

DARBINGO AMŽIAUS VILNIEČIŲ FIZINIO AKTYVUMO YPATUMAI

Daina Juršytė¹, Šarūnas Alasauskas², Romualdas Gurevičius²

¹Vilniaus m. savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras, ²Higienos institutas

Santrauka

Tyrimo tikslas – įvertinti Vilniaus miesto savivaldybės darbingo amžiaus gyventojų laisvalaikio, mobilumo bei darbinės veiklos pobūdį ir fizinį aktyvumą, atsižvelgiant į lytį ir amžių.

Medžiaga ir metodai. Iš viso apklausoje dalyvavo 1 065 nuolatiniai nuo 20 iki 64 metų amžiaus Vilniaus miesto savivaldybės gyventojai. Imties dydis apskaičiuotas remiantis 5 proc. paklaida. Taikytas tiesioginio interviu (angl. *Face-to-face*) metodas, respondentus apklausė ir klausimyną pildė 12 specialiai apmokyti apklausėjų.

Rezultatai. Tyrimo duomenimis, pagal PSO fizinio aktyvumo rekomendacijas suaugusiam žmogui, fiziškai aktyvūs laisvalaikio buvo tik 13,7 proc. sostinės gyventojų, iš jų daugiau vyrų (16,6 proc.) negu moterų (11,2 proc.). Visiškai nesimankštino daugiau nei ketvirtadalis (28,8 proc.) respondentų, iš jų daugiausia nesimankštino 50–64 m. amžiaus asmenų (41,7 proc.), trečdalis (33,7 proc.) 35–49 m. ir 16 proc. 20–34 m. amžiaus tiriamųjų. Daugelis respondentų dirbo daug fizinio aktyvumo nereikalaujantį darbą (71,5 proc.). Daug fizinio aktyvumo reikalaujančia veikla užsiėmė ir sunkų fizinį darbą dirbo trečdalis (28,6 proc.) respondentų. Sėdimas ir šiek tiek judėjimo reikalaujantis darbas būdingesnis moterims (79,2 proc.) nei vyrams (62,3 proc.) bei jaunesnio amžiaus (20–34 m.) asmenims (76,8 proc.), lyginant su vyresniais (35–49 m. – 69,1 proc. ir 50–64 m. – 66,9 proc.) tyrimo dalyviais. Ir atvirkščiai, daug fizinio aktyvumo reikalaujančiu ir sunkiu fiziniu darbu daugiau užsiėmė vyrai (37,7 proc.) nei moterys (20,8 proc.) bei vyresni tyrimo dalyviai (35–49 m. – 30,9 proc. ir 50–64 m. – 33,1 proc.) nei jaunesnieji (20–34 m. – 23,2 proc.). Laisvalaikio visai nesimankštino daugiau respondentų, dirbančių sunkų fizinį (63,8 proc.) ir daug fizinio aktyvumo reikalaujantį (35,3 proc.) darbą, lyginant su sėdimą (24,2 proc.) ar šiek tiek judamą darbą (23,8 proc.) dirbančiais žmonėmis. Pėsčiomis į darbą (ar į kitos veiklos užsiėmimus) vyko beveik trečdalis (31,7 proc.), dviračiu važiavo 6,1 proc. respondentų. Moterų, keliaujančių pėsčiomis (moterų – 35,6 proc., vyrų – 27,1 proc.) bei vykstančių visuomeniniu transportu (moterų – 58,7 proc., vyrų – 38 proc.), buvo daugiau nei vyrų. Daugiau jaunesnio amžiaus (20–34 m.) apklausos dalyvių (9,1 proc.) nei vyresniųjų (35–49 m. – 4,1 proc., 50–64 m. – 4,2 proc.) į darbą (kitos veiklos užsiėmimus) vyko dviračiu. Iš visų apklausoje dalyvavusių vilniečių į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus pėsčiomis ar dviračiu šiltuoju metų sezonu keliavo 33,1 proc., o šaltuoju metų sezonu – 27,8 proc. respondentų. Beveik pusė toki būdą kelionei į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus besirenkančių asmenų šitaip keliavo kasdien, tiek šiltuoju, tiek šaltuoju metų sezonu. Ėjo pėsčiomis ar važiavo dviračiu į darbą (ar į kitos veiklos užsiėmimus) ir iš jo bent 15 minučių 79 proc. sostinės gyventojų.

Išvados. Sostinės gyventojų fizinis aktyvumas yra nepakankamas, itin mažas fizinis aktyvumas laisvalaikio metu, ypač vyresnio amžiaus suaugusiųjų (35–49 m. ir 50–64 m. amžiaus grupėse) bei moterų. Tokia fizinio aktyvumo forma, kai einama pėsčiomis ar važiuojama dviračiu turint tikslą kažkur patekti, būdingesnė moterims nei vyrams bei 20–34 m. amžiaus asmenims (važiavimas dviračiu). Amžius ir darbo veiklos pobūdis turi įtakos vilniečių fiziniam aktyvumui. Pastebima tendencija, kad laisvalaikio metu mažiau fiziškai aktyvios yra tos respondentų grupės, kurių darbinė veikla yra susijusi su vidutine ir intensyvia fizine veikla.

Reikšminiai žodžiai: darbingas amžius, fizinis aktyvumas, sunkus fizinis darbas, sėdimas darbas, laisvalaikis, ėjimas pėsčiomis, važiavimas dviračiu.

ĮVADAS

Fizinis aktyvumas yra viena iš svarbiausių sveiko gyvenimo būdo sudėtinių dalių, daranti įtaką ne tik sveikatai, gyvenimo kokybei, bet ir mirtingumui dėl įvairių priežasčių [1, 2].

Pasauliniu mastu maždaug trečdalis gyventojų fizinis aktyvumas neatitinka rekomendacijų, Europos Sąjungoje (ES) daugiau nei pusė gyventojų (59 proc.) neužsiima fizine veikla [3, 4]. Situacija Lietuvoje, lyginant su kitomis ES šalimis, nėra bloga, tačiau fizinis aktyvumas gyventojams dar nėra tapęs įprasta laisvalaikio ar kasdiene veikla [4].

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) suaugusiam žmogui rekomenduoja mankštintis bent 30 min. kasdien ar beveik kasdien iki suprakaitavimo ir

Adresas susirašinėti: Romualdas Gurevičius
Higienos institutas
Didžioji g. 22, 01128 Vilnius
El. p. romualdas.gurevicius@hi.lt

kvėpavimo padažnėjimo [5]. Lietuvos suaugusių žmonių gyvenamosios tyrimo 2012 m. duomenimis, tik 29 proc. (2010 m. duomenimis, 28–29 proc.) 20–64 m. asmenų laisvalaikiu mankština pakankamai [6, 7], t. y. atitinka PSO rekomendacijas. PSO rekomenduoja, kad norint efektyviai ir ilgam laikui padidinti šalies gyventojų fizinį aktyvumą būtina skatinti ne tik mankštinimąsi, kuris laikomas natūralaus fizinio aktyvumo pakaitalu, bet ir spontanišką fizinį aktyvumą, realizuojamą gyvenamojoje aplinkoje (važiavimas dviračiu, vaikščiojimas parke, aplinkos tvarkymas ir t. t.) [8].

Vienuose moksliniuose tyrimuose kalbama apie bendrąjį fizinį aktyvumą, pasireiškiantį keturiose pagrindinėse gyvenimo srityse (neskaitant paties sporto): 1) laisvalaikio; 2) profesinėje (jei asmuo vis dar dirba); 3) namų ruošos ar ūkio ir 4) mobilumo (arba transporto) [9, 10]. Kiti autoriai visą įmanomą fizinį aktyvumą priskiria vienai iš trijų sričių: 1) laisvalaikio (pasivaikščiojimai, bėgiojimas, mankštinimasis sporto, sveikatingumo centruose ir bet kokia fiziškai aktyvi rekreacinė veikla, kaip judrūs žaidimai ir t. t.); 2) fizinis aktyvumas turint tikslą kažkur patekti (pvz., ėjimas į darbą pėsčiomis ar važiavimas dviračiu); 3) profesinis fizinis aktyvumas (menkas, jei dirbamas dažniausiai sėdimas darbas, ir didesnis, jei dirbamas lengvas ar sunkus fizinis darbas) [11].

Bendro fizinio aktyvumo mažėjimas turi didelę reikšmę suaugusių žmonių sveikatai [2, 12].

2013–2014 m. buvo atliktas kompleksinis suaugusių Vilniaus miesto gyventojų gyvenamosios tyrimas, kuriame analizuoti fizinio aktyvumo aspektai. Šios publikacijos tikslas – įvertinti Vilniaus miesto savivaldybės 20–64 metų amžiaus gyventojų laisvalaikio, mobilumo bei darbinės veiklos fizinį aktyvumą, atsižvelgiant į lytį ir amžių.

MEDŽIAGA IR METODIKA

Iš viso apklausoje dalyvavo 1 065 nuolatiniai nuo 20 iki 64 metų amžiaus Vilniaus miesto savivaldybės gyventojai. Vilniaus miesto gyventojų apklausos rezultatų bendrųjų atsakymų pasiskirstymų paklaida neviršija 3 proc. Skaičiuojant imtį remtasi T. Yamane [13] ir V. A. Jadov [14] imties skaičiavimo formulėmis. Reprezentatyvios imties skaičius nustatomas pagal generalinės aibės visumą. V. A. Jadov (1987) pateikia statistinę lentelę, padedančią apskaičiuoti reprezentatyvios imties dydį (su 5 proc. paklaida).

Iš viso buvo aplankyti 1 796 namų ūkiai, apklausti 1 065 respondentai. Atsako dažnis – 59,3 proc. Dėl įvairių priežasčių apklausa neįvyko 731 namų ūkyje

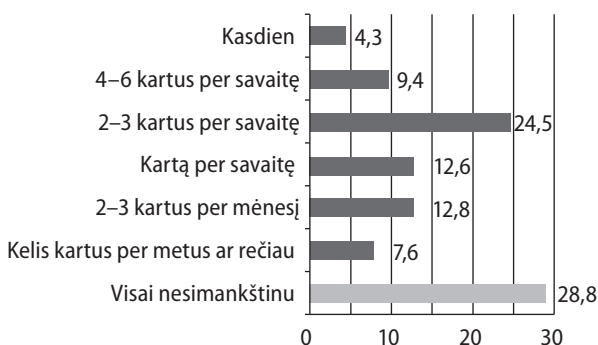
(40,7 proc.), iš jų 401 respondentas (54,9 proc.) atsisakė dalyvauti tyrime nurodydamas: „neturiu laiko“, „tingiu“, „nesutinku pildyti jokių anketų, nes tai laiko gaišimas ir į mūsų atsakymus vis vien neatsižvelgiama“, „man tai neįdomu“, sirgo, buvo neblaivus (-i), „per ilga anketa“, „tai mano asmeninis reikalas, ką aš galvoju“, turi greitai išeiti, mažas vaikas neleidžia pildyti ir kt. Anketą pildyti atsisakė daugiau vyrų (235; 58,6 proc.) nei moterų (166; 41,4 proc.). 113 (15,5 proc.) aplankytojų namų ūkių negyveno apklausai tinkamas respondentas, 217 (29,7 proc.) respondentų nebuvo namuose, lankantis 3 kartus. Vykdamas apklausą taikytas tiesioginio interviu (angl. *Face-to-face*) metodas, respondentus apklausė ir klausimyną pildė specialių mokymų kursą išklausę 12 apklausėjų. Specialių mokymų metu buvo aptarti atrankos principai, pristatytas tyrimo maršrutas, supažindinta su klausimais, informacija, kurią darbuotojas gali teikti paaiškindamas sąvokas, klausimus. Apklausėjams buvo parengtos apklausos vykdymo instrukcijos, jie buvo mokomi pildyti klausimyną, rasti klaidas netinkamai užpildytose anketose.

Respondentas buvo supažindinamas su tyrimo tema, tikslu, gautas jo žodinis sutikimas dalyvauti tyrime. Tyrimo dalyviai taip pat buvo informuoti, kad tyrimo rezultatai bus analizuojami apibendrintai, atskiros nuomonės nebus nagrinėjamos. Respondentams pageidaujant, apklausėjai klausimus pateikdavo rusų ar lenkų kalba. Apklausa vyko 2013 m. spalio 19 – lapkričio 20 d. Statistinė analizė atlikta panaudojant duomenų apdorojimo paketą *IBM SPSS Statistics 21*. Nominalių ir ordinalių požymių tarpusavio skirtumams 2x2 ir 2xk kontingencijos lentelėse nustatyti naudotas χ^2 kriterijus. Skirtumai laikyti statistiškai reikšmingais, kai $p < 0,05$.

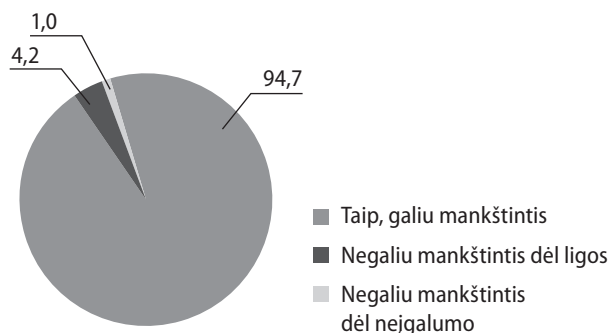
REZULTATAI

Vilniečių fiziniam aktyvumui įvertinti buvo pateikti septyni klausimai atskirame klausimyno skyriuje. Klausimus galima suskirstyti į tris grupes: klausimai apie fizinį aktyvumą laisvalaikio metu, fizinį aktyvumą, susijusį su darbu ar kasdiene veikla, bei fizinį aktyvumą judant iš vienos vietos į kitą. Taip pat buvo siekiama išsiaiškinti, kokia dalis respondentų gali užsiimti fizine veikla pagal savo sveikatos būklę.

Fizinis aktyvumas laisvalaikio metu. Tyrimo dalyvių buvo teiraujama, ar dažnai laisvalaikiu jie mankština (sportuoja, bėgioja, važiuoja dviračiu, dirba sode ar pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotų. Kaip rodo tyrimo rezultatai, daugiau nei ketvirtadalis (28,8 proc.)



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal mankštinimąsi mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotų, proc., n = 1 009



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal galėjimą mankštintis mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotų, atsižvelgiant į sveikatos būklę, proc., n = 1 065

respondentų visai nesimankština. Kad mankštinas ne rečiau kaip 4 kartus per savaitę, teigė 13,7 proc. tiriamųjų, vieną–tris kartus per savaitę – 47,1 proc. apklaustų vilniečių, o kelis kartus per mėnesį ar rečiau – 20,4 proc. respondentų (1 pav.). Kasdien mankštinasi daugiau vyrų (6,5 proc.) nei moterų (2,4 proc.), o besimankštinančių kelis kartus per metus ar rečiau buvo nustatyta daugiau moterų (9,7 proc.) nei vyrų (5,2 proc.) ($p < 0,05$).

Tyrimo rezultatai rodo, kad mankštinimosi dažnis buvo skirtingas įvairiose amžiaus grupėse. Jaunesnio amžiaus Vilniaus miesto savivaldybės gyventojai mankštinasi dažniau nei vyresnieji ($p < 0,001$) (1 lentelė).

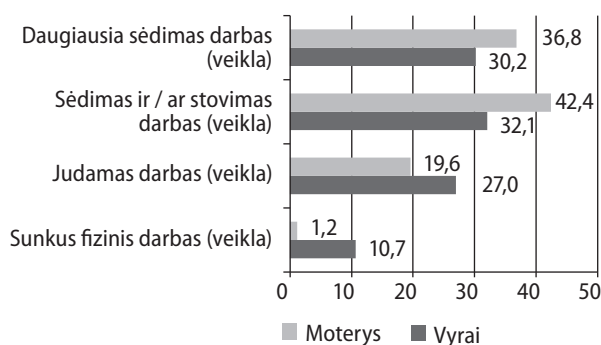
Absoluti dauguma (94,7 proc.) respondentų nurodė, kad pagal savo sveikatos būklę jie gali mankštintis mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotų. 4,2 proc. apklausos dalyvių nurodė, kad negali mankštintis dėl ligos, o dėl neįgalumo – 1 proc. tiriamųjų (2 pav.).

1 lentelė. Respondentų mankštinimosi mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotų, dažnis amžiaus grupėse, proc., n = 1 010 ($\chi^2 = 78,731$; $df = 12$; $p < 0,001$)

Mankštinimosi dažnis	Amžiaus grupės		
	20–34 m.	35–49 m.	50–64 m.
Kasdien	5,4	4,3	2,5
4–6 kartus per savaitę	9,8	8,3	10,1
2–3 kartus per savaitę	29,0	23,2	19,2
Kartą per savaitę	16,5	7,0	13,8
2–3 kartus per mėnesį	14,0	15,9	7,2
Kelis kartus per metus ar rečiau	9,3	7,3	5,4
Visai nesimankštinu	16,0	33,9	41,7

Panašus skaičius vyrų (95,1 proc.) ir moterų (94,5 proc.) gali mankštintis (sportuoti, bėgioti, važiuoti dviračiu, dirbti sode ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotų ($p > 0,05$). Vis dėlto šis rodiklis susijęs su amžiumi. Daugiau jaunesnio amžiaus apklausoje dalyvavusių asmenų (20–34 m. – 97,6 proc. bei 35–49 m. – 96,2 proc.) nei vyresnių (50–64 m. – 89,3 proc.) gali taip mankštintis ($\chi^2 = 30,962$; $df = 4$; $p < 0,001$).

Fizinis aktyvumas, susijęs su darbu / kasdiene veikla. Daugelis respondentų dirba daug fizinio aktyvumo nereikalaujantį darbą / užsiima daug fizinio aktyvumo nereikalaujančia veikla. 37,7 proc. apklausos dalyvių teigia, kad darbe turi sėdėti ir / ar stovėti bei šiek tiek vaikščioti, kilnoti, nešioti. Šiek tiek daugiau nei trečdalis (33,8 proc.) užsiima daugiausia sėdimu darbu (veikla). Daug fizinio aktyvumo reikalaujančia veikla (darbe reikia daug vaikščioti, nešioti, kilnoti, pvz., pramonėje, statybose, sunki namų ruoša ir kt.) užsiima 23 proc. respondentų, o sunkų fizinį darbą



$\chi^2 = 59,579$; $df = 3$; $p < 0,001$

3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal fizinį aktyvumą, susijusį su darbu / kasdiene veikla atsižvelgiant į lytį, proc., n = 1 062

(pvz., žemės ūkyje, statybose, kelio darbai ir kt.) dirba 5,6 proc. apklausoje dalyvavusių respondentų.

Tyrimo duomenimis, moterys daugiau dirbo sėdimą darbą ar darbe turėjo šiek tiek vaikščioti, kilnoti, nešioti, o vyrai darbe dažniau turėjo daug vaikščioti, kilnoti, nešioti ar dirbti sunkų fizinį darbą (žemės ūkyje, statybose, kelio darbai) (3 pav.).

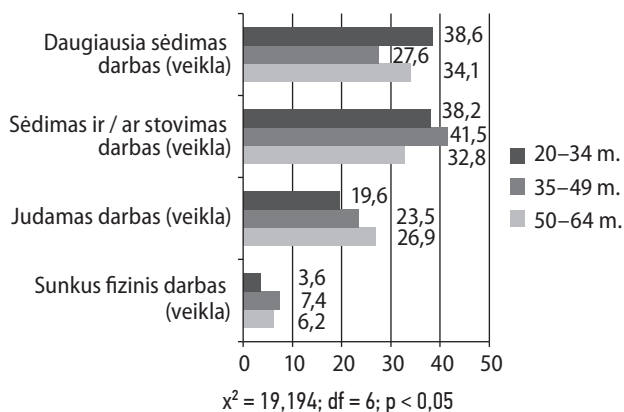
Tyrimo duomenimis, dažniau sėdimą darbą dirbo jaunesnio amžiaus (20–34 m.) asmenys (38,6 proc.), palyginti su 35–49 m. (27,6 proc.) ir 50–64 m. (34,1 proc.) tyrimo dalyviais. Judamą ar sunkų fizinį darbą daugiau dirbo vyresni asmenys ($p < 0,05$) (4 pav.).

Respondentų mankštinimosi dažnis laisvalaikiu skyrėsi statistiškai reikšmingai įvairiose darbo / kasdienės veiklos grupėse. Nustatyta, jog daugiau respondentų, dirbančių sunkų fizinį (63,8 proc.) ir daugiau judėti reikalaujantį (35,3 proc.) darbą, teigė visai nesimankštinantys laisvalaikio metu, lyginant su tais apklausos dalyviais, kurie dirbo sėdimą (24,2 proc.) ar šiek tiek judamą (23,8 proc.) darbą (2 lentelė).

Fizinis aktyvumas judant iš vienos vietos į kitą.

Tyrimo dalyvavusių Vilniaus miesto gyventojų buvo prašoma nurodyti, kokiomis transporto priemonėmis jie vyksta į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus (buvo galima nurodyti daugiau nei vieną transporto priemonę / vykimo būdą). Tyrimo rezultatai parodė, kad visuomeniniu transportu naudojasi beveik pusė respondentų (49,2 proc.), automobiliu važiuoja daugiau nei du penktadaliai (42,2 proc.), pėsčiomis eina beveik trečdalis (31,7 proc.), dviračiu važiuoja 6,1 proc. respondentų. 13,7 proc. tyrimo dalyvių nurodė, kad dirba namuose (5 pav.).

Tyrimo duomenimis, daugiau nedirbančių ar dirbančių namuose buvo moterų (15,7 proc.) negu vyrų



4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal fizinį aktyvumą, susijusį su darbu / kasdiene veikla, atsižvelgiant į amžių, proc., $n = 1\ 062$

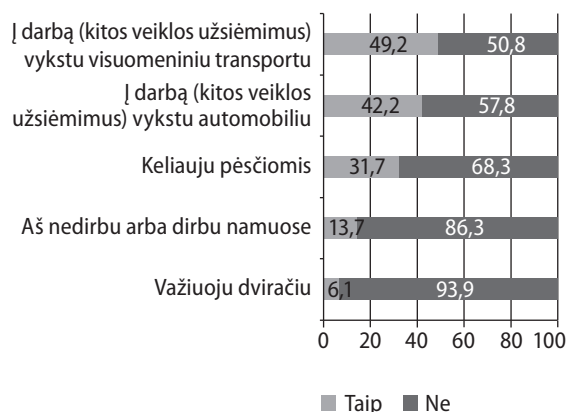
2 lentelė. Respondentų mankštinimosi dažnis laisvalaikiu atsižvelgiant į darbo / kasdienės veiklos pobūdį, proc., $n = 1\ 062$ ($\chi^2 = 87,753$; $df = 18$; $p < 0,0001$)

Mankštinimosi dažnis laisvalaikiu	Darbas / kasdienė veikla			
	Daugiausia sėdimas darbas	Sėdimas ir / ar stovimas darbas	Judamas darbas	Sunkus fizinis darbas
Kasdien	4,2	3,4	5,1	6,9
4–6 kartus per savaitę	7,6	9,1	14,0	3,4
2–3 kartus per savaitę	23,3	32,4	17,0	10,3
Kartą per savaitę	18,7	11,2	8,9	0,0
2–3 kartus per mėnesį	14,8	12,3	11,1	10,3
Kelis kartus per metus ar rečiau	7,3	7,8	8,5	5,2
Visai nesimankštinu	24,2	23,8	35,3	63,8

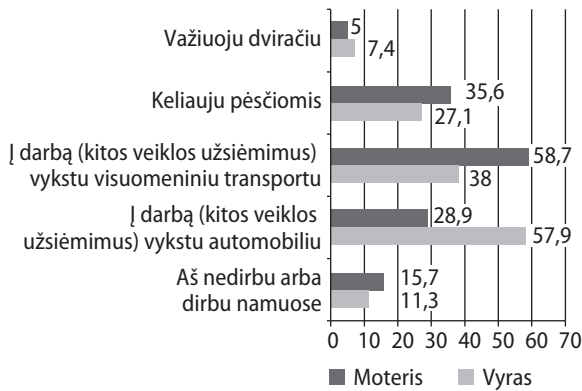
(11,3 proc.) ($\chi^2 = 4,425$; $df = 1$; $p < 0,05$). Į darbą (ar į kitos veiklos užsiėmimus) vykstančių visuomeniniu transportu (moterų – 58,7 proc., vyrų – 38 proc., $\chi^2 = 45,150$; $df = 1$; $p < 0,001$) ar keliaujančių pėsčiomis (moterų – 35,6 proc., vyrų – 27,1 proc., $\chi^2 = 8,888$; $df = 1$; $p < 0,05$) taip pat buvo daugiau moterų nei vyrų.

Statistiškai reikšmingai skyrėsi vykimo į darbą pobūdis pagal lytį ($\chi^2 = 91,234$; $df = 1$; $p < 0,001$). Į darbą (kitos veiklos užsiėmimus) automobiliu važiuo daugiausia vyrų (57,9 proc.) negu moterų (28,9 proc.). Vertinant vykimo į darbą (kitos veiklos užsiėmimus) dviračiu rezultatus statistiškai reikšmingo skirtumo pagal lytį nenustatyta ($p > 0,05$) (6 pav.).

Nedirbančių arba dirbančių namuose asmenų daugiausia buvo vyriausiųjų (50–64 m.) amžiaus grupėje (24,6 proc.), lyginant su jaunesniais respondentais (20–34 m. – 12,7 proc., 35–49 m. – 5 proc.) ($\chi^2 = 50,087$; $df = 2$; $p < 0,001$). Į darbą automobiliu



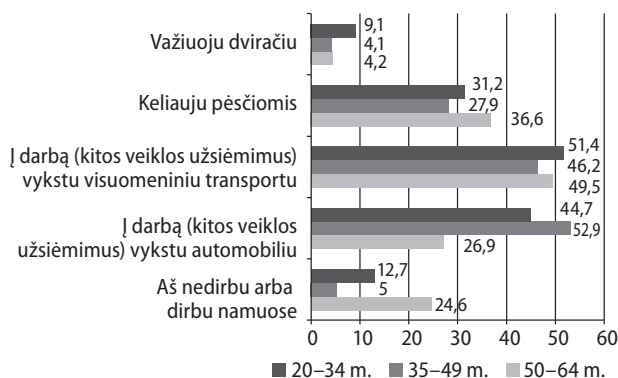
5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal vykimo į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus ir atgal (į abi puses) būdą, proc., $n = 1\ 065$



6 pav. Respondentų, keliaujančių į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus, pasiskirstymas pagal lytį, proc., n = 1 065

daugiausia važiavo 35–49 m. amžiaus asmenys (52,9 proc.), jaunesnių (20–34 m.) respondentų šiuo būdu į darbą vyko mažiau (44,7 proc.) ir beveik per pusę mažiau 50–64 m. amžiaus asmenų (26,9 proc.) ($\chi^2 = 46,977$; $df = 2$; $p < 0,001$). Tarp skirtingų amžiaus grupių asmenų, vykstančių į darbą viešuoju transportu ir keliaujančių pėsčiomis, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ($p > 0,05$). Į darbą ar kitos veiklos užsiėmimus dviračiu važiavo daugiau jaunesnio amžiaus (20–34 m.) apklausos dalyvių (9,1 proc.) nei vyresniųjų (35–49 m. – 4,1 proc., 50–64 m. – 4,2 proc.) ($\chi^2 = 10,948$; $df = 2$; $p < 0,05$) (7 pav.).

Iš nurodžiusiųjų, jog į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus eina arba važiuoja dviračiu ($n = 353$), šiltuoju metų sezonu tą daro 99,7 proc., o šaltuoju metų sezonu – 83,9 proc. respondentų. Tarp visų apklausoje dalyvavusių respondentų į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus keliaujantys pėsčiomis ar dviračiu šiltuoju metų sezonu sudarė 33,1 proc., o šaltuoju metų sezonu – 27,8 proc.

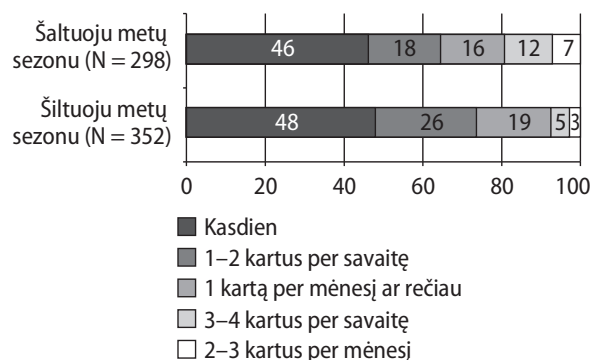


7 pav. Respondentų, keliaujančių į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus, pasiskirstymas pagal amžių, proc., n = 1 065

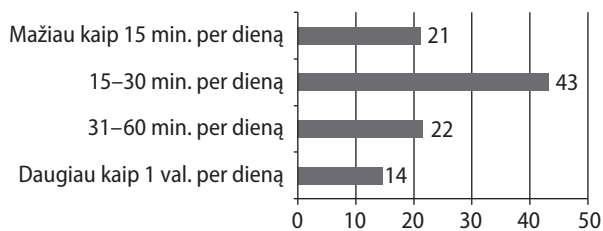
Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp keliavimo į darbą ar kitos veiklos užsiėmimus dviračiu ar pėsčiomis lyties atžvilgiu nenustatyta ($p > 0,05$). Tarp tokiu būdu keliaujančių šiltuoju metų sezonu ir amžiaus nėra statistiškai patikimų skirtumų ($p > 0,05$), tačiau šaltuoju metų sezonu pėsčiomis ar dviračiu dažniau nurodė keliaujantys vidutinio (89,8 proc.) ir vyresnio amžiaus asmenys (90,4 proc.) ($\chi^2 = 15,700$; $df = 2$; $p < 0,001$).

Respondentų, nurodžiusių, jog kiekvieną dieną į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus keliauja pėsčiomis ar dviračiu, pasiskirstymas šaltuoju ir šiltuoju laikotarpiu iš esmės nesiskiria. Kasdien šį kelionės būdą propaguojantys asmenys labiausiai linkę jį rinktis tiek šaltuoju (46 proc.), tiek šiltuoju (48 proc.) metų laiku. Apklausti 3–4 kartus per savaitę pėsčiomis einantys respondentai nurodė šitaip dažniau darantys šiltuoju metų sezonu (25,6 proc.). 3–4 kartus per savaitę į darbą, studijas ar kitur pėsčiomis ar dviračiu keliaujantys asmenys neretai šitaip daro ir šaltuoju metų sezonu (18,5 proc.). Rečiausiai šį kelionės būdą šaltuoju metų sezonu linkę rinktis asmenys, kurie nurodė apskritai jį pasirenkantys 1 kartą per mėnesį ar rečiau (7,4 proc.). Pastarieji jį renkasi rečiau ir šiltuoju metų laiku (2,8 proc.) (8 pav.).

43,1 proc. į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus pėsčiomis ar dviračiu keliaujančių respondentų nurodė, kad jų kelionė pirmyn ir atgal paprastai trunka apie 15–30 minučių per dieną, daugiau nei penktadalis (21,5 proc.) užtrunka nuo 31 iki 60 minučių per dieną. Tuo metu 21 proc. apklaustųjų teigė, jog tokio pobūdžio kelionei jie sugaišta mažiau nei 15 minučių per dieną. Mažiausia dalis apklausos dalyvių (14,4 proc.), kurie renkasi kelionę pėsčiomis ar dviračiu, pirmyn ir atgal nurodė trunkantys daugiau kaip 1 valandą per dieną (9 pav.).



8 pav. Respondentų, nurodžiusių, jog į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus keliauja pėsčiomis ar dviračiu, pasiskirstymas pagal tokio kelionės būdo pasirinkimo dažnį šiltuoju ir šaltuoju metų sezonu, proc., n = 650



9 pav. Respondentų, nurodžiusių, jog į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus keliauja pėsčiomis ar dviračiu, pasiskirstymas pagal tai, kiek trunka jų kelionė pirmyn ir atgal, proc., $n = 1\ 065$

Statistiškai reikšmingų skirtumų pagal ėjimo ar važiavimo dviračiu į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus lyties bei amžiaus atžvilgiu nenustatyta ($p > 0,05$).

REZULTATŲ APTARIMAS

Fizinis aktyvumas suprantamas gana plačiai – tai mankštinimasis, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų, taip pat fizinis darbas [15]. Mažėjant sunkaus fizinio darbo pramonėje, žemės ūkyje, statybose ir kitur, didesnę reikšmę įgauna fizinis aktyvumas laisvalaikio metu [8]. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad laisvalaikio fizinis aktyvumas turi daugiausia išmatuojamos naudos sveikatai – mažėja nutukimo, antrojo tipo cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų rizika, net kai kurių lokalizacijų, tokių kaip storžarnos ar prostatos, vėžio rizika [11].

Pagrindinės savybės, apibūdinančios fizinį aktyvumą, yra jo intensyvumas, trukmė, dažnis, pobūdis [15]. Siekiant išsiaiškinti sostinės gyventojų fizinio aktyvumo dažnį laisvalaikio metu, tiriamųjų buvo klausama, ar dažnai jie mankština laisvalaikio metu bent 30 min. taip, kad suprakaituotų, pagreitėtų kvėpavimas. Gauti tyrimo rezultatai parodė, kad pagal PSO rekomendacijas (suaugusiam žmogui rekomenduojama mankštintis bent 30 min. kasdien ar beveik kasdien iki suprakaitavimo ir kvėpavimo padažnėjimo) [5] fiziškai aktyvūs laisvalaikio metu buvo tik 13,7 proc. sostinės gyventojų, iš jų daugiau vyrų (16,6 proc.) negu moterų (11,2 proc.) ($p < 0,05$). Visiškai nesimankštino daugiau nei ketvirtadalis (28,8 proc.) respondentų, iš jų daugiausia nesimankštino 50–64 m. amžiaus asmenų (41,7 proc.), trečdalis (33,7 proc.) 35–49 m. ir 16 proc. – 20–34 m. amžiaus tiriamųjų ($p < 0,05$). Kitų autorių duomenimis, net 3/4 (74,8 proc.) respondentų nėra aktyvūs laisvalaikio metu [16].

Lietuvos suaugusių žmonių gyvenamosios 2012 m. tyrimo duomenimis, pagal PSO rekomendacijas

laisvalaikio mankštinosi 29 proc. (31 proc. vyrų ir 27 proc. moterų) 20–64 m. asmenų [6]. Lyginant sostinės gyventojų fizinį aktyvumą laisvalaikio metu su šalies vidurkiu, matyti, kad vilniečiai mankština 2 kartus rečiau nei Lietuvos gyventojai. Tiek Lietuvos, tiek Vilniaus miesto gyventojų fizinis aktyvumas laisvalaikio išlieka nepakankamas.

Tyrimo duomenys apie vilniečių fizinį aktyvumą, susijusį su darbu ar kasdiene veikla, parodė, kad dauguma respondentų dirba daug fizinio aktyvumo nereikalaujančią darbą / užsiima daug fizinio aktyvumo nereikalaujančia veikla: daugiausia sėdimas darbas (veikla) sudarė 33,8 proc., o sėdimas ir / arba stovimas (kai reikia šiek tiek vaikščioti, kilnoti, nešioti) darbas (veikla) sudarė 37,7 proc. Daug fizinio aktyvumo reikalaujančia veikla užsiėmė ir sunkų fizinį darbą dirbo trečdalis (28,6 proc.) respondentų. Lietuvos suaugusių žmonių gyvenamosios 2012 m. tyrimo duomenimis, daug fizinio aktyvumo reikalaujantis ir sunkus fizinis darbas sudarė 36,7 proc. [6].

Daugiausia sėdimas ir šiek tiek judėjimo reikalaujantis darbas (veikla) būdingesnis moterims (79,2 proc.) nei vyrams (62,3 proc.) bei jaunesnio amžiaus (20–34 m.) asmenims (76,8 proc.) nei vyresniems (35–49 m. – 69,1 proc. ir 50–64 m. – 66,9 proc.) tyrimo dalyviams. Ir atvirkščiai, daug fizinio aktyvumo reikalaujančiu ir sunkiu fiziniu darbu daugiau užsiima vyrai (37,7 proc.) nei moterys (20,8 proc.) bei vyresni tyrimo dalyviai (35–49 m. – 30,9 proc. ir 50–64 m. – 33,1 proc.) nei jaunesnieji (20–34 m. – 23,2 proc.) ($p < 0,05$). Tokia pati tendencija stebima ir Lietuvos mastu [6].

Taip pat pastebima tendencija, kad laisvalaikio mažiau fiziškai aktyvios yra tos respondentų grupės, kurių darbinė veikla yra susijusi su vidutine ir intensyvia fizine veikla [16].

Mūsų tyrimo duomenys parodė, kad daugiau respondentų, dirbančių sunkų fizinį (63,8 proc.) ir daug fizinio aktyvumo reikalaujančią (35,3 proc.) darbą, visai nesimankštino laisvalaikio metu, lyginant su tyrimo dalyviais, kurie dirbo sėdimą (24,2 proc.) ar šiek tiek judamą darbą (veiklą) (23,8 proc.).

Išnagrinėję fizinio aktyvumo skirtumus tarp įvairių gyventojų grupių, kiti autoriai pastebi tam tikrus dėsningumus. Aukštą vyrų bendrą fizinį aktyvumą daugiausia nulemia darbinė veikla, nors vyrai ir laisvalaikio užsiima fizine veikla dažniau nei moterys. Tačiau moterys daugiau laiko skiria judėdamos susisiekimo tikslais. Suprantamas skirtumas tarp vyrų (37,7 proc.) ir moterų (16,1 proc.) vertinant didelio

intensyvumo fizinę darbinę / kasdienę veiklą, nes vyrai dažniau dirba tuose sektoriuose, kur reikia fizinės jėgos ir kurie suvokiami kaip „vyriški“, pvz., statybų darbai, policija, priešgaisrinės apsaugos tarnyba, kariuomenė ir kt. [16].

Ėjimas pėsčiomis ar važiavimas dviračiu į darbą (kitos veiklos užsiėmimus) ir iš jo yra viena iš fizinio aktyvumo formų [9]. Tyrimo duomenimis, pėsčiomis į darbą (kitos veiklos užsiėmimus) vyksta beveik trečdalis (31,7 proc.), dviračiu važiuoja 6,1 proc. respondentų. Moterų, į darbą (kitos veiklos užsiėmimus) keliaujančių pėsčiomis (moterų – 35,6 proc., vyrų – 27,1 proc.; $p < 0,05$) bei vykstančių visuomeniniu transportu (moterų – 58,7 proc., vyrų – 38 proc.; $p < 0,001$), buvo daugiau nei vyrų. Daugiau jaunesnio amžiaus (20–34 m.) apklausos dalyvių (9,1 proc.) nei vyresniųjų (35–49 m. – 4,1 proc., 50–64 m. – 4,2 proc.) į darbą (kitos veiklos užsiėmimus) važiavo dviračiu ($p < 0,05$).

Iš visų apklausos dalyvių į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus pėsčiomis ar dviračiu šiltuoju metų sezonu keliauja 33,1 proc., o šaltuoju metų sezonu – 27,8 proc. vilniečių. Beveik pusė respondentų iš tokį būdą kelionei į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus besirenkančių asmenų šitaip keliauja kasdien, tiek šiltuoju, tiek šaltuoju metų sezonu.

Analizuojant fizinio aktyvumo formą turint tikslą kažkur patekti nustatyta, kad ėjo pėsčiomis ar važiavo dviračiu į darbą (kitos veiklos užsiėmimus) ir iš jo bent 15 minučių 79 proc. sostinės gyventojų (statistiškai reikšmingų skirtumų lyties bei amžiaus atžvilgiu nenustatyta; $p > 0,05$). Lietuvos suaugusių žmonių gyvenamosios 2012 m. tyrimo duomenimis, tokių respondentų buvo 36,8 proc. Tyrimo rezultatai rodo, kad tokia fizinio aktyvumo forma, kai einama pėsčiomis ar važiuojama dviračiu turint tikslą kažkur patekti (pvz., į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus), būdingesnė moterims nei vyrams bei 20–34 m. amžiaus asmenims (važiavimas dviračiu).

Apibendrinus atlikto tyrimo duomenis galima teigti, kad, įvairių tyrimų duomenimis, senstant neišvengiamai mažėja bendrasis fizinis aktyvumas ir tai tiesiogiai priklauso ne tik nuo amžiaus [17–20], bet ir nuo lyties – ypač reikšmingai sumažėja moterų fizinis aktyvumas [19, 21, 22]. Todėl fizinio aktyvumo skatinimo programos pirmiausia turėtų būti orientuotos į fiziškai neaktyvias ar mažai aktyvias gyventojų grupes. Būtina ieškoti veiksmingų metodų ir priemonių, kurios padėtų formuoti žmonių viso gyvenimo fizinio aktyvumo poreikį.

IŠVADOS

1. Sostinės gyventojų fizinis aktyvumas yra nepakankamas, itin mažas fizinis aktyvumas laisvalaikio metu, ypač vyresnio amžiaus suaugusiųjų (35–49 m. ir 50–64 m. amžiaus grupėse) bei moterų.
2. Didelė vilniečių dalis į darbą ar kitos veiklos užsiėmimus vyksta automobiliu ir viešuoju transportu.
3. Fizinio aktyvumo forma turint tikslą kažkur patekti yra pakankamai populiarūs tarp vilniečių. Eina pėsčiomis ar važiuoja dviračiu į darbą (kitos veiklos užsiėmimus) ir iš jo bent 15 minučių 79 proc. sostinės gyventojų. Tai dvigubai dažniau nei tarp šalies suaugusiųjų remiantis 2012 m. duomenimis.
4. Iš visų apklausos respondentų į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus pėsčiomis ar dviračiu šiltuoju metų sezonu keliauja 33 proc., o šaltuoju metų sezonu – 28 proc. vilniečių. Beveik pusė tokį būdą kelionei į darbą, studijas ar kitos veiklos užsiėmimus besirenkančių asmenų šitaip keliauja kasdien, tiek šiltuoju, tiek šaltuoju metų sezonu.
5. Daugelis vilniečių dirba daug fizinio aktyvumo nereikalaujančią darbą bei užsiima daug fizinio aktyvumo nereikalaujančia veikla. Daug fizinio aktyvumo reikalaujančia veikla užsiėmė bei sunkų fizinį darbą dirbo trečdalis respondentų.
6. Sėdimas ir šiek tiek judėjimo reikalaujantis darbas (veikla) tarp darbingo amžiaus vilniečių būdingesnis moterims nei vyrams bei jaunesnio amžiaus asmenims nei vyresniems tyrimo dalyviams. Ir atvirkščiai, daug fizinio aktyvumo reikalaujančiu ir sunkiu fiziniu darbu daugiau užsiima vyrai nei moterys bei vyresni tyrimo dalyviai nei jaunesnieji.

REKOMENDACIJOS

Kadangi daugeliui sostinės gyventojų būdingas daugiausia sėdimas ar šiek tiek judamas darbas (72 proc.), o fizinio aktyvumo reikalaujančia veikla užsiima ir sunkų fizinį darbą dirba trečdalis vilniečių, daugiau dėmesio reikėtų skirti fiziniam aktyvumui laisvalaikio metu [23]. Nors profesinis fizinis aktyvumas, kai dirbamas lengvas ar sunkus fizinis darbas, yra viena iš bendrojo fizinio aktyvumo sudedamųjų dalių [11], yra pagrįstų įrodymų, kad laisvalaikio fizinė veikla ypač susijusi su sveikata [23].

Siekiant sumažinti fizinį pasyvumą darbo vietose, turėtų būti jose įgyvendinamos fizinio aktyvumo skatinimo programos. Tyrimais įrodyta, kad fizinis aktyvumas neginčijamai teigiamai veikia ilgalaikę bei trumpalaikę atmintį, suvokimą ir nuotaiką [24–26].

Nemaža dalis vilniečių į darbą ar kitos veiklos užsiėmimus vyksta automobiliu (42,2 proc.) ir viešuoju transportu (49,2 proc.), todėl siekiant padidinti jų mobilumo fizinį aktyvumą (ėjimą pėsčiomis ar važiavimą dviračiu turint tikslą kažkur patekti) reikėtų gerinti dviračių takų, šaligatvių infrastruktūros būklę, kad būtų sudarytos sąlygos saugiai eiti pėsčiomis ir važiuoti dviračiu. Taip pat turėtų būti sudarytos sąlygos transportuoti dviratį viešuoju transportu, kai nėra galimybės važiuoti dviračiu

(pvz., nėra dviračių tako, pavojinga kelio atkarpa, per didelis atstumas ir kt.).

PADEKA

Autoriai dėkoja viešosios nuomonės ir rinkos tyrimų kompanijos „Factus“ specialistams už vertingas diskusijas kuriant ir apibūtinant tyrimo instrumentą bei pagalbą organizuojant ir vykdant apklausą.

Straipsnis gautas 2015-11-20, priimtas 2015-12-14

Literatūra

- Lollgen H, Bockenhoff A, Knapp G. Physical activity and all-cause mortality: an updated meta-analysis with different intensity categories. *Int J Sports Med.* 2009;30(3):213-224.
- Woodcock J, Franco OH, Orsini N, Roberts I. Non-vigorous physical activity and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Int J Epidemiol.* 2011;40(1):121-138.
- Hallal PC, Andersen LB, Bull FC et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet.* 2012 Jul 21;380(9838):247-57.
- Sport and physical activity report. Eurobarometer, 2014. Prieiga per internetą: <http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf> [žiūrėta 2015-09-24].
- World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health, 2010.
- Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2012. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Medicinos akademija, Kaunas, 2013. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/lithuania_annex1_national_prevalence_study_2012.pdf> [žiūrėta 2015-08-23].
- Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Sakyte E, Kriaucionienė V, Veryga A. Health behavior among Lithuanian adult population. Kaunas (Lithuania): Lithuanian University of Health Sciences, Academy of Medicine, 2011.
- Martin BW, Kahlmeier S, Racioppi F, Berggren F, Miettinen M, Oppert JM et al. Evidence-based physical activity promotion – HEPA Europe, the European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity. *Eur J Public Health.* 2006;14:53-57.
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985;100(2):126-131.
- Zumeras R. Pagyvenusių žmonių fizinis aktyvumas ir sveikata. Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, renginių organizatoriams ir sveikos gyvenimo edukologams. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2013. Prieiga per internetą: <[http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Pagyvenusių žmonių fizinis aktyvumas ir sveikata. Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, renginių organizatoriams ir sveikos gyvenimo edukologams. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2013. Prieiga per internetą: <http://www3.lrs.lt/docs2/DZDQVBOB.PDF> \[žiūrėta 2015-09-24\].](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Pagyvenusių%20zmonių%20FA%20%28metodine-informacine%20medziaga%29.pdf)> [žiūrėta 2015-09-24].
- Bacevičienė M, Jankauskienė R, Lukšienė DI, Radišauskas R ir kt. Lietuvos miesto gyventojų fizinio aktyvumo rodikliai, jų raidos tendencijos ir nauda sveikatai: mokslo įrodymai. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas „Padidėjęs arterinis kraujo spaudimas – svarbus visuomenės sveikatai įtakos turintis veiksnys“, 2013. Prieiga per internetą: <<http://www3.lrs.lt/docs2/DZDQVBOB.PDF>> [žiūrėta 2015-09-24].
- Warburton D, Charlesworth S, Ivey A, Nettlefold L, Bredin S. A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010;7(39):2-22.
- Yamane T. Elementary Sampling Theory, Upper Saddle River, NY, Prentice Hall, 398-399.
- Ядов ВА. Социологическое исследование: методология, программа, методы. Москва, 1987;65.
- Activité physique et santé. Arguments scientifiques pistes pratiques. Programme National Nutrition Santé. Ministère de la Santé et des Solidarités, 2004.
- Valintėlienė R, Varvuolienė R, Kranauskas A. Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas, vertinant GPAQ metodu. *Visuomenės sveikata.* 2012;4(59):67-75.
- Bijnen FCH, Feskens EJM, Caspersen CJ, Mosterd WL, Kromhout D. Age, period, and cohort effects on physical activity among elderly men during 10 years of follow-up: the Zutphen Elderly Study. *J Gerontol Med Sci.* 1998;53A:235-241.
- Brownson R, Boehmer T, Luke D. Declining Rates Of Physical Activity In The United States: What Are The Contributors? *Annual Review of Public Health.* 2005;26:421-443.
- 2011 m. Lietuvos 7–80 metų amžiaus gyventojų požiūris į kūno kultūros pratybas, sportą ir sportavimo įpročių tyrimo ataskaita. Kūno kultūros ir sporto departamentas prie VRM. Prieiga per internetą: <<http://www.kksd.lt/index.php?2933772018>>.
- Wannamethee SG, Shaper AG, Walker M. Physical activity and mortality in older men with diagnosed coronary heart disease. *Circulation.* 2000;102:1358-1363.
- Brownson R, Eyer A, King A, Brown D, Shyu Y, Sallis J. Patterns and correlates of physical activity among U.S. women 40 years and older. *American Journal of Public Health.* 2000;90:264-270.
- Centers for Disease Control. Prevalence of recommended levels of physical activity among women – Behavioral Risk Factor Surveillance System, 1992. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 1995;44:105-113.
- Juozulynas A ir kt. Vyresnio amžiaus žmonių sveikos gyvenimo ypatumai. Sveikatos mokslai. 2010;5:3519-3523.
- Dishman R, Heath G, Washburn R. Physical activity epidemiology. Champaign, Illinois (USA): Human Kinetics, 2004.
- Almeida OP, Norman P, Hankey G, Jamrozik K, Flicker L. Successful mental health aging: results from a longitudinal study of older Australian men. *Am J Geriatr Psychiatry.* 2006;14(1):27-35.
- Yaffe K, Fiocco AJ, Vittinghoff E, Simonsick EM, Newman AB, Satterfield S et al. Predictors of maintaining cognitive function in older adults: The Health ABC Study. *Neurology.* 2009;72:2029-2035.

Peculiarity of physical activity between Vilnius able-bodied population

Daina Juršytė¹, Šarūnas Alasauskas², Romualdas Gurevičius²

¹Public Health Bureau of Vilnius city municipality, ²Institute of Hygiene

Summary

Aim of the study. Using social survey methodology, based on representative sample of Vilnius city municipality population profoundly explore different aspects of physical activity.

Material and methods. Social survey methodology was used in the study. From permanent population list 1065 randomly selected respondents from Vilnius municipality participated in the study. Sample size was calculated using 5 percent random error. Twelve specially prepared interviewers used direct interview method using face to face interview. Statistical analysis was applied using IBM SPSS Statistics, ver. 21. Chi square test was applied to find differences in answers in 2x2 and 2xk contingency tables. Differences assumed as statistically significant when $p < 0,05$.

Results. According to the survey, taking in-to account WHO physical activity recommendations for adults, physically active leisure was only 13.7 percent the representative capital's population, in which more men (16.6 percent.) than women (11.2 percent.). "Not exercise at all" responded more than one-quarter (28.8 percent.) of the respondents, most of them which do not exercise was 50-64 y. olds (41.7 percent.), one-third (33.7 percent.) - 35-49 y. olds and 16 percent - 20-34 y. old subjects.

Most of the respondents worked in jobs which not requiring of many physical activities (71,5 percent.). In the jobs, which require strenuous physical work reported one-third (28.6 percent.) of the respondents.

Mainly sedentary and little physical activity demanding work is more common in women (79.2 percent.) than men (62.3 percent.) and in younger (20-34 years) people (76.8 percent.) than older (35 to 49 y. - 69.1 percent, and 50-64 y. - 66.9 percent.) respondents and *vice versa*, in the work, which requires a lot of physical activity more engaged men (37.7 percent.) than women (20.8 percent.) and more older survey participants

(35-49 y. - 30.9 percent. and 50-64 y. - 33.1 percent.) than younger (20-34 y. - 23.2 percent.).

More younger (20-34 y.) respondents (9.1 percent.), than the senior (35-49 y. - 4.1 percent. 50-64 y. - 4.2 percent.) for the travel to the workplace (or another activities) took the bike. Among all survey participants to the work, studies or other activities on foot or by bike during the warm season of the year, goes by 33.1 percent., while during the cold season of the year - by 27.8 percent of respondents. Among such a way traveling to work, study or other activities of respondents who chose, almost half of them will go on a daily basis, both warm and cold season.

Conclusion. Vilnius city municipality able-bodied population has insufficient physical activity and extremely limited physical activity in leisure time, especially among older adults (35-49 y. and 50-64 y. age group) and women. Such physical activity in the form of walking or going by bike with the aim of driving somewhere are more common in women than in men and 20-34 y. age (cycling). The age and jobs type has an impact on physical activity. There is a tendency that at leisure times, less physically active are the groups of respondents, whose activity is associated with moderate to intense physical activity at work.

Keywords: able-bodied population, physical activity, strenuous physical work, sedentary work, leisure time, walking, cycling.

Correspondence to Romualdas Gurevičius
Institute of Hygiene
Didžioji str. 22, LT-0128 Vilnius, Lithuania
E-mail: Romualdas.gurevicius@hi.lt

Received 20 November 2015,
accepted 14 December 2015