenančių mieste – 18,4 proc., o kaime gyvena – 12,3 proc.

Respondentų laiko, praleidžiamo sėdint pasiskirstymas pagal jų užimtumą. Sėdinčiųjų daugiau nei 9 valandas grupėje daugiausia studentų – 17,4 proc., antroje vietoje tarnautojai – 16,8 proc., trečioje vietoje – verslininkai – 14,4 proc. Sėdinčiųjų nuo 6 iki 9 valandų grupėje duomenų pasiskirstymas panašus: studentai – 26,9 proc., tarnautojai – 23,8 proc., bedarbiai – 15,7 proc.

IV. Apibendrinimas

Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus galima teigti, kad Lietuvos gyventojų bendrasis FA yra patenkinamas. Tačiau būtina atkreipti dėmesį į kai kuriuos dėsningumus. Pavyzdžiui, krenta į akis aukštas FA lygis darbe. Gyventojų sveikatos ir ekonominiu požiūriu tai nėra gerai. Kad darbe (ar jam prilyginamoje fizinėje veikloje) patiria aukšto intensyvumo FA, nurodo 19,8 proc. respondentų, vidutinio intensyvumo – 30,9 proc. Aukšto intensyvumo fizinį aktyvumą darbe patiriantys nurodė 29 proc. vyrų ir reikšmingai mažiau – 13,2 proc. – moterų, o vidutinio intensyvumo – atitinkamai 33,9 proc. vyrų ir 28,8 proc. moterų. Aukšto intensyvumo FA darbe nurodė 17,4 proc. miesto ir 26,7 proc. kaimo gyventojų, o vidutinio intensyvumo – atitinkamai 29,1 proc. ir 36,4 proc. respondentų.

Prie bendrojo FA priskiriamas transporto FA – ėjimas (vaikščiojimas) ar važiavimas dviračiu į darbą, mokyklą, apsipirkti į parduotuvę, turgų ir t. t. Tyrimo rezultatai rodo, kad mažiau fiziškai aktyvūs transporto srityje yra vyrai – tik 52,7 proc., o moterys aktyvesnės – 68,2 proc. Didelio skirtumo negauta vertinant šį rodiklį pagal respondentų išsilavinimą. Gan reikšmingi skirtumai gauti vertinant šį rodiklį pagal respondentų profesinę grupę. Aktyviausi yra moksleiviai, studentai, namų šeimininkės ir pensininkai. Iš viso, kad vaikšto pėsti, važinėja dviračiu ir pan. nurodo 61,8 proc. respondentų. Transporto FA (kaip ir apskritai visas bendras FA) natūraliai mažėja su amžiumi.

Vertinant ilgalaikes prognozes ir įvairių valstybių ilgalaikius stebėjimus, FA darbe turi išreikštas mažėjimo tendencijas. Todėl siekiant mažinti Lietuvos gyventojų sergamumą lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis būtina visokeriopa plėtoti laisvalaikio ir transporto sričių FA infrastruktūrą bei paslaugas. O laisvalaikio FA Lietuvoje tikrai nepakankamas. Kad laisvalaikio FA yra intensyvus, nurodė 16,3 proc. respondentų, o kad vidutinio intensyvumo – 37,6 proc. Iš jų, kad laisvalaikio FA yra intensyvus, nurodė 20,4 proc. vyrų ir 13,3 proc. moterų, o kad vidutinio intensyvumo – 36,2 proc. vyrų ir 38,6 proc. moterų. Intensyvaus laisvalaikio FA rezultatai tiesiogiai priklausomi nuo respondentų išsilavinimo – kuo aukštesnis išsilavinimas, tuo laisvalaikis fiziškai aktyvesnis. Iš teigusiujų, kad jų laisvalaikis yra labai aktyvus, 24,4 proc. respondentų turi aukštąjį išsilavinimą, 12,3 proc. – vidurinį, 10,3 proc. – pagrindinį ir 7,5 proc. – pradinį išsilavinimą. Galima teigti, kad išsilavinę žmonės daugiau dėmesio skiria savo fizinei sveikatai, fiziniam pajėgumui, kūno įvaizdžiui ir pan. Be to, aukštesnį išsilavinimą turintys asmenys yra reikšmingai mažiau fiziškai aktyvūs darbe, kas sudaro galimybę laisvalaikį praleisti fiziškai aktyviau. Taigi, laisvalaikio FA lemia ne vien paslaugų kaina ar infrastruktūros tinklas. Ne mažiau svarbi aktyvi, skatinanti valstybės politika ir asmeninės nuostatos.

Iš apibendrintų tyrimo metu gautų duomenų matyti, kad miesto gyventojų, moterų bei pagyvenusių (ir senų) asmenų fizinis aktyvumas yra per mažas.

Duomenų analizę parengė: Remigijus Zumeras, SMLPC Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjo pavaduotojas

Naudota literatūra:

1. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) interneto prieiga: http://www.who.int/chp/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf.
2. Bauman A. E., Sallis J. F. Global Problems Require Global Studies. Am J Prev Med, 2008, 34 (6), p. 544–545.

3. Helmerhorst H., Brage S., Warre J., Besson H., Ekelund U. A systematic review of reliability and objective criterion-related validity of physical activity questionnaires. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2012, 9, 103.
4. Bull F. C., Maslin T. S., Armstrong T. Global physical activity questionnaire (GPAQ): nine country reliability and validity study. *J Phys Act Health*, 2009, 6, p. 790–804.
5. Milton K., Bull F. C., Bauman A. Reliability and validity testing of a single-item physical activity measure. *Br J Sports Med*, 2011, 45 (3), p. 203–208.
6. Hagströmer M., Oja P., Sjöström M. Physical activity and inactivity in an adult population assessed by accelerometry. *Med Sci Sports Exerc*, 2007, 39, p. 1502–1508.
7. Hoos T., Espinoza N., Marshall S., Arredondo E. M. Validity of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) in adult Latinas. *J Phys Act Health*, 2012, 9 (5), p. 698–705.
8. Lee I-Min., Shiroma E. J., Lobelo F., Puska P., Blair S. N., Katzmarzyk P. T. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 2012, 380 (9838), p. 219–229.
9. World Health Organization. *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. World Health Organization, Geneva, 2009.
10. Lamb K. L., Brodie D. A. The assessment of physical activity by leisure-time physical activity questionnaires. *Sports Med*, 1990, 10 (3), p. 159–180.
11. Friedenreich Ch. M., Courneya K. S., Neilson H. K., Matthews Ch. E., Willis G., Irwin M., R. Troiano, Rachel Ballard-Barbash. Reliability and Validity of the Past Year Total Physical Activity Questionnaire. *Am. J. Epidemiol*, 2006, 163 (10), p. 959–970.
12. Ainsworth B. E., Haskell W. L., Whitt M. C., et al. Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc*, 2000, 32, p. 498–504.
13. Wu S., Cohen D., Shi Y., Pearson M., Sturm R. Economic analysis of physical activity interventions. *Am J Prev Med*, 2011, 40 (2), p. 149–158.