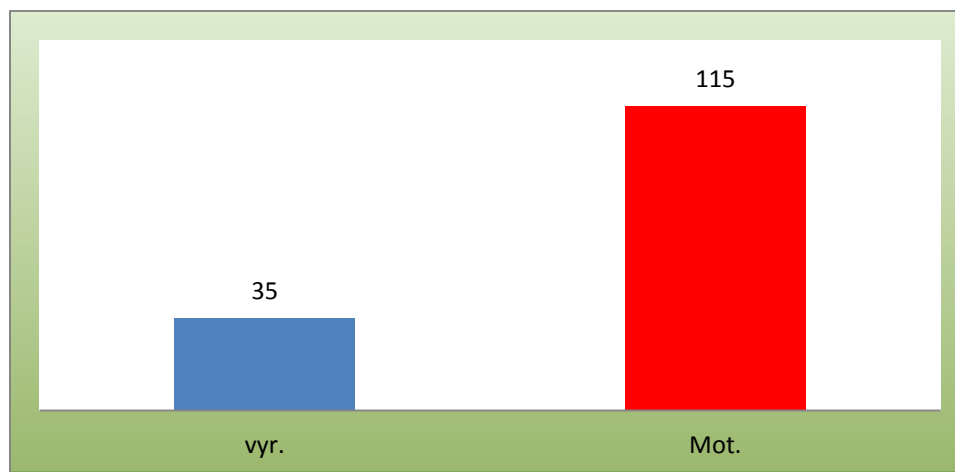


KĄ ATSKLEIDĖ APIE PANEVĖŽIO MIESTO GYVENTOJŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ BEI EMOCINĘ SVEIKATĄ PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS VYKDYTOS APKLAUSOS REZULTATAI?

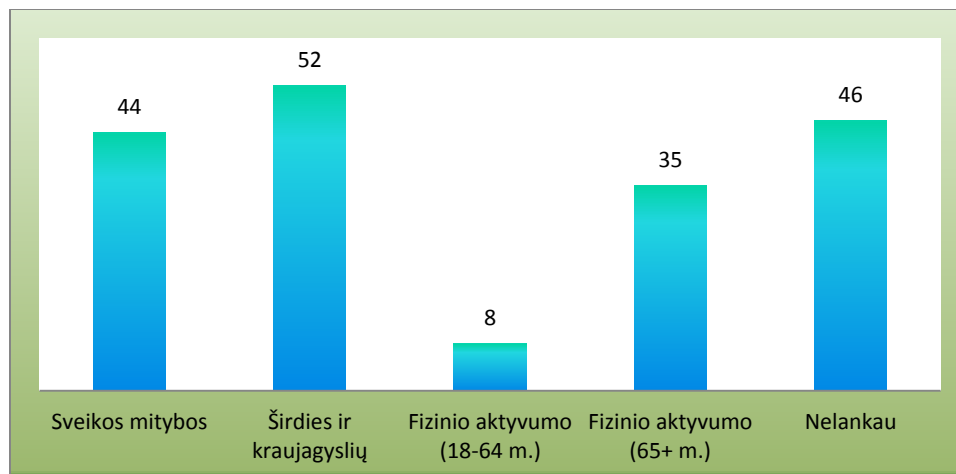
Siekdami gerinti teikiamų visuomenės sveikatos paslaugų kokybę Panevėžio miesto gyventojams, Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras atliko 2024 metais gyventojų apklausą apie jų fizinę veiklą bei savijautą.

Apklausa vyko birželio-lapkričio mėn. Viso buvo apklausta 150 Panevėžio miesto gyventojų. Iš jų: vyrų – 35, moterų – 115.



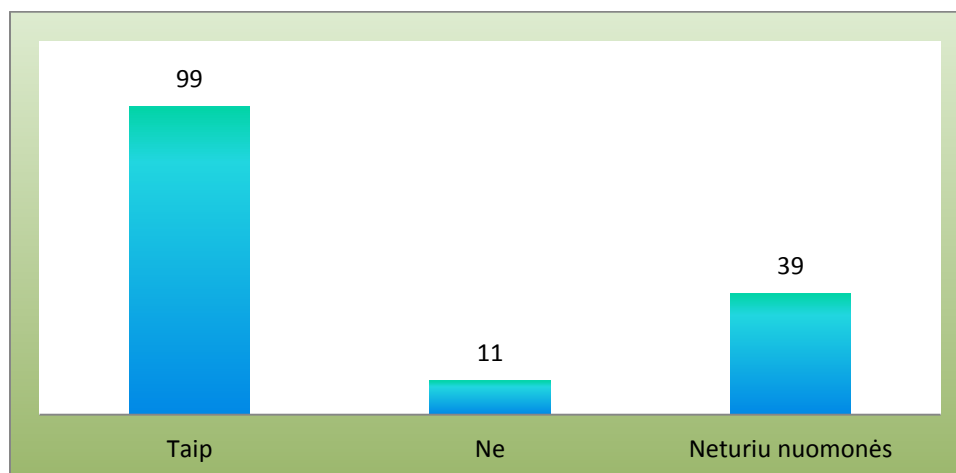
1 pav. Jūsų lytis?

Norėdami išsiaiškinti kokias daugiausiai programas lanko mūsų miesto gyventojai, visuomenės sveikatos biuras uždavė šį klausimą: „**Kokią programą lankote ar lankėte visuomenės sveikatos biure?**“. Susumavus gautus rezultatus, paaiškėjo, kad dažniausiai panevėžiečiai lankė sveikos mitybos (44 respondentai) ir širdies bei kraujagyslių ligų programas (52 respondentai). 46 (31 proc.) respondentai atsakė, kad išvis nelankė Biuro organizuojamų programų.



2 pav. Kokią programą lankote ar lankėte visuomenės sveikatos biure?

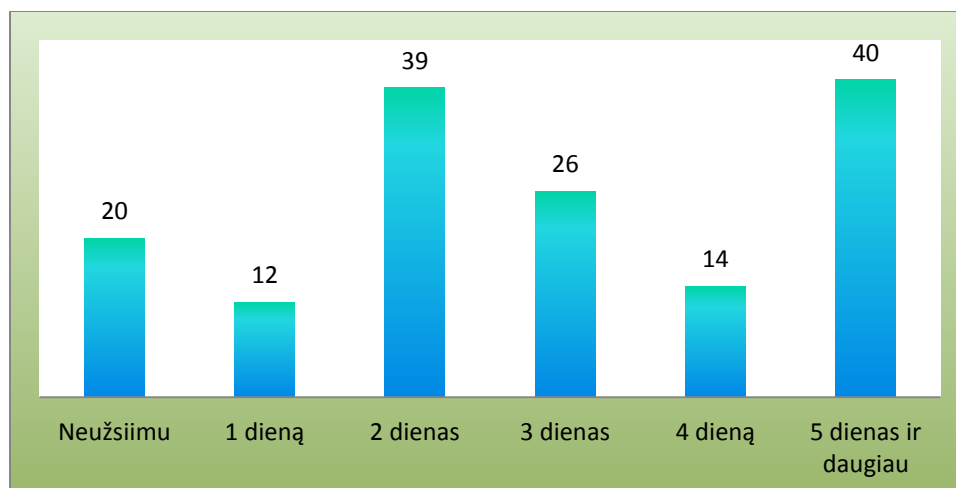
Buvo įdomu sužinoti, ar lankytinos programos paskatino mūsų visuomenę daugiau skirti dėmesio fiziniam aktyvumui? Paaikškėjo, kad dauguma t.y 99 (66 proc.) respondentai atsakė teigiamai. 39 (26 proc.) apklaustieji teigė, jog neturi šiuo klausimu nuomonės.



3 pav. Ar ši programa paskatino Jus daugiau dėmesio skirti savo fiziniam aktyvumui?

PSO rekomenduoja kasdien nueiti bent po 10 tūkst. žingsnių, o, remiantis mūsų šalies profesoriumi Arvydu Skurvydu, per dieną skirtingoms amžiaus grupėms rekomenduotinas žingsnių kiekis šiek tiek skiriasi. 4–6 m. vaikams rekomenduojama nueiti 10–14 tūkst. žingsnių; 7–11 m. vaikams – 11–15 tūkst., 12–19 m. paaugliams – 10–12 tūkst.; 20–65 m. ir vyresniems – bent po 7–10 tūkst. žingsnių per dieną.

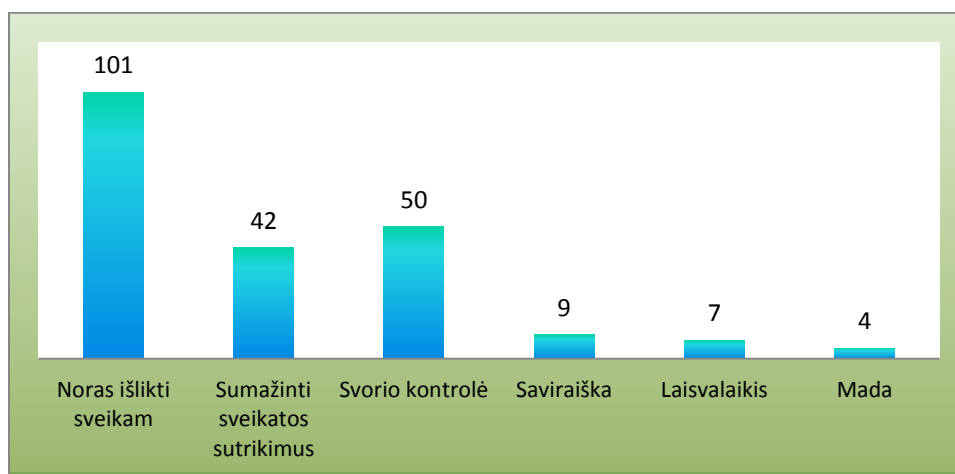
Visuomenės sveikatos biuras domėjosi kiek fiziškai aktyviai juda panevėžiečiai. Susumavus rezultatus paaikškėjo, kad 40 (27 proc.) respondentų fiziškai aktyviai juda net 5 dienas per savaitę ir daugiau. Panašus skaičius apklaustųjų (39) atsakė, kad fiziškai aktyvūs būna bent dvi dienas per savaitę. Ir 20 apklaustųjų teigė, jog jie neužsiima jokia fizine veikla.



4 pav. Kiek dienų per savaitę mažiausiai 30 min. užsiimate energinga fizine veikla, pvz., aktyviai mankštinatės, sportuojate, bėgiojate, greitai einate, važiuojate dviračiu, energingai dirbate namų ūkio darbus ir pan. ?

Dauguma žmonių sąmoningai suvokia fizinio aktyvumo reikšmę. Žinome, kad reguliarus fizinis aktyvumas padeda kontroliuoti kūno būklę ir svorį, pagerinti sveikatą ir nuotaiką, sumažinti su nutukimu siejamų ligų riziką. Ilgalaikiais tyrimais įrodyta, jog fizinis pasyvumas yra vienas pagrindinių lėtinių neinfekcinių ligų, ypač širdies ir kraujagyslių sistemos bei nutukimo, rizikos veiksnių. Su fiziniu pasyvumu siejama 3,5 proc. visų ligų, ir 5–10 proc. mirčių Europos regione. Fizinis aktyvumas padeda gerinti žmogaus sveikatą, mažėja nutukimo rizika, o tuo pačiu ir lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimo rizika.

Apklausoje rezultatai parodė, kad dauguma Panevėžio miesto gyventojų sportuoja dėl to, kad nori išlikti sveikais. Mažiausiai atsakė, kad juos sportuoti motyvuoja: mada, saviraiška bei laisvalaikis.



5 pav. Kokia pagrindinė priežastis, kuri skatina Jus sportuoti (užsiimti fizine veikla?)

Fizinis aktyvumas turi didžiulę įtaką mūsų emocinei būsenai. Reguliari fizinė veikla skatina endorfinų, gerai žinomų kaip „laimės hormonai“, išsiskyrimą. Šie hormonai padeda sumažinti stresą ir nerimą, suteikdami žmogui geresnę nuotaikos stabilumą. Be to, fizinė veikla gali padėti sumažinti depresijos simptomus ir pagerinti bendrą savijautą.

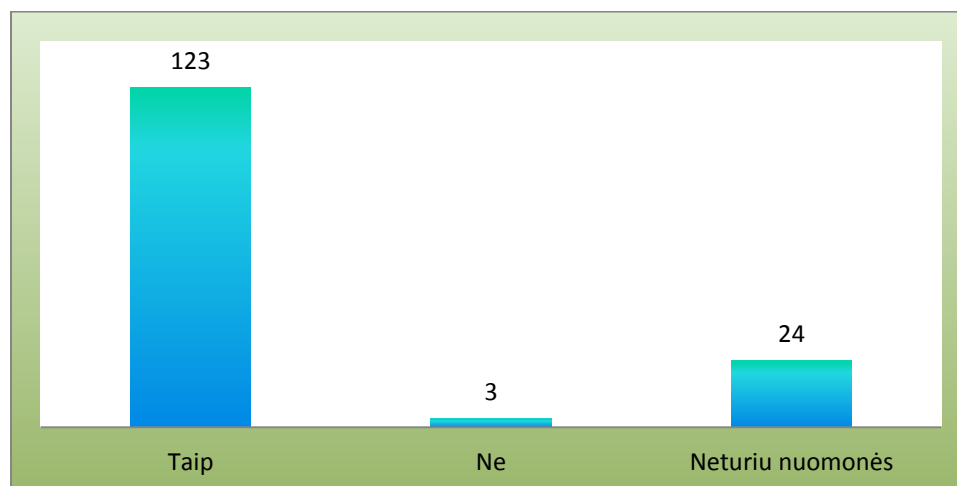
Fizinis aktyvumas taip pat skatina socialinį bendravimą ir tarpusavio santykių stiprinimą. Užsiimant grupinėmis sporto šakomis, galima susipažinti su naujais žmonėmis, užmegzti draugystes ir jaustis priklausomam nuo bendruomenės. Tai gali būti ypač naudinga tiems, kurie jaučiasi vieniši ar izoliuoti.

Dauguma tyrimų rodo, kad net ir lengvas fizinis aktyvumas, kaip pasivaikščiavimas ar jogas, gali padėti pagerinti nuotaiką ir sumažinti įtampą. Taip pat aktyvi veikla skatina geresnį miegą, o geras miegas yra esminis veiksnys, lemiantis emocinę gerovę.

Fizinis aktyvumas padeda gerinti savivertę ir kūno įvaizdį. Žmonės, reguliariai sportuojantys, dažnai jaučiasi labiau pasitikintys savimi, o tai gali turėti teigiamą poveikį jų emocinei būsenai ir bendram gyvenimo kokybės jausmui.

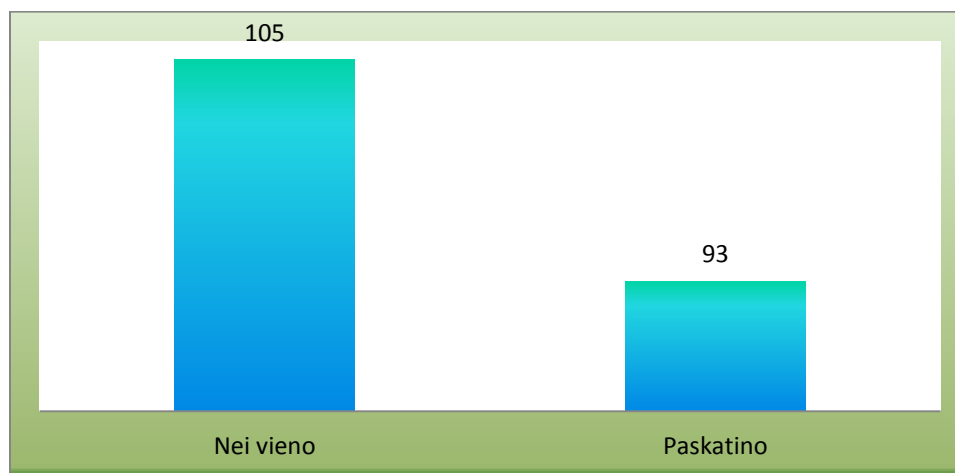
Galiausiai, fizinis aktyvumas gali būti puiki priemonė streso valdymui. Užsiimant sportu ar kita fizine veikla, galima nukreipti energiją ir emocijas, kurios galėtų sukelti neigiamas nuotaikas. Tai leidžia jaustis labiau kontroliuojamu ir sumažina įtampą, susijusią su kasdieniais iššūkiais.

Paklausus apklausos dalyvių: **Ar po aktyvios fizinės veiklos Jūsų emocinė būklė pagerėja?** Dauguma t.y 123 (82 proc.) respondentų atsakė, kad emocinė būklė pagerėja po fizinio krūvio. Tik labai mažuma t.y 3 respondentai teigė, jog jų emocinė būklė nesikeitė po fizinės veiklos.



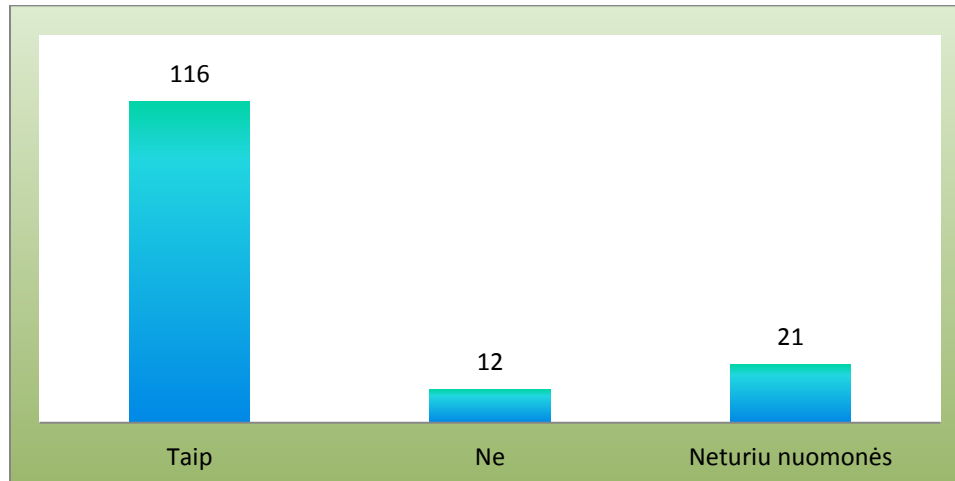
6 pav. Ar po aktyvios fizinės veiklos Jūsų emocinė būklė pagerėja?

Apklauso rezultatai atskleidė, kad vistik dauguma gyventojų t.y (105 respondentai) nepaskatino savo pavydžiu daugiau judėti ar dalyvauti renginiuose susijusius su fizine veikla kitų asmenų.



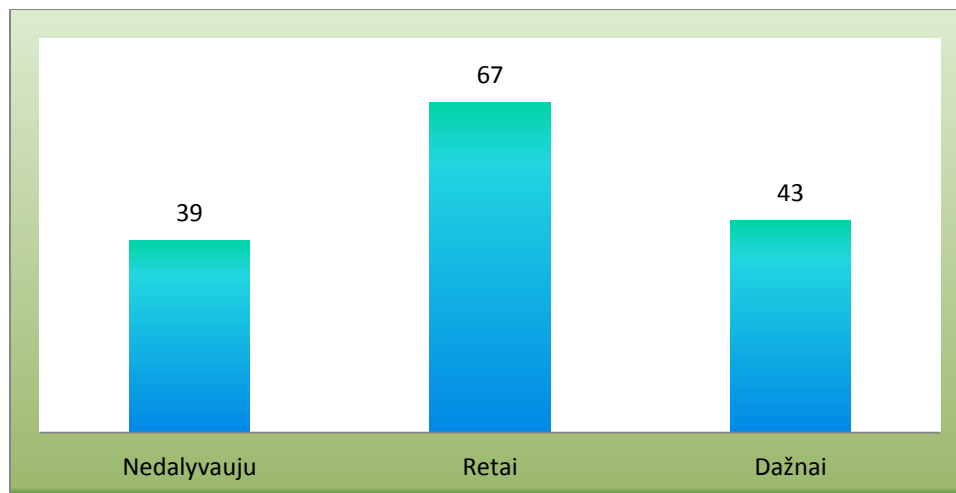
7 pav. Kiek savo pavyzdžiu kitų žmonių paskatinate daugiau judėti ar dalyvauti renginiuose susijusiuose su fizine veikla?

Džiugu, kad dauguma panevėžiečių (116) teigė, jog pakankamai užtenka vietų mūsų mieste, kur būtų galimybė praleisti fiziškai aktyviai savo laisvalaikį bei gerinti savo savijautą.



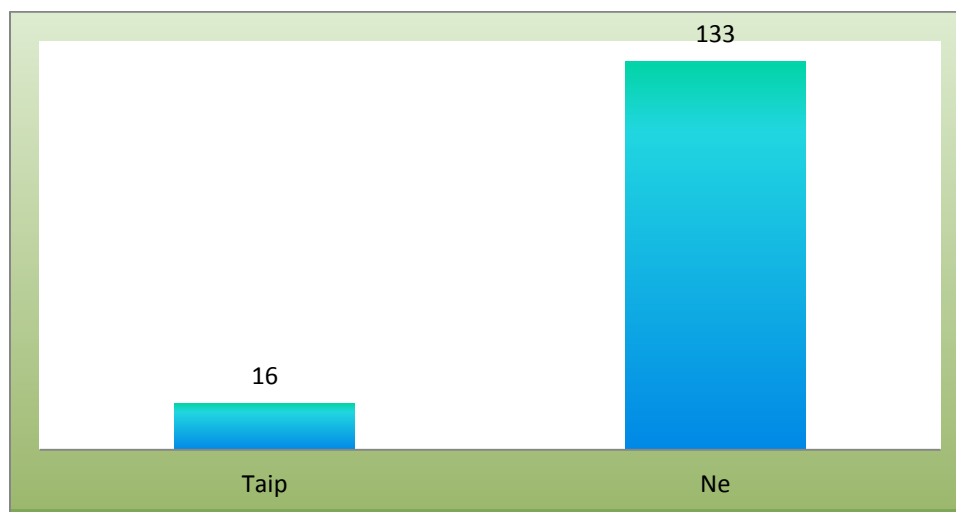
8 pav. Kaip manote, ar Panevėžyje užtenka vietų (parkų, laisvalaikio zonų prie vandens ir kt.) praleisti laisvalaikį fiziškai aktyviai?

Panevėžyje nuolat vyksta įvairūs renginiai, kuriuos organizuoja ir Visuomenės sveikatos biuras. Tad buvo anketoje užduotas klausimas : *Ar dažnai dalyvaujate įvairiuose mieste organizuojamuose renginiuose , kurių dalyviai užsiima aktyvia fizine veikla?* 67 respondentai atsakė, kad retokai dalyvauja organizuojamuose renginiuose. Ir 43 (29 proc.) respondentai teigė, jog jie dažnai dalyvauja renginiuose, kur skatinamas fizinis katyvumas.



9 pav. Ar dažnai dalyvaujate įvairiuose mieste organizuojamuose renginiuose, kurių dalyviai užsiima aktyvia fizine veikla?

Dauguma apklaustųjų t.y net 133 respondentų teigė, jog neorganizuoja savo darbovietėse ar bendruomenėje fizinio aktyvumo renginių.

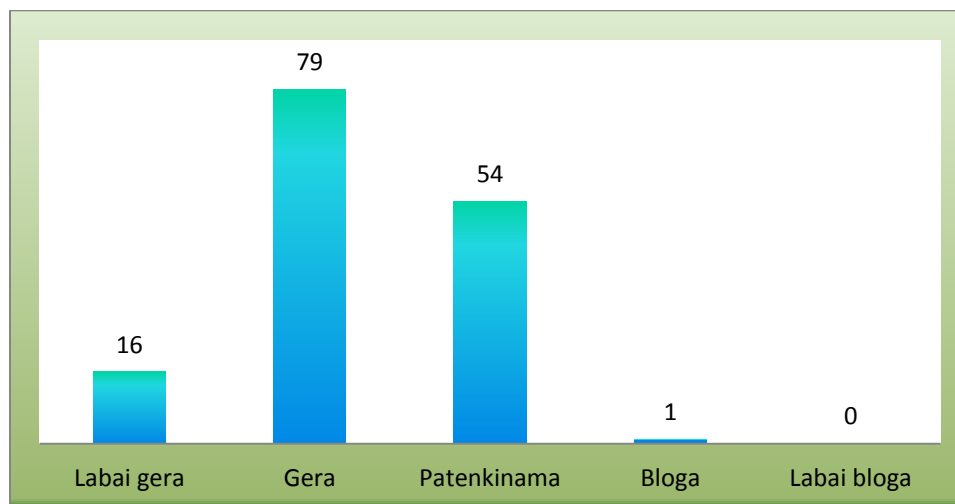


10 pav. Ar patys organizuojate ar prisidedate prie fizinio aktyvumo renginių organizavimo savo darbovietėje ar gyvenamojoje vietoje, bendruomenėje?

Gyvenimo kokybė – tai ekonomikos, sociologijos ir politologijos sąvoka, apimanti žmogaus dvasinę (emocinę), socialinę ir fizinę gerovę. Su sveikata susijusi gyvenimo kokybė yra vertinama pagal įvairius kriterijus, tačiau beveik visada įtraukia visus šiuos tris žmogaus gerovės aspektus. Gyvenimo kokybės sąvoka kompleksiskai apima eilę dedamųjų, parodančių žmogaus požiūrį į savo gyvenimą ir aplinką. Žmogaus požiūris į savo gyvenimą priklauso nuo tuo, kaip žmogus žiūri į save: ar jis yra patenkintas savo gyvenimo lygiu, ar jo gyvenime yra meilė ir pagarba, ar žmogus jaučiasi reikalingu, ar gyvenimas jam įdomus, ar yra užtikrintas dėl

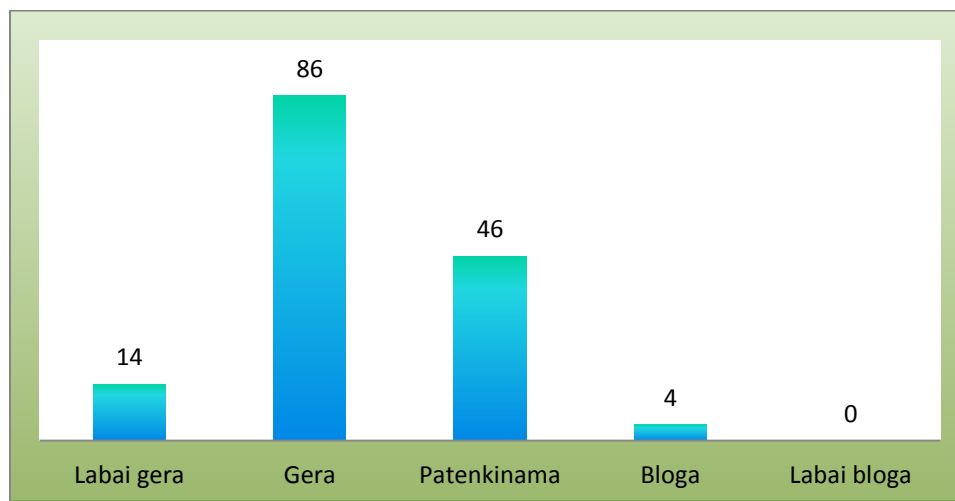
savo gyvenimo ateityje, ar jis yra patenkintas tuo, kaip sugeba realizuoti savo gyvenimo planus, koks jo socialinis statusas, ar patenkintas savo gyvenimu šeimoje.

Susumavus gautus apklausos rezultatus, paaiškėjo, kad 79 respondentai (53 proc.) savo gyvenimo kokybę vertina gerai. 54 apklaustieji tegė, jog jų gyvenimo kokybė yra patenkinama. Ir tik 1 respondentas atsakė, jog jo gyvenimo kokybė yra bloga.



11 pav. Kaip vertintumėte savo gyvenimo kokybę?

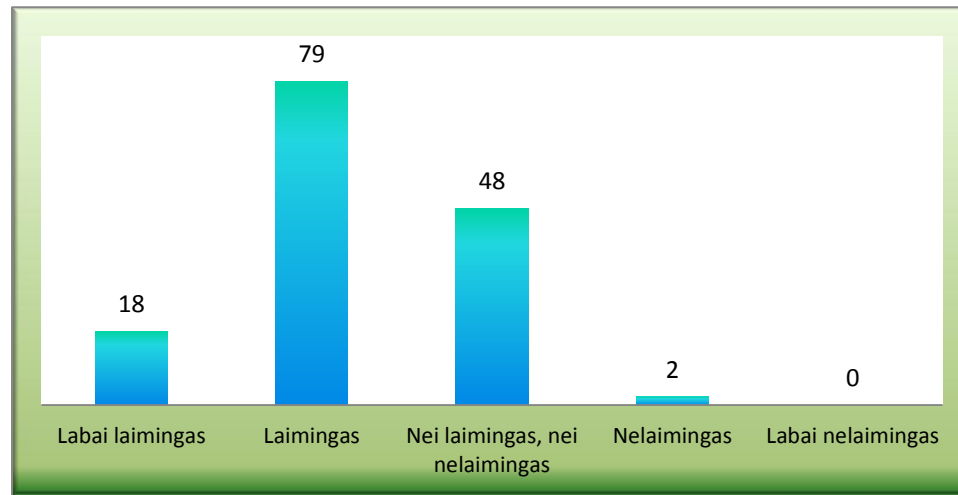
Savo dabartinę sveikatos būklę dauguma respondentų (86) atsakė, jog vertina kaip gerą. 45 apklaustieji teigė, jog jų sveikatos būklė yra patenkinama, ir 4 panevėžiečiai atsakė, kad jų dabartinė sveikatos būklė yra bloga.



12 pav. Kaip vertintumėte dabartinę savo sveikatos būklę?

Laimė – teigiama emocija, emocijų spektras, jausmas ar būseną, pasireiškianti įvairiais jausmais – pasitenkinimu, ramybe, dvasine pusiausvyra, džiugesiu, dideliu, jausmingu džiaugsmu. Tai gyvenimo pilnatvės subjektyvus jausmas, kuris kyla tenkinant

dvasinius pažinimo, bendravimo, estetinius ir fiziologinius poreikius, tai idealybės ir esamybės faktinis ar įsivaizduojamas atitikmuo. Laimė susijusi su gyvenimo tikslo ir prasmės klausimais.



13 pav. Ar jaučiatės šiuo metu laimingas (-a)?

„Sveikata nėra tikslas, tai gyvenimo būdas.“
— Draže Pejić

Rūpinimasis sveikata yra mūsų asmeninė atsakomybė, kuri lemia gyvenimo kokybę.