

Vilniaus kolegija, vadovaudamasi Taikomosios konsultacinės veiklos darbų sutartimi Nr. TM-1 su Vilniaus miesto savivaldybės atviru jaunimo centru „Mes“, pasirašyta 2017 m. sausio 19 d., pateikia dr. Žymantės Jankauskienės, Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto Biomedicininės diagnostikos ir dietetikos katedros docentės, ir studijų programos „Dietetika“ baigiamojo kurso studentės Karolinos Domarkaitės atlikto tyrimo tema „Jaunų žmonių (20–24 metų amžiaus) fizinio aktyvumo ir organizmo mitybos būklės vertinimo sąsajų analizė“ rezultatus.

Tyrimo tikslas: įvertinti 20-24 metų žmonių mitybos būklę ir išanalizuoti sąsajas su jų fiziniu aktyvumu. Tikslui pasiekti išskirti šie **uždaviniai:** pateikti sveikatai palankios gyvensenos sampratą; apibūdinti jaunų žmonių maitinimąsi; įvertinti 20 -24 metų jaunų žmonių mitybos būklę; išanalizuoti 20 -24 metų jaunų žmonių mitybos būklės ir fizinio aktyvumo sąsajas.

Tyrimo metodika: tiriamųjų imtis – tyrime dalyvavo 20 iki 24 metų amžiaus 393 asmenys, iš kurių merginos sudarė 78,9 %, vaikinai – 21,1 %. Daugiausia respondentų nurodė, kad gyvena mieste – 80,7 %, gyvenančių miesteliuose respondentų buvo 10,2 %, kaime – 9,2 %. Beveik pusė (48,1 %) tyrimo dalyvių pažymėjo, kad yra įgiję vidurinį išsilavinimą, aukštąjį (koleginį, universitetinį) išsilavinimą – 51,9 % respondentų.

Tyrimui atlikti taikytas kiekybinis anoniminis anketavimo metodas, panaudojant Lietuvos Sveikatos mokslų universiteto su kolegomis parengtą standartizuotą klausimyną, kurio pagalba kas dveji metai yra atliekamas suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas. Taip pat šis tyrimo instrumentas naudojamas, apklausiant Suomijos ir kitų Baltijos šalių suaugusius asmenis. Tyrimo „Jaunų žmonių (20–24 metų amžiaus) fizinio aktyvumo ir organizmo mitybos būklės vertinimo sąsajų analizė“ apklausai panaudota sutrumpinta tyrimo instrumento versija, papildant išsamesniais klausimais apie vartojamus maisto produktus bei jų vartojimo dažnį. Tyrimo duomenų rinkimui buvo pasirinkta elektroninė anketos versija, kuri buvo patalpinta tinklapyje www.apklausa.lt. Taip pat, siekiant pritraukti kuo didesnę respondentų skaičių, anketa viešinta socialinių tinklų paskyrose.

Tyrimo rezultatai: įprotį rytą pradėti pusryčiaujant, turi du trečdaliai respondentų (74,6 %). Šio klausimo rezultatai leidžia vertinti teigiamus jaunų žmonių mitybos įpročius ir suvokimą apie pusryčių svarbą. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp pusryčiaujančių ir jų fizinio aktyvumo. Respondentai, valgantys pusryčius, mankština 2 -3 kartus per savaitę (Spirmeno koreliacijos koeficientas $R=0,212$, p reikšmė mažesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį $\alpha=0,05$).

Kas antras tiriamasis (49,4 %) pietauja namie, ketvirtadalis (25 %) – per pietus valgo iš namų atsineštą maistą, 15,5 % respondentų pietauja valgykloje, 7,4 % – restorane ar kavinėje. Tik labai mažas (3,3 %) tiriamosios grupės procentas nepietauja.

Dauguma (93,4 %) tyrime dalyvavusių asmenų nurodė, kad įpastai vakarienauja namie. Šis rezultatas sutapo su 2014 metais atlikto Lietuvos suaugusių žmonių gyvensenos tyrimo rezultatais, kuomet šį atsakymo variantą pasirinko 96 % 20–24 metų amžiaus grupės respondentų. 2,8 procentai respondentų vakarienauja restorane ar kavinėje, o 2 % nurodė, kad nevakarienauja.

Daugiausiai jaunų žmonių per parą valgo tris kartus (45,3 %). Tik du kartus per dieną valgo 15,5 % respondentų, 4 kartus – 25,7 % respondentų, o rekomenduojamą 5 kartų per parą maitinimąsi taiko tik 13,5 % dalyvių. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp valgymo režimo ir fizinio aktyvumo. Respondentai, kurie maitinasi 3, 4, 5 kartus per dieną yra fiziškai aktyvesni ir mankština nuo 2 iki 6 kartų per savaitę (Spirmeno koreliacijos koeficientas $R=0,255$, p reikšmė mažesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį $\alpha=0,05$).

Beveik visi respondentai (91,1 %) valgo įvairų maistą, 5,3 % – valgo vegetarinį maistą, 3,6 % respondentų, įrašė laisvus atsakymus, tai stengiuosi valgyti mažiau mėsos; laikausi dietos, valgau baltyminį maistą, daug daržovių, valgau sveiką maistą, tik namie pagamintą maistą ir kt. Taigi, galima teigti, kad dauguma tyrimo dalyvių, vartodami kuo įvairesnį maistą, stengiasi su maistu gauti skirtingų maistinių medžiagų, kurios yra svarbios palaikant tinkamą organizmo veiklą.

Tyrimo metu respondentų buvo prašoma pažymėti, kokius maisto produktus jie vartoja, nurodant vartojimo dažnumą dienomis. Atsakymai pateikti 1 lentelėje atsakusiųjų procentine išraiška (1 lentelė).

1 lentelė. Respondentų vartojamų maisto produktų dažnis ir jų atsakymų procentinė išraiška.

Maisto produktai	Nė karto	1 – 2 dienas	3 – 5 dienas	6 – 7 dienas
Virtos bulvės	27	50	21	2
Keptos bulvės (ne traškučiai)	45	45	9	1
Ryžiai ar makaronai	24	55	18	30
Košės arba dribsniai	52	27	13	8
Fermentinis sūris (geltonas)	30	49	20	2
Varškės sūris (baltas)	76	15	7	1
Kiti pieno produktai (jogurtas, varškė, kefyras)	13	49	29	8
Vištiena	21	53	21	4
Žuvis	54	42	4	2
Mėsa (jautiena, avienu, kiauliena)	14	46	34	6
Mėsos produktai (dešra, kumpis, kt.)	13	40	35	12
Šviežios daržovės	5	28	38	29
Kitokios (virtos, konservuotos) daržovės	17	33	14	6
Švieži vaisiai ar uogos	22	38	32	8
Konditeriniai gaminiai (tortai, pyragai, bandelės)	16	52	25	7
Saldainiai ar šokoladas	23	48	28	5
Kiaušiniai	31	47	32	7
Limonadas (Coca-cola, Fanta, kt.)	52	33	11	4
„Greitas maistas“ (kebabai, mėsainiai, pica)	56	39	4	1

Pagal išanalizuotus duomenis galima teigti, kad respondentai nesilaiko tinkamo maitinimosi rekomendacijų. Daugiau vartojama yra saldžių maisto produktų, gėrimų, greito maisto gaminių nei grūdinių kultūrų produktų, vaisių, daržovių, nors į klausimą „Ar Jums svarbu sveikai maitintis?“, du trečdaliai (71 %) apklaustųjų pažymėjo, kad labai svarbu arba svarbu. Pagal gautus duomenis galima vertinti, kad jaunimui svarbus yra tinkamas maitinimasis, tačiau jam palaikyti nepakanka žinių arba motyvacijos.

Vertinant respondentų suvartojamų konkrečių maisto produktų kiekį ir dažnį, nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp respondentų, kurie pasirenka sveikatai palankius maisto produktus ir jų kasdienio fizinio aktyvumo. Tiriamieji, kurie mankština kasdien ar bent 2–3 kartus per savaitę, nesirenka (25 %) ar tik 2–3 k. per savaitę renkasi virtas bulves (Spirmeno koreliacijos koeficientas $R=0,162$, p reikšmė mažesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį $\alpha=0,05$), net pusė niekada nesirenka keptų bulvių (Spirmeno koreliacijos koeficientas $R=0,102$, p reikšmė mažesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį $\alpha=0,05$). Ryžių, makaronų niekada nevartoja trečdalis ir toks pats procentas šiuos produktus vartoja kartą per savaitę, ar net rečiau (Spirmeno koreliacijos koeficientas $R=0,136$, p reikšmė mažesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį $\alpha=0,05$). Košes ir dribsnius 2–3 kartus per savaitę ir dažniau renkasi du trečdaliai respondentų, kurie yra fiziškai aktyvūs kasdien (Spirmeno koreliacijos koeficientas $R=0,221$, p reikšmė mažesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį $\alpha=0,05$). Nors ketvirtadalis respondentų nurodė, kad nevartoja pieno produktų, tačiau du trečdaliai vartoja pieno produktus 2–3 kartus per savaitę nuo 150 g iki 300 g (Spirmeno koreliacijos koeficientas $R=0,212$, p reikšmė mažesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį $\alpha=0,05$). Vištieną (Spirmeno koreliacijos koeficientas $R=0,120$, p reikšmė mažesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį $\alpha=0,05$) ir žuvį (Spirmeno koreliacijos koeficientas $R=0,201$, p reikšmė mažesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį $\alpha=0,05$) 2–3 kartus per savaitę nuo 150 g iki 300 g, vartoja du trečdaliai fiziškai aktyvių jaunų žmonių. Šviežias daržoves (Spirmeno koreliacijos koeficientas $R=0,242$, p reikšmė mažesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį $\alpha=0,05$) ir vaisius (Spirmeno koreliacijos koeficientas $R=0,211$, p reikšmė mažesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį $\alpha=0,05$) 2–3 kartus per savaitę ir dažniau nuo 150 g iki 300 g, vartoja du trečdaliai fiziniu aktyvumu pasižymintys respondentai.

Rezultatai rodo, kad beveik pusė apklaustųjų vartoja nedidelį kiekį cukraus. Visai cukraus į kavą ar arbatą nededa 48 % respondentų. 1–2 šaukšteliais gėrimus saldina 45 % apklaustųjų, 3–4 šaukštelius – 4 % tiriamosios grupės respondentų. Jei į kasdieninio gėrimo puodelį dedama daugiau nei 1 šaukštelis cukraus, tokie asmenys turi polinkį į per didelį cukraus vartojimą.

Tyrimo dalyviai į klausimą, ar jie papildomai deda druskos į paruoštą maistą, daugiau nei pusė respondentų (62,3 %) nurodė, kad į maistą deda papildomai druskos tik jusdami jos trūkumą. Niekada papildomai maisto nesūdo trečdalis tiriamųjų (31 %). Tačiau, net neparagavę patiekalo, papildomai druskos įsideda net 6,6 % jaunų žmonių. Taigi, galima teigti, kad druskos vartojama saikingai, tik esant poreikiui.

Tyrimo metu vertintas respondentų fizinis aktyvumas laisvalaikiu, kuomet minimali veiklos trukmė 30 minučių, kurios metu juntamas pagreitėjęs kvėpavimas ir padidėjęs prakaitavimas. Ketvirtadalis (24,4 %) respondentų, fizinei veiklai skiria 2–3 kartus per savaitę, beveik penktadalis (18,6 %) – kartą per savaitę. Kasdien mankština tik 4,3 % respondentų, o 14,8 % tiriamųjų – 4–6 kartus per savaitę. Fizine veikla 2–3 kartus per mėnesį (14,5 %) ar kelis kartus per metus (22,1 %) užsiima daugiau nei trečdalis respondentų. Pagal pateiktus duomenis galima teigti, kad didžioji dalis respondentų nėra pakankamai fiziškai aktyvūs. Taip pat nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp respondentų požiūrio į sveikatai palankų maitinimąsi ir mankštinimąsi. Jaunuoliai, kurie periodiškai dalį laisvalaikio laiko skiria fiziniam aktyvumui, taip pat nurodo, kad jiems yra svarbu tinkamai maitintis (Spirmeno koreliacijos koeficientas $R=0,335$, p reikšmė mažesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį $\alpha=0,05$).

Norint detaliau išsiaiškinti jaunų žmonių fizinį aktyvumą, anketoje respondentų buvo paprašyta nurodyti, kiek laiko per dieną jie skiria aktyviam judėjimui (ne sportinei veiklai) pvz.:

ėjimui pėsčiomis, važiavimui dviračiu ir kt. Mažiau kaip 15 min. per dieną pėsčiomis ar dviračiu juda 11,7 % tiriamųjų, 15–30 minučių per dieną – 22,4 %, 30–60 minučių per dieną – 11,9 %, daugiau kaip 1 valandą per dieną – 8,4 % apklausoje dalyvavusių respondentų. Daugiau nei trečdalis apklaustųjų (36,4 %) į darbą vyksta automobiliu arba autobusu. Vadinasi, jei šie asmenys papildomai nesportuoja ar neužsiima fizine veikla, jie neišnaudoja savo fizinio aktyvumo galimybių.

Taip pat, tyrimo metu siekta išsiaiškinti jaunų žmonių darbo ar veiklos pobūdį. Gautų rezultatų duomenimis, didžiausia respondentų grupė (38,7 %) dirbo fiziškai neaktyvų, sėdimą darbą ar sėdimą darbą, kurio metu yra tik šiek tiek judama (30,3 %). Trečdalis (31 %) respondentų nurodė, kad jų atliekama veikla yra fiziškai aktyvi, kuomet daug vaikštoma, kilnojama ar nešiojami tam tikri svoriai. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp respondentų veiklos pobūdžio ir fizinio aktyvumo. Dauguma respondentų nurodė, kad jų veikla atliekama sėdint ir, kad dauguma vyksta į darbą autobusu ar automobiliu ir jų fizinis aktyvumas svyruoja iki 15 minučių per dieną (Spirmeno koreliacijos koeficientas $R=0,144$, p reikšmė mažesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį $\alpha=0,05$)

Respondentų buvo paprašyta įvertinti savo fizinį aktyvumą, tam, kad būtų sužinota jų nuomonė, ar jie yra pakankamai fiziškai aktyvūs. Kaip labai gerą savo fizinį aktyvumą vertina 9,7 % ir kaip gana gerą – 35,8 % tiriamųjų. Kas antras respondentas savo fizinį aktyvumą vertina kaip patenkinamą (42,2 %) ir gana blogą ar blogą (12,2 %). Taigi daugiau nei pusė apklausoje dalyvavusių abiejų grupių jaunų žmonių, vertina savo fizinį pajėgumą gana gerai arba patenkinamai. Palyginus ankstesnių klausimų atsakymus apie fizinį aktyvumą bei profesinę veiklą galima teigti, kad tiriamieji mano, jog jų fizinis aktyvumas yra nepakankamas, stebima fizinio aktyvumo stoka jaunų žmonių tarpe.

Apklausoje respondentų buvo prašoma nurodyti savo ūgį bei svorį. Šie duomenys buvo panaudoti, apskaičiuojant apklaustųjų kūno masės indeksą (KMI). Daugiau nei pusės (57,7 %) respondentų kūno masės indeksas atitiko rekomendacijas (20–24,9 kg/m²). Respondentai, kurių KMI buvo mažesnį nei 20 kg/m², sudarė 18,3 % tiriamosios grupės, tačiau atsvertis (KMI – 25–30 kg/m²) nustatytas 19,2 % respondentų. Prašomų duomenų nenurodė 4,8 % asmenų, tad jų KMI buvo neapskaičiuotas.

Išvados:

1. Analizuojant skirtingus mokslinės literatūros šaltinius, nustatyta, kad sveikatai palanki gyvensena apima tokius elementus, kaip subalansuotą maitinimąsi, profesinės veiklos ir fizinio aktyvumo derinimą, žalingų įpročių vengimą, stresinių situacijų valdymą, pozityvaus požiūrio į aplinką formavimą.

2. Jaunų žmonių maitinimasis, tai pilnavertis, reguliarus organizmo aprūpinimas pagrindiniais nutrientais, santykiu 1:1:4, užtikrinančiais individualius organizmo maistinius ir energinius poreikius.

3. Analizuojant tyrimo duomenis nustatyta, kad jauni žmonės nesilaiko tinkamo maitinimosi rekomendacijų, nes per gausiai vartoja saldžius maisto produktus, gėrimus, greito maisto gaminius nei grūdinių kultūrų produktus, vaisius, daržoves, tačiau gauti tyrimo rezultatai atitiko suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimo 2014 m. rezultatus 20 -24 metų respondentų grupėje.

4. Vertinant apklausoje dalyvavusių jaunų žmonių fizinio aktyvumo ir mitybos būklės sąsajas, nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys, kad respondentai, kurių fizinis aktyvumas yra ne retesnis kaip 2 -3 kartai per savaitę vidutiniškai po 30 min., renkasi sveikatai palankius maisto produktus, pusryčiauja, reguliariai maitinasi, savo maitinimąsi vertina palankiai.

Pasiūlymai:

1. Jaunus žmones reikėtų įtraukti į saviugdą procesą, pasitelkus socialines medijas, siekiant ugdyti sveikatai palankius mitybos įpročius.

2. Jaunų žmonių fizinį aktyvumą būtų galima skatinti, kuriant fiziškai aktyvią aplinką viešose miesto erdvėse, kolegijose, universitetuose.

Pagrindinės literatūros sąrašas:

1. Barzda A., Bartkevičiūtė R., Stukas R., Abaravičius A., Petkevičienė J., Klumbienė J. *Sveikos mitybos rekomendacijos*. Vilnius 2011; UDK 613.2(474.5): ISBN 9955-9476-4-0;

2. Carlisle S., Hanlon P. *Connecting food, well-being and environmental sustainability: towards an integrative public health nutrition*. UK: Critical Public Health, 2014. Vol. 24, No. 4, 405–417;

3. Jankauskas J. P. *Sveikos gyvensenos pagrindai*. Vilnius: VUL. 2015, 752 p., ISBN 978-609-459-464-9.

4. Lowry R., Dumplings D., Fulton J. E., Wechsler H., May L., Collins J. L. *Physical activity, food choice, and weight management goals and practices among U.S. college students*. American Journal of Preventive Medicine. 2000 - 18–27 p.;

5. Moradi H., Minaii B., Nasrabadi A. N., Siahpoosh M. B. *Avicenna Viewpoint about Health Preservation through Healthy Nutrition Principles*. Iranian J Publ Health. 2013, pp. 220-221;

6. Norkus A. *Sveika gyvensena Lietuvos studentų populiacijoje: edukacinis diagnostinis aspektas*. Šiauliai: VŠĮ Šiaulių universiteto leidykla. 2012, 146 p.;

7. Racette S. B., Deusinger S. S., Strube M. J., Highstein G. R., Deusinger R. H. *Weight changes, exercise, and dietary patterns during freshman and sophomore years of college*. Journal of American College Health. 2005 – 251 p., ISSN: 0744-8481;

8. Senikienė Ž., Lukoševičius A., Jurkštienė V., Šimonienė – Kazlauskienė G., Gintilienė M. *Studentų mitybos įpročių analizė*. Kaunas: Visuomenės sveikata. 2016, 26 tomas, Nr. 6, p. 65-71, ISSN 1392-6373.