



ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Kodas 301817855, Respublikos g. 94, LT-42136 Rokiškis, tel. 8 (458) 52055,
el. paštas info@rsveikata.lt

Visagino gyventojų, dalyvaujančių Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuojamuose fizinio aktyvumo treniruotėse (mankštose), fizinio aktyvumo žinių tyrimas

Parengė:

Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos
biuro Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė
Agnė Dubakienė

Visaginas, 2020

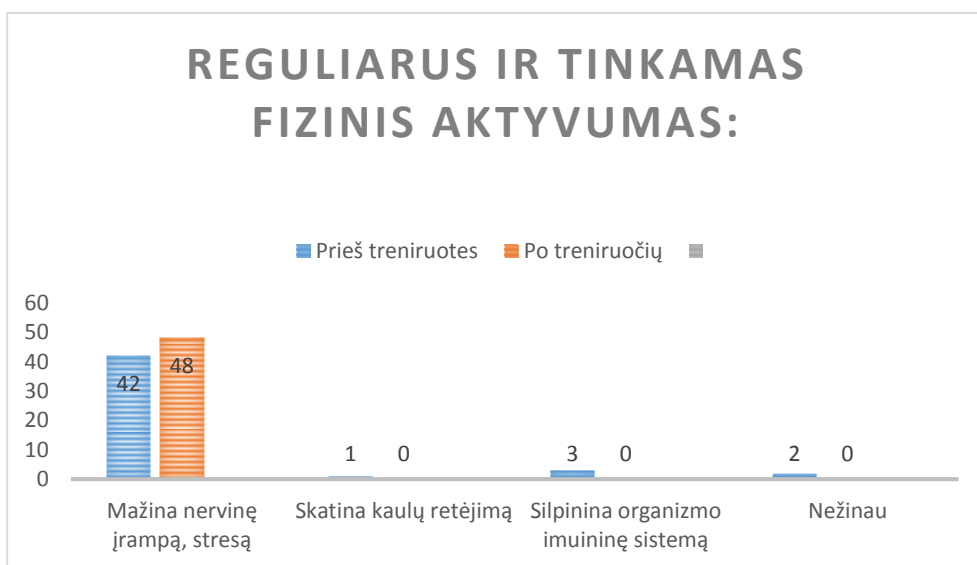
Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras nuo 2020 metų sausio 27 d. iki liepos 30 d. organizavo Visagino gyventojams fizinio aktyvumo treniruotes (mankštas). Jose dalyvavo 48 moterys, kurių amžius buvo nuo 18 metų. Karantino laikotarpiu mankštos vyko nuotoliniu būdu, tai yra žiūrėdamos vaizdo įrašą sportavo savo namuose, bei nauji prisijungę asmenys anketas pildė nuotoliniu būdu.

Tikslas – išsiaiškinti Visagino gyventojų turimas žinias apie fizinį aktyvumą prieš treniruotes ir po jų, kaip kito jų žinios, atsakymai (pagerėjo, pablogėjo ar nepakito).

Anketose buvo pateikiami 10 klausimų su keturiais atsakymų variantais, iš kurių reikėjo vieną pažymėti, kaip tinkamiausią. Anketos buvo teikiamos lietuvių ir rusų kalbomis, jog visi klausimai būtų kuo lengviau suprantami.

Žemiau lentelėse pateikiami Visagino gyventojų anketų atsakymai prieš treniruotes (mėlyna spalva) ir po treniruočių (raudona spalva). Anketos buvo dalinamos prieš veiklą, ir po jos. Iš viso surinkome 96 anketas, kurias išnagrinėjome ir pateikiame jos atsakymus.

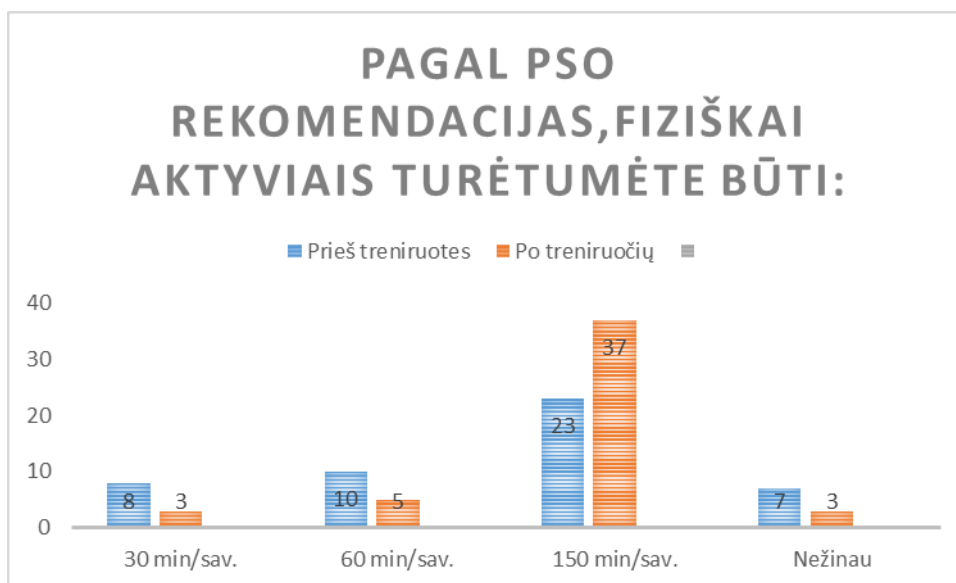
Daugelis iš mūsų žinome, jog reguliarus fizinis aktyvumas yra labai naudingas sveikatai. Sportuodami ir mankštinamiesi mes sumažiname riziką susirgti širdies bei kraujagyslių sistemos ligomis, padidėjusiu kraujospūdžiu. Vis daugiau mokslininkų patvirtina, kad fizinis aktyvumas padeda ne tik fizinei, bet ir psichologinei žmogaus sveikatai. Yra žinoma, kad fizinis krūvis sąveikauja su depresija, nerimu, stresu, nuotaika bei pasitikėjimu savimi. Labai gaila, bet asmenys, sergantys depresija, nėra linkę užsiiminėti sportu ir gyvena daug pasyvesnį gyvenimą nei sveiki žmonės, nors yra įrodyta, kad fizinė veikla teigiamai veikia depresiją sergančiųjų psichologinį gerbūvį.



**1 pav. Visagino gyventojų, dalyvaujančių fizinio aktyvumo
treniruotėse atsakymai apie fizinį aktyvumą**

1 pav. matome pirmojo klausimo apie reguliarią ir tinkamą fizinį aktyvumą atsakymus prieš ir po treniruočių. Šį klausimą prieš treniruotes 42 žmonės atsakė teisingai, 1 žmogus pažymėjo, jog skatina kaulų retėjimą, 3 žmonės pažymėjo, jog silpnina imuninę sistemą ir 2 žmonės atsakymo nežinojo. Po treniruočių visi 48 dalyviai atsakė teisingai, jog mažina nervinę įtampą ir stresą, kitų variantų nebuvo.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) žmonėms nuo 18 iki 65 metų rekomenduoja per savaitę skirti ne mažiau kaip 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai, jog pagerėtų širdies ir kvėpavimo sistemų būklė bei raumenų jėga ir ištvermė, kaulų tvirtumas ir bendra organizmo funkcinė sveikata, sumažėtų nerimas ir depresija.



**2 pav. Visagino gyventojų, dalyvaujančių fizinio aktyvumo
treniruotėse atsakymai apie PSO rekomendacijas**

2 pav. matome, jog teisingų atsakymų buvo daugiausiai po treniruočių, tai yra 37 žmonės atsakė teisingai, prieš treniruotes 23 žmonės. 7 žmonės prieš treniruotes ir 3 žmonės po jų, pažymėjo, jog atsakymų nežino. Likę galvojo, jog PSO rekomenduoja būti fiziškai aktyviais 60 min. arba 30 min.

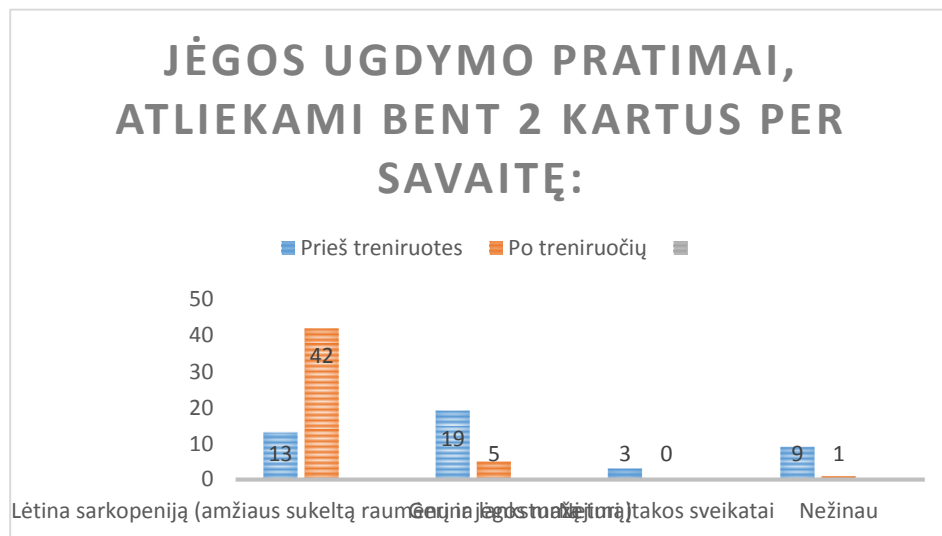
Pastaraisiais metais vis didesnę populiacijos dalį sudaro vyresnio amžiaus žmonės, todėl bėgant laikui tenka susidurti su sveikatos problemomis. Asmenys, sergantys tam tikromis ligomis, turi elgtis atsargiai ir dėl fizinės veiklos pasitarti su gydytoju, nerizikuoti savo sveikata. Gydytojas įvertinęs sveikatos būklę, amžių, svorį, fizinį pajėgumą, rekomenduoja tinkamą, individualų fizinio aktyvumo planą.



**3 pav. Visagino gyventojų, dalyvaujančių fizinio aktyvumo
treniruotėse atsakymai dėl sveikatos problemų**

3 pav. matome, jog beveik visi Visagino gyventojai atsakė teisingai, jog reikia pasitarti su gydytoju prieš treniruotes atsakė 38 žmonės teisingai, 4 asmenys galvojo, jog reikia pasižiūrėti vaizdo įrašą apie fizinį aktyvumą, 3 atsakė, jog reiktų tartis su kaimynais ir 3 teigė, jog nežino atsakymo. Po treniruočių visi atsakė teisingai, jog čia reikalinga gydytojo rekomendacija.

Jėgos ugdymas yra viena geriausių priemonių, siekiant sustiprinti raumenis, raiščius ir sausgysles, išlaikyti ar padidinti raumeninę masę bei kaulų tankį. Tai svarbu ne tik sportininkams, jaunimui, bet ypatingai vyresnio amžiaus žmonėms. Sulaukus 40 metų, pradedame natūraliai silpnėti, prarandame dalį raumeninės masės bei prasideda kaulų retėjimas. Šis procesas gali paspartinti sarkopenijos ligos (amžiaus sukkelto raumenų masės ir jėgos sumažėjimo) atsiradimą vyresniame amžiuje. Šios ligos prevencija – tai jėgos pratimai ir mityba.

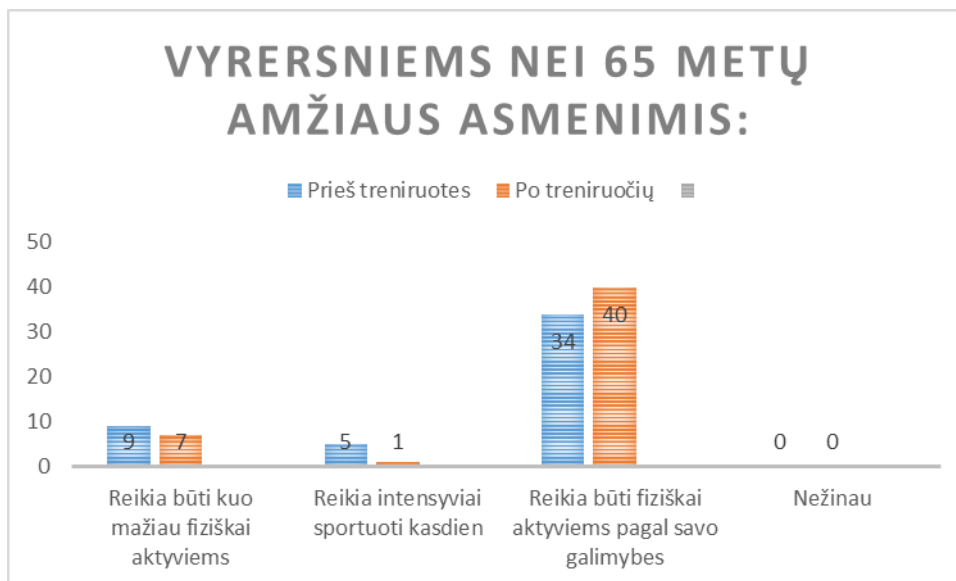


4 pav. Visagino gyventojų, dalyvaujančių fizinio aktyvumo treniruotėse atsakymai apie jėgos pratimų įtaką organizmui

4 pav. matome, jog prieš treniruotes teisingai atsakė 13 žmonių, po treniruočių net 42 žmonės. Prieš treniruotes 19 žmonių galvojo, jog gerina lankstumą, 3 galvojo, jog tai neturi įtakos sveikatai ir 9 asmenys šio klausimo atsakymo nežinojo.

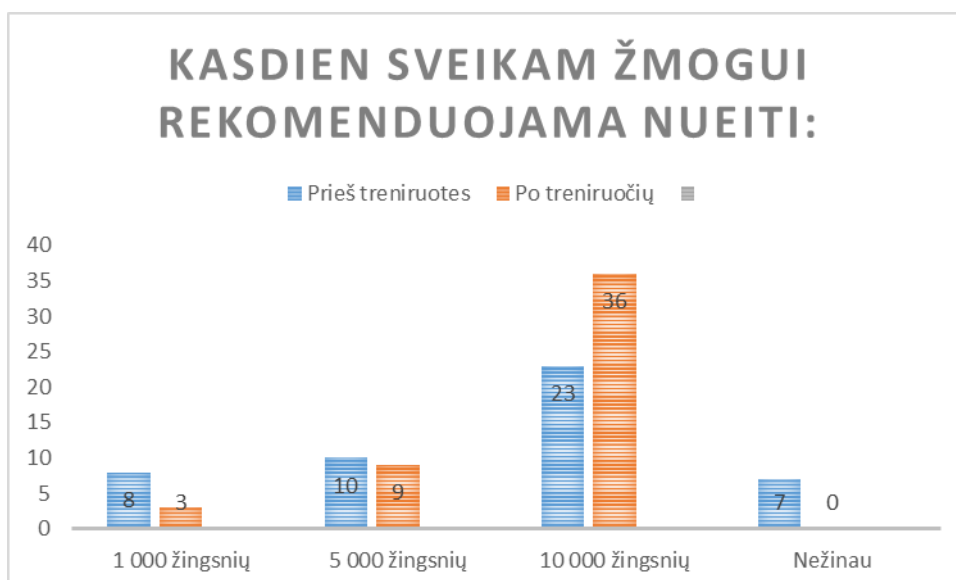
Žmogaus sveikata ir darbingumas labai priklauso nuo fizinio aktyvumo. Pasirenkant mankštinimosi būdą, svarbu ne tik gyvensenos ypatumai, veiklos pobūdis (didžiąją dienos dalį tenka sėdėti ar vaikščioti, dirbama lauke ar patalpoje), bet ir amžius, sveikatos būklė, fizinis pasirengimas. Vyresni nei 65 metų amžiaus žmonės turėtų būti fiziškai aktyviais pagal savo galimybes.

5 pav. matome, jog teisingai į šį klausimą atsakė prieš treniruotes 34 žmonės, po jų 40. Atsakymo, jog nežino šiame klausime nei vienas nepasirinko, tik buvo skirtingų nuomonių, jog reikia būti kuo mažiau fiziškai aktyviais arba kuo daugiau.



5 pav. Visagino gyventojų, dalyvaujančių fizinio aktyvumo treniruotėse atsakymai apie fizinį aktyvumą 65 m. ir vyresniems

10 tūkst. žingsnių – tiek kasdien nueiti rekomenduoja gydytojai. Ši fizinė veikla nereikalauja išskirtinio pasiruošimo, ji padeda gerinti širdies darbą, mažina kraujospūdį, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, stiprina judėjimo aparatą, aprūpina organizmą deguonimi, gerina nuotaiką, virškinimą bei miegą, bei dar kas svarbu šiais laikais žmonėms – padeda atsikratyti streso.

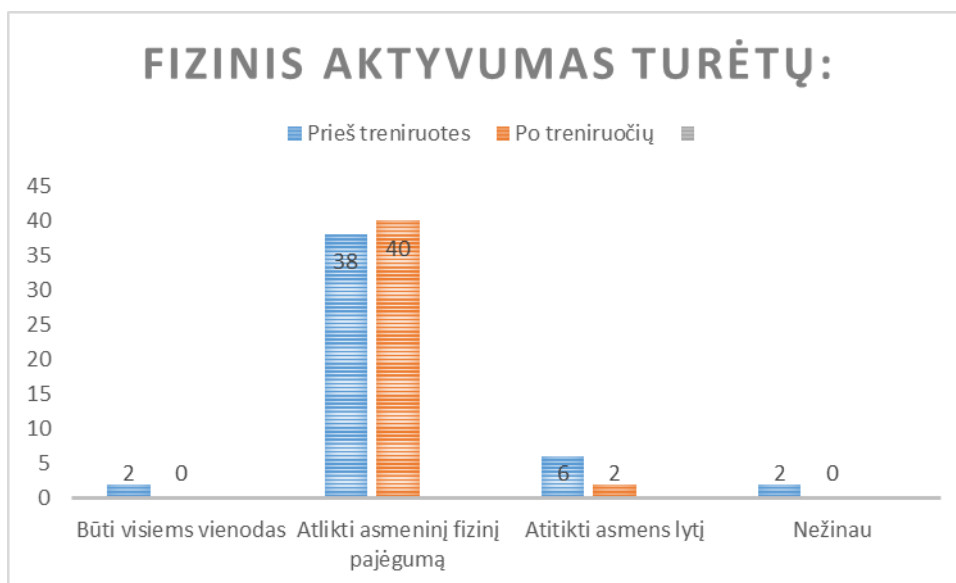


6 pav. Visagino gyventojų, dalyvaujančių fizinio aktyvumo treniruotėse atsakymai apie rekomenduojamą žingsnių kiekį

6 pav. matome respondentų atsakymų pasiskirstymą, tai yra teisingai atsakė prieš treniruotes 23 žmonės, po 36. Atsakymo nežinojo prieš treniruotes 7 žmonės, po tokių atsakymų nebuvo, 3 žmonės manė, jog rekomenduoja 1 000 žingsnių, 9 žmonės manė jog 5 000 žingsnių.

Fizinis pajėgumas, tai sugebėjimas patenkinamai atlikti fizinį darbą ar tradiciškai gali būti siejamas su kai kuriomis profesijomis (apsaugos darbuotojo, gaisrininko ir pan.) ir ypač – su sportine veikla, t.y. specifinė užduotimi, kuria siekiama maksimaliai išlaisvinti su viena ar kita sporto šaka susijusius fizinio pajėgumo komponentus. Todėl šiuo aspektu fizinis pajėgumas labiausiai parodo raumenų darbą (buityje, aktyviai poilsiaujant) ir ypač siejamas su individo funkcinėmis galimybėmis – nepervargstant atlikti reikiamas fizines užduotis. Dėl to fizinis aktyvumas turi atitikti žmogaus asmeninį fizinį aktyvumą.

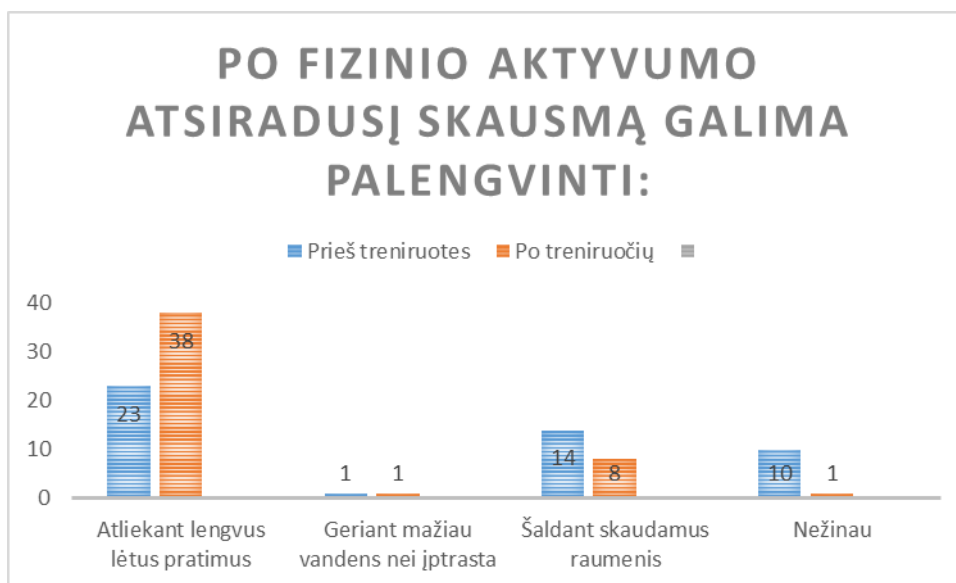
7 pav. matome, jog dauguma Visagino gyventojų į šį klausimą atsakė teisingai, jog turi atitikti asmeninį fizinį aktyvumą 38 žmonės prieš treniruotes, 40 – po treniruočių. Buvo ir kitaip galvojančių žmonių, 2 manė, jog fizinis aktyvumas turėtų būti visiems vienodas, prieš treniruotes 6 galvojo, jog turėtų atitikti lytį, 2 nežinojo atsakymo.



7 pav. Visagino gyventojų, dalyvaujančių fizinio aktyvumo treniruotėse atsakymai apie fizinį krūvį

Dėl raumenų skausmo po treniruočių yra kaltos juose susikaupusios pieno rūgštys, kurių koncentracija didėja dėl didesnio fizinio krūvio. Juos įveikti gali padėti tempimo pratimai tiek prieš treniruotę, tiek po jos.

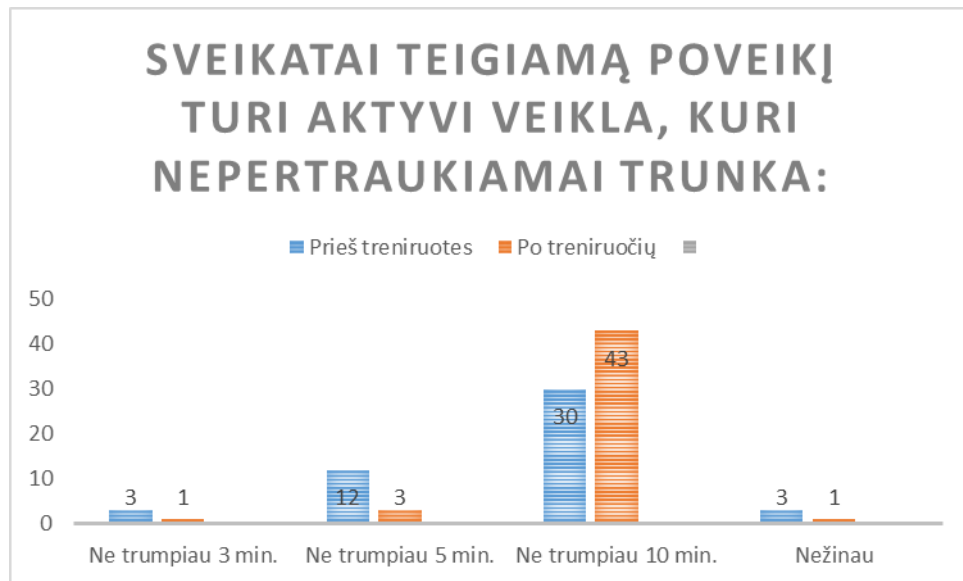
8 pav. matome, jog dauguma dalyvių atsakė teisingai, jog atliekant lėtus pratimus galima sumažinti raumenų skausmą, 23 prieš treniruotes, 38 po treniruočių. 14 žmonių prieš treniruotes ir 8 po galvojo, jog galima palengvinti šaldant skaudamus raumenis, vienas prieš ir vienas po galvojo, jog reikia gerti mažiau vandens, 10 žmonių prieš ir 1 po atsakymo nežinojo.



**8 pav. Visagino gyventojų, dalyvaujančių fizinio aktyvumo
treniruotėse atsakymai apie skausmo lengvinimą po treniruočių**

Fizinis aktyvumas pakelia nuotaiką, mažina psichinę įtampą, gerina atmintį, protinę veiklą bei miego kokybę. Reguliarios treniruotės apsaugo nuo nutukimo, sumažina kritimo riziką ir stabdo osteoporozės vystymąsi, o tai ypač aktualu vyresniame amžiuje. Fizinis aktyvumas - tai vienas pagrindinių sveikos gyvensenos veiksnių, kuris yra nebrangus, saugus ir efektyviai veikia sveikatą. Remiantis pasaulio sveikatos organizacijos atliktais tyrimais, fizinė veikla turi trukti ne trumpiau kaip 10 min., kitaip negaunamas teigiamas poveikis organizmo sistemoms.

Žemiau esančiame 9 pav. matome Visagino gyventojų atsakymus, teisingai galvojo prieš treniruotes 30 žmonių, po 43. Taip pat buvo ir kitaip galvojančių žmonių, 3 prieš ir 1 po manė, jog ne trumpiau 3 minučių, 12 prieš ir 1 po manė, jog ne trumpiau 5 minučių, ir 3 prieš ir 1 po atsakymo nežinojo.



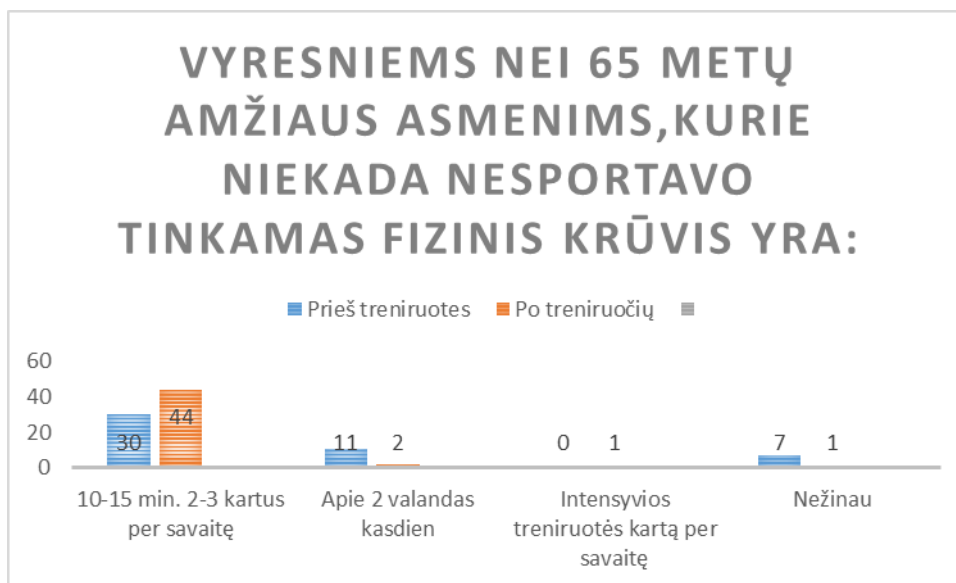
9 pav. Visagino gyventojų, dalyvaujančių fizinio aktyvumo treniruotėse atsakymai apie aktyvios veiklos trukmę

Vyresnio amžiaus žmonėms nerekomenduojamos tos sporto šakos, kurios reikalauja didelės fizinės įtampos bei ištvermės. Geriau rinktis lėtesnį, ne tokį intensyvų sportą: šiaurietišką ėjimą, važiavimą dviračiu, plaukimą ar paprastą mankštą namuose. Visų organizmo sistemų atsinaujinimas, tobulėjimas, galimas tik tada, kai panaudojama plati fizinių pratimų grupė, po truputį didinama treniruočių krūvių apimtis bei jų intensyvumas.

Labiausiai paplitusios tarp vyresnio amžiaus asmenų fizinio aktyvumo rūšys yra vaikščiojimas, sodo/daržo ar ūkio darbai, važiavimas dviračiu, plaukiojimas. Tinkamas būdas palaikyti fizinį aktyvumą (ypač labai pasyviems ir mažai vaikstantiems) yra šuns vedžiojimas bei jo priežiūra. Kita vertus bet kokio naminio augintinio laikymas teigiamai veikia žmogaus sveikatą ir psichologinę būklę.

Vyresniems žmonėms, kurie niekada nesportavo rekomenduojama pradėti nuo 10-15 minučių trunkančios lengvos fizinės veiklos, 2-3 kartus į savaitę, toks kaip vaikščiojimas, dviračio minimas, kaip jau minėjome kiekvienam pagal savo galimybes.

Paskutiniame 10 pav. matome, jog teisingai manė ir pažymėjo pirmąjį atsakymą prieš treniruotes 30 žmonių, po treniruočių 44 žmonės. Kiti galvojo, jog po 2 valandas kiekvieną dieną - pasirinko prieš treniruotes 11 žmonių, 2 žmonės po treniruočių. 7 žmonės prieš treniruotes nežinojo atsakymo, po treniruočių - 1. Atsakymo, jog intensyvios treniruotės turėtų būti kartą per savaitę nei vienas asmuo nepasirinko.



**10 pav. Visagino gyventojų, dalyvaujančių fizinio aktyvumo
treniruotėse atsakymai apie tinkamą fizinį krūvį**

Apibendrinant tyrimo rezultatus, matome, jog atsakymai prieš treniruotes palyginus su atsakymais po treniruočių pagerėjo, tai yra lankydami treniruotes ne tik stiprino sveikatą, bet ir gavo naujų žinių, kurios praves ateityje. Dauguma žmonių sąmoningai suvokia fizinio aktyvumo reikšmę. Ne vienas mūsų kaip svarbų aspektą galėtų įvardyti galimybę pagerinti savo sveikatą ir nuotaiką, sumažinti su nutukimu siejamų ligų riziką. Taip pat, jog pakankamas fizinis aktyvumas padeda įveikti stresus, depresiją, ramina nervų sistemą: gerėja miegas, greičiau užmiegame ir miegame visą naktį, todėl didėja darbingumas. Judėjimo aktyvumas yra pats svarbiausias sveikatą stiprinantis veiksnys, susijęs su sveikatos palaikymu, saugojimu. Žmonės turėdami kuo daugiau informacijos apie fizinio aktyvumą naudą, turėtų daugiau domėtis įvairiomis sporto rūšimis (pagal galimybes). Žinios, domėjimasis apie fizinį aktyvumą yra svarbus aspektas žmonėms, bei puiki motyvacija pradėti sportuoti ar išbandyti naują sporto šaką.