

## ***Fizinio ir socialinio aktyvumo svarba sveikatai***

---

Kalbant apie sveikesnę gyvenseną, tenka pasitelkti įrodymus, jog susirgimų lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis riziką mažina, taip pat tikėtiną gyvenimo trukmę ilgina bei gyvenimo kokybę gerina nerūkymas, alkoholio nevartojimas, tinkamas fizinis krūvis kasdien, kokybiškas miegas, streso kontroliavimas, racionali mityba, nutukimo nebuvimas, arterinio kraujospūdžio ir glikemijos kontrolė. Mažiau aptarta fiziniai parametrais neįvertinamų, bet taip pat labai svarbių veiksmų – žmogaus elgsenos ir etinės laikysenos, bendravimo kultūros, socialinio aktyvumo, pagalbos kitiems, savanorystės – įtaka.

### ***Kūno kultūra visą gyvenimą***

---

„Sportiškas kūnas – daugiau nei funkcionalumas ar išvaizda. Jis atspindi valią, discipliną, orumą, kantrybę, jautrumą grožiui ir aistrą gyvenimui“, – motyvuoja trenerė Ramunė Gražulė.

Įrodyta, kad net daug metų nejudriai gyvenęs žmogus, tapdamas fiziškai aktyvesnis, gali pagerinti sveikatą ir tai nepriklauso nuo amžiaus (ES fizinio aktyvumo gairės, 2008). Visgi nėra vieno stebuklingo metodo, padėsiančio išspręsti visus su sveikata susijusius iššūkius.

Fiziškai aktyvūs žmonės geriau jaučiasi. Fizinis aktyvumas didina ištvermę, jėgą, gerina pusiausvyrą, lankstumą. Svaramenų kilnojimas ar kita jėgos ugdymo veikla gali padėti užkertant kelią osteoporozei. Tinkama fizinė veikla susijusi su optimaliu kraujospūdžiu bei širdies ir kraujagyslių ligų, depresijos prevencija. Fizinis aktyvumas skatina neuronų genezę.

Džozefas Pilatesas (*pilates* sistemos autorius) teigė: „Geros fizinės formos negalime nei nusipirkti, nei įsigyti už pinigus, jeigu nieko patys dėl to nedarome.“

### ***Koks fizinis aktyvumas optimalus?***

---

Naujausios PSO rekomendacijos (2020 m.) nurodo, kad suaugusiems žmonėms per savaitę reikia ne mažiau nei 300 minučių vidutinio ir didelio intensyvumo aerobinių pratimų, taip pat du kartus per savaitę atlikti jėgos pratimus, o vyresniems nei 65 metų žmonėms prie 300 min. pridėti ir tris pusiausvyros lavinimo bei raumenų tempimo pratimus per savaitę.

Ankstesnės, prieš dešimtmetį teiktos PSO rekomendacijos siūlė mažesnes krūvio apimtis: per savaitę vyresnio amžiaus žmonėms rekomenduota skirti ne mažiau nei 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba ne mažiau nei 75 minutes didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai, arba ekvivalentiškai šių abiejų veiklų kombinacijai; norint, kad nauda sveikatai būtų tikrai reikšminga, vidutinio intensyvumo aerobinio aktyvumo trukmę didinti iki 300 minučių per savaitę, o didelio intensyvumo – iki 150 minučių per savaitę (arba taikyti šių abiejų veiklų derinius).

### ***Ką apie kūno kultūrą mano tie, kurių rizika sirgti yra didesnė – vyresnio amžiaus žmonės?***

---

ES gyventojų požiūrį į fizinį aktyvumą ir sveikatą tyrinėję mokslininkai (Afonso ir kt., 2001) pateikė apibendrinimą: vyresnio amžiaus žmonių nuomone, fizinis aktyvumas nėra pagrindinis sveikatą lemiantis veiksnys. Fizinį aktyvumą jie įvardijo tik penktoje vietoje (18 proc.), pirmą vietą paskyrė maistui (42 proc.), be deramo dėmesio nepalikdami nepalankių sveikatai rūkymo įpročių (40 proc.) ir alkoholio vartojimo (24 proc.). 41 proc. tiriamųjų neužsiėmė jokia fizine veikla. Visgi 50 proc. šios amžiaus grupės žmonių įvairiai aktyviai veiklai skyrė daugiau nei 210 minučių per

savaite. Tai buvo vaikščiojimas, darbas sode, važiavimas dviračiu ar plaukimas. 64 proc. šių žmonių manė, kad ilgiau užsiimti fizine veikla jiems nebūtina, o 37 proc. buvo fiziškai pasyvūs ir per artimiausią pusmetį neketino tapti fiziškai aktyvesni.

2017 m. *Eurobarometro* duomenimis, niekada nesimankštino ir nesportavo 51 proc. Lietuvos suaugusių gyventojų. Pakankamai fiziškai aktyvūs yra apie 46 proc. Lietuvos suaugusių gyventojų – nurodoma 2019 m. ES šalių sveikatos būklės apžvalgoje.

2019 metais Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistų kartu su Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto ir Vilniaus universiteto liginės Santaros klinikos darbuotojais „Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinių apie fizinį aktyvumą“ atlikto tyrimo duomenimis, tik kas antras tyrimo dalyvis žinojo rekomendacijas dėl aerobinės veiklos; 61,9 proc. žinojo, kiek apytiksliai kasdien sveikam žmogui rekomenduojama nueiti žingsnių. Laisvalaikiu didelio intensyvumo fizine veikla – sportu, įvairiais fiziniais pratimais ar kt. veiklomis, kurių metu labai padažnėja kvėpavimas bei pulsas ir tai trunka daugiau nei 10 min., nurodė užsiimantys 30,0 proc. vyrų ir 23,9 proc. moterų. Kad laisvalaikiu užsiima vidutinio intensyvumo fizine veikla (sportu, įvairiais fiziniais pratimais ar kitomis laisvalaikio veiklomis, kurių metu nedaug padažnėja kvėpavimas bei pulsas ir tai trunka daugiau nei 10 min.), atsakė 48,0 proc. vyrų ir 51,1 proc. moterų.

Mokslininkai iš Amerikos širdies asociacijos Sporto medicinos kolegijos (*College of Sports Medicine and the American Heart Association*) 18–65 metų žmonėms rekomenduoja:

- 1) Ne mažiau kaip po 30–45 min. penkis kartus per savaitę atlikti aerobinę vidutinio intensyvumo treniruotę (tokios veiklos pavyzdys – spartus ėjimas) arba tris kartus per savaitę po 20 min. didelio intensyvumo aerobinę treniruotę (lengvo ar vidutinio intensyvumo bėgimas).
- 2) Du kartus per savaitę atlikti jėgos pratimus bei pratimus raumenų išstvermei ugdyti.
- 3) Du kartus per savaitę po 15–20 min. daryti raumenų tempimo pratimus.
- 4) Kas 45 ar 60 min. atsistoti ir kelias minutes pajudėti.
- 5) Vengti pasyvių valandų prie televizoriaus ar užkandžiaujant.
- 6) Valgyti daug daržovių ir vaisių (5–6 kartus per dieną), vartoti rekomenduojamą kiekį nesočiųjų rūgščių turinčių riebalų (pavyzdžiui, alyvuogių, saulėgrąžų, rapsų aliejaus).
- 7) Riboti druskos ir cukraus kiekį.
- 8) Vengti saldumynų ir greito maisto.
- 9) Maisto produktus virti vandenyje ar garuose užuot kepus riebaluose.
- 10) Visada pusryčiauti. Valgyti mažiausiai tris kartus per dieną.
- 11) Kasdien išgerti 6–8 stiklines vandens.
- 12) Kasdien po 30–40 min. eiti sparčiu žingsniu arba eiti 4–5 tūkst. žingsnių. Jeigu reikia mažinti kūno masę, eiti 10 tūkst. žingsnių.
- 13) Mažiau laiko skirti televizijos laidoms.
- 14) Daugiau pabūti lauke, gamtoje.
- 15) Bendrauti su žmonėmis, kurie mėgsta aktyvią gyvenimą.

Tyrimais įrodyta, kad elgesio modeliai, taip pat aktyvi gyvenimo būdas, yra „užkrečiami“. Pavyzdžiui, tikimybė tapti lieknesniu ar metams bėgant išsaugoti liekną kūną didesnė, jeigu bendraujama su žmonėmis, kurie yra liekni.

### *Altruizmas teigiamai veikia sveikatą*

---

JAV ir kitų šalių mokslininkai teigia, jog altruizmas ir pozityvūs darbai, skirti kitiems žmonėms, yra dar vienas geras būdas gyventi sveikiau ir laimingiau.

Viena iš gera darymo formų yra savanorystė, kai laisva valia prisiimamos pareigos atlikti vienam žmogui ar žmonių grupei naudingą darbą be jokio atlygio arba už labai mažą atlygį. Įrodyta, kad savanorystė gali pailginti gyvenimo trukmę. 1990–1995 m. *Buck Center for Research and Aging* ir Berklio universitete atlikta 2025 savanorių (55-erių metų ir vyresnių) apklausa. Savanoriai

suskirstyti į grupes: „aktyvieji“ savanoriavo keliose organizacijose, o „kuklūs“ – vienoje. Tyrimo rezultatai parodė, kad „aktyviųjų“ grupės savanorių mirtingumas buvo mažiausias. Tarp vyresnio amžiaus nesavanoriavusiųjų ir savanoriavusiųjų pastebėtas reikšmingas mirtingumo skirtumas.

Moterų didžiausias mirtingumas buvo nesavanoriaujančiųjų grupėje. Tyrėjai atsižvelgė ir į tiriamųjų sveikatos būklę: lėtines ligas, miego trukmę, mankštinimosi, rūkymo ir alkoholio vartojimo įpročius, kūno masės indeksą ir kt. Įvertinus ir šiuos veiksnius, rastas patikimas statistinis aktyvaus savanoriavimo ir mažesnio mirtingumo ryšys: aktyvi savanorystė lėmė 44 proc. mažesni mirtingumą.

Kitas tyrimas įrodo, kad pagalba kitam žmogui yra pagalba sau pačiam. Yra pagalbos grupių, kuriose padėti kitiems būtina, kad galėtum padėti pats sau. Vienoje iš anoniminių alkoholikų (AA) grupių Brauno universiteto (JAV) Medicinos fakulteto mokslininkai siekė išaiškinti, koks pagalbos kitiems alkoholikams (tai 12-tas, esminis, AA programos žingsnis) ir padedančiojo sveikimo nuo alkoholizmo ryšys. Tyrėjai pateikė savo darbo išvadą: „Vienerius metus po gydymo anoniminiai alkoholikai, kurie padeda kitiems, daug rečiau atkrinta.“ Konkrečiai nustatyta, kad net 40 proc. iš tų, kurie padėjo sveikti kitiems alkoholikams, vienerius metus po gydymo gebėjo nepradėti gerti. Ir tik 22 proc. iš tų, kurie nepadėjo kitiems, vienerius metus po gydymo susilaikė negėrę. Rūpinimasis kitais daro stiprią teigiamą įtaką pačiam padedančiajam.

Harvardo universiteto (JAV) ir Britų Kolumbijos universiteto (Kanada) tyrėjai atskleidė, kad būdai, kuriais žmonės išleidžia pinigus, daro įtaką jų laimės jausmui. Tyrime dalyvavo 632 amerikiečiai, jie turėjo įvertinti, kaip leido pinigus ir kaip jautėsi. Nustatyta, kad išlaidos savo poreikiams jų laimingumo nekeitė, tačiau išlaidos kitų labui lėmė daug didesni laimės pajutimą. Tie patys tyrėjai dar apklausė Bostono įmonių tarnautojus, gavusius premijas. Pirmasis pokalbis vyko iki premijos gavimo, o antrasis – po 6–8 savaitių. Išanalizavę duomenis, tyrėjai padarė išvadą, kad premijos panaudojimo būdas buvo daug svarbesnis jautimosi laimingais veiksnys nei premijos dydis. Premijos dalis, savo valia skirta kitų žmonių poreikiams, atnešė daugiau laimės nei tiek pat pinigų, išleistų savo reikmėms.

Darydami gera kitiems, žmonės jaučiasi laimingesni. Tai patvirtino ir 46 studentų iš Kanados apklausa, prieš kurią jiems buvo išdalyta po keliolika dolerių. Vieniems studentams nurodyta išleisti pinigus savo labui, o kiti už juos turėjo nupirkti dovanų kitiems. Tos pačios dienos vakarą studentai vėl paprašyti įvertinti savo laimės jausmą. Ką nors nupirkusieji kitiems jautėsi laimingesni. Žmonės, kurie padeda kitiems, yra laimingesni nei besirūpinantieji tik savimi. Suprantama, pagalbą priimančiai taip pat jaučiasi gerai.

### *Rūpinimasis kitais stiprina imunitetą, palaiko kompetencijas ir socialinius ryšius*

---

Nustatyta, kad rūpinimasis kitais sukuria psichologinę inerciją (varomąją jėgą) ir kompetencijos jausmą, o tai daro žmogų laimingesnį. Altruizmas didina savigarbą, o mąstymas apie meilę, geri prisiminimai apie patirtą pagalbą stiprina imuninę sistemą (McClelland ir kt., 1988).

Savanoriaujantys paaugliai pasirenka tinkamus kasdienio elgesio modelius, sėkmingiau nei kiti bendraamžiai išvengia mokymosi nesėkmių, alkoholio ar narkotikų priklausomybės, nėštumo (Allen ir kt., 1997).

Pagalba kitam, atjauta ir dalijimusi grįstas bendravimas sukuria socialinius ryšius. Taip gyvenantys žmonės gyvena ilgiau nei užsidariusieji asmeninių poreikių rate (House ir kt., 1988; Brown, 2007). Vyresnio amžiaus žmonėms savanoriavimas suteikia gyvenimo prasmės, leidžia iš dalies susigrąžinti anksčiau turėtus svarbius socialinius vaidmenis (darbdavio, šeimos išlaikytojo, tėvo, motinos) (Greenfield, Marks, 2004).

Padėti kitam, ypač sunkiai sergančiam, nėra lengva veikla. Tai reikalauja daug fizinių, psichinių ir dvasinių jėgų. Jeigu žmogus įsipareigoja atlikti daugiau nei pajėgia, jis gali patirti stresą, neviltį, pervargimą. Minėtų mokslo tyrimų išvadose yra ir išpėjimų apie pavojus. Daryti gera yra naudinga, tačiau per didelis, pagalbininko jėgų neatitinkantis krūvis gali žaloti. Reikia neprarasti tam tikro budrumo, nepervargti, pailsėti.

*Kelias, bet ne tikslas*

---

Galima teigti, kad nuoširdus gera darymas kitiems yra dar vienas būdas gyventi laimingesnį ir sveikesnį gyvenimą. Geri darbai kitiems – tai ir galimybė patenkinti dvasinius poreikius, išgyventi pilnatvės jausmus. Tuo tarpu dvasinių poreikių ignoravimas gali daryti neigiamą poveikį sveikatai. Tačiau fizinė sveikata ar priemonės, pasitelktos jos siekiant, negali būti asmenybės tobulinimo tikslas. Tikėjimo ir dvasingumo tikslas, paaiškina teologijos mokslų daktaras kn. Žydrūnas Kulpys, yra vienybė su Dievu, o geresnė sveikata – tai priedas (arba premija) už gyvenimą vadovaujantis visatos dėsniais.

Gerai darbai kitiems galimi ir sveikatinimo veikloje. Įvertinant mokslo tyrimų išvadas apie nesavanaudiškos pagalbos kitiems ir asmeninės sveikatos sąsajas, gydymo praktikoje – ne tik psichoterapijos srityje – taikytina rekomendacija pacientams: savanoriaukite.

*Parengė*

*Danguolė Andrijauskaitė,*

*Sveikatos mokymo skyriaus visuomenės sveikatos specialistė,*

*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras*

Literatūra:

1. [2019 m. sveikatos būklės ES šalyse apžvalga.](#)
2. [Bartkevičiūtė, Roma, Miliauskė, Ramunė, Butvilas, Mykolas, Stukas, Rimantas, Arlauskas, Rokas, Barzda, Albertas. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinios ir nuomonė apie fizinį aktyvumą. Visuomenės sveikata, 2020, Nr. 2\(89\), p. 78.](#)
3. ES fizinio aktyvumo gairės. Rekomenduojami politiniai veiksmai, skirti remti sveikatą gerinančią fizinį aktyvumą. 2008 m. spalio 10 d., Briuselis. Patvirtinta ES valstybių narių sporto ministrų 2008 m. lapkričio 27–28 d. susitikime Bjarice.
4. [Global recommendations on physical activity for health, 2010.](#)
5. Gurevičius, Romualdas. Sveikatos būklė Lietuvoje. 2019 m. EBPO ekspertų vertinimas. Visuomenės sveikata, 2020, Nr. 2 (89), p. 9.
6. Mokslo tyrimai patvirtina: altruizmas teigiamai veikia sveikatą. Lietuvos medicinos kronika. – 2006.
7. Skurvydas, Albertas. Fizinio aktyvumo strategijos sveikatai. – 2021 m. gegužės 20 d. pranešimas VDU simpoziume „Populiariausias judėjimo ir sporto strategijos sveikatai ir gerovei“.
8. Vydūnas. Sveikata. Jaunumas. Grožė. – 1928.