



Ryšys tarp kauniečių fizinio aktyvumo ir sveikatos

Sandra Andrušaitytė, Regina Gražulevičienė, Audrius Dėdelė, Aurimas Rapalavičius

Vytauto Didžiojo Universiteto
Gamtos mokslų fakultetas

Sandra Andrušaitytė (sandra.andrusaityte@vdu.lt)

<http://citieshealth.vdu.lt/>



Įvadas

Epidemiologiniais tyrimais nustatyta, kad **fizinis aktyvumas** žaliosiose erdvėse susijęs su žaliųjų erdvių prieinamumu, infrastuktūra.

Vis daugėja moksliniais tyrimais pagrįstų įrodymų, kad tiek fizinis aktyvumas, tiek ir kontaktas su žaliomis miesto erdvėmis gali **teigiamai** prisidėti prie piliečių **geresnės sveikatos**.

Tačiau iki šiol stokojama tyrimų, pagrindžiančių ryšį tarp gyvenamosios aplinkos kokybės ir savo sveikatos vertinimo.



Tikslas

Šio tyrimo **tikslas** – nustatyti ryšį tarp Kauno gyventojų aplinkos kokybės vertinimo, rekomenduojamo fizinio aktyvumo ir savo sveikatos vertinimo.



Metodika

- Kauno mieste 2019–2021 m. buvo atlikta *Cities-Health* projekto Kauno miesto gyventojų apklausa. Tyrime dalyvavo 668 45-64 metų amžiaus Kauno miesto gyventojai.
- Individualūs duomenys surinkti naudojant standartizuotą klausimyną su atvirais ir uždariais klausimais dalyvio nuomonei pareikšti. Atsakymams apie aplinkos būklę vertinti naudota Likerto 7 laipsnių skalė, nuo 1 - visiškai nesutinku iki 7 - visiškai sutinku. Klausimynais surinkti duomenys apie gyvenamosios **aplinkos kokybę**, individualius socialinius ir demografinius veiksnius, lėtines ligas, fizinį aktyvumą, žalingus įpročius.
- **Sveikata** vertinta pagal atsakymą į klausimą: „Kaip Jūs vertinate savo sveiktos būklę?“ Atsakymų skalė buvo: puiki, labai gera, gera ir bloga. **Fizinis aktyvumas** vertintas pagal Pasaulinės Sveikatos organizacijos rekomendacijas: 1) mažiau nei 150 min. per savaitę vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas lauke; ir 2) 150 min arba daugiau laiko per savaitę vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas lauke (pasiektas rekomenduojamas fizinio aktyvumo lygis).



Metodika: statistinė analizė

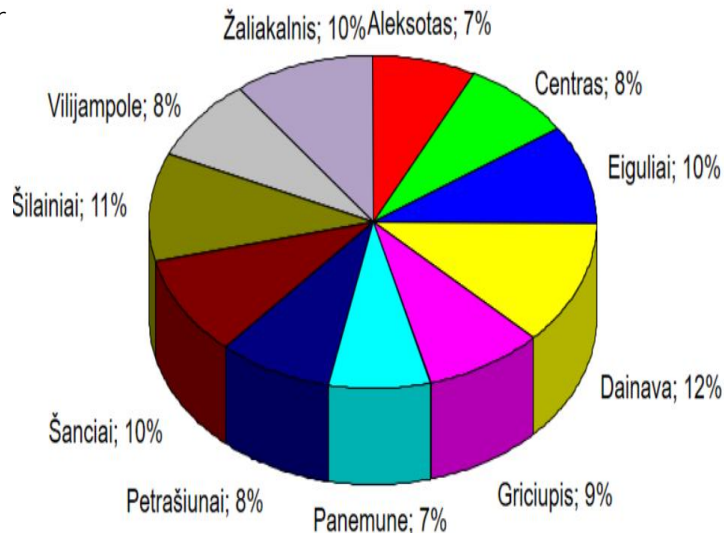
- Veiksniams, susijusiems su savo sveikatos vertinimu kaip „bloga“ nustatyti, naudota dažnių lentelės ir chi kvadrato (χ^2) kriterijus. Vertinant fizinį aktyvumą, žaliųjų erdvių pasiekiamumą ir sveikatą, taikyta vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA). Ryšiu tarp aplinkos veiksnių ir sveikatos rodmenų nustatyti naudota daugiaveiksnė multinominė regresija. Į modelius buvo įtraukti ryšį iškreipiantieji veiksniai.
- Ryšio stiprumas vertintas pagal standartizuotus galimybių santykius (sGS) ir jų 95 % pasikliautinus intervalus (PI).
- Statistinės analizės metu reikšmingumo lygmuo buvo nustatytas $p < 0,05$. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis SPSS 25 versijos programa.

Rezultatai

Tyrimo dalyvių charakteristikos:

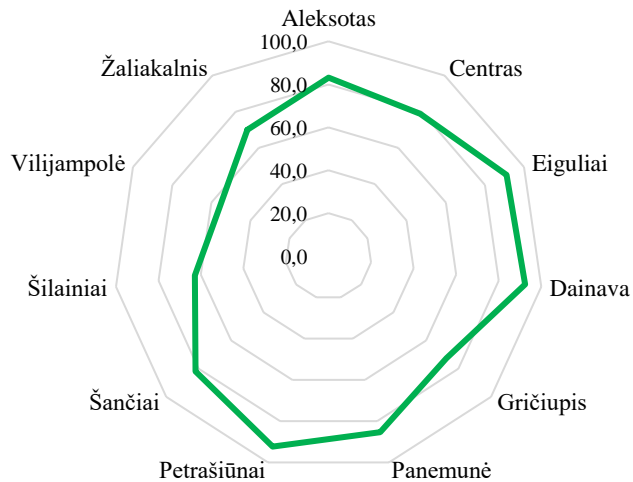
- dalyvių – 668 45-64 metų
- moterų dalyvavo 53,4 %
- savo sveikatą kaip „bloga“ įvertino 17,8 %;
- aukštąjį išsilavinimą turėjo 58,5 %
- rekomenduojamą vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą bent 150 minučių per savaitę pasiekia 14,8 %

Daugiausia dalyvių dalyvavo iš Dainavos seniūnijos (12,1 %), o mažiausiai – iš Panemunės (7,1 %).



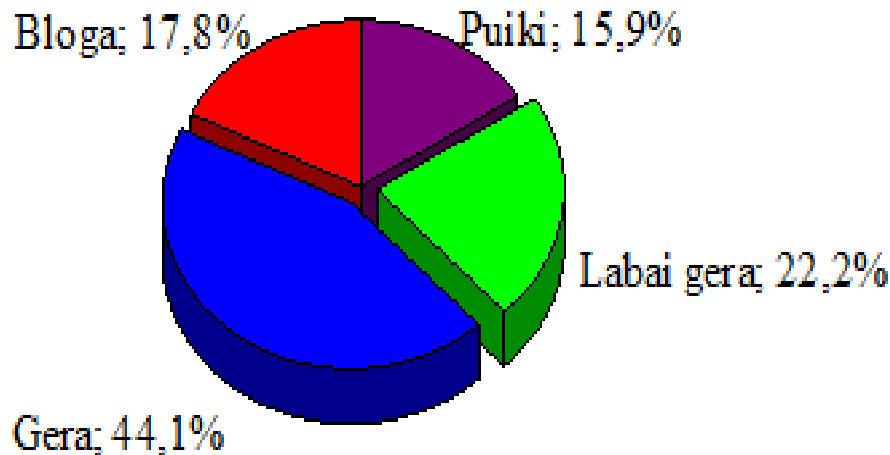
Dalyvių pasiskirstymas pagal gyvenamąją seniūniją

Tyrimo dalyvių paklaustus kiek **laiko** jie vidutiniškai praleidžia **parkuose**, nustatyta, kad daugiausiai laiko parkuose praleidžia dalyviai iš Dainavos, Petrašiūnų ir Eigulių seniūnijų. Trumpiausiai parkuose būna dalyviai, gyvenantys Vilijampolės seniūnijoje.



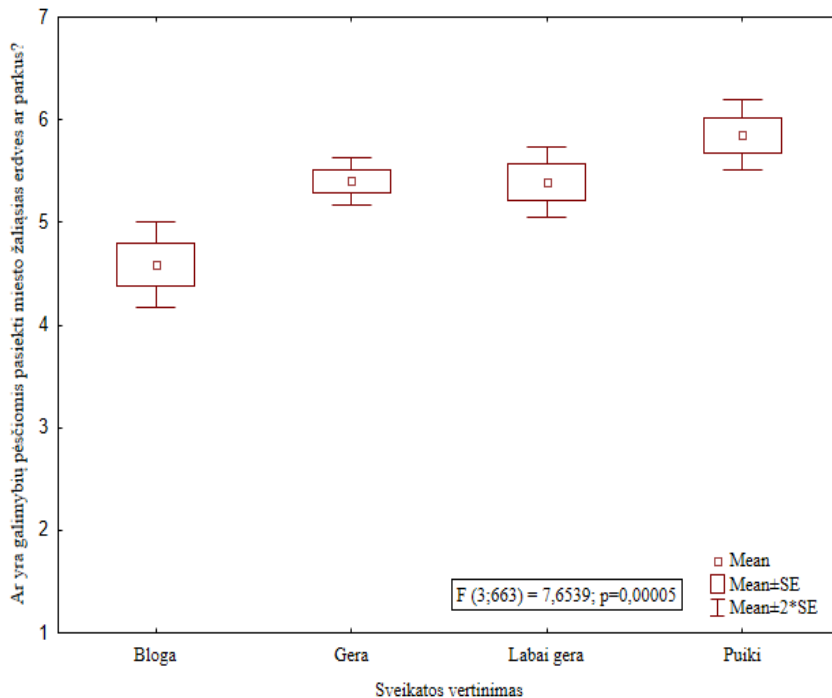
Dalyvių atsakymai į klausimą: Kiek laiko įprastai praleidžiate parke? (minutės per savaitę)“

Tarp visų dalyvių 17,8 % vertina savo sveikatos būklę kaip „bloga“. Kas penktas dalyvis savo sveikatos būklę įvertino kaip „labai gera“ (22,2 %).



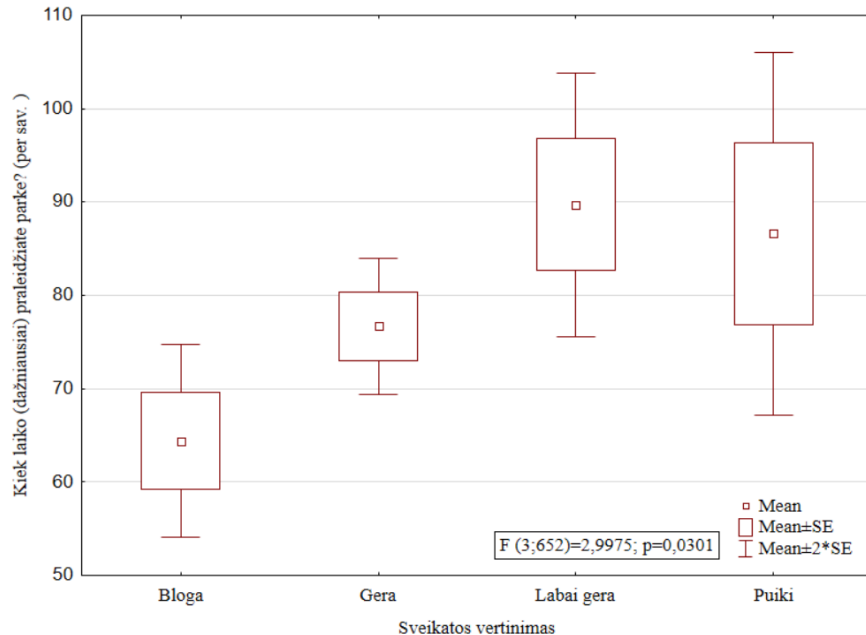
Dalyvių atsakymai į klausimą: „Kaip Jūs vertinate savo sveikatos būklę?“

Dalyviai, vertinantys savo sveikatą kaip „puiki“ ir „labai gera“ dažniau geriausiai vertina galimybes pasiekti miesto žaliąsias erdves. Blogiausiai miesto žaliųjų erdvių pasiekiamumą vertino dalyviai, kurie savo sveikatos būklę vertina kaip „bloga“ ($p < 0,05$).



Ryšys tarp dalyvių atsakymų į klausimą: „Ar yra galimybių pėsčiomis pasiekti miesto žaliąsias erdves ar parkus? (1-nėra – 7-puikios galimybės) ir savo sveikatos vertinimo

Kauno miesto gyventojų apklausos duomenys parodė, kad dalyviai, kurie savo sveikatą vertino kaip „bloga“ mažiau laiko praleidžia žaliosiose erdvėse ar parkuose, lyginant su dalyviais, kurie savo sveikatą vertino kaip „gera“, „labai gera“ ar „puiki“.



Dalyvių atsakymai į klausimą: „Kiek laiko vidutiniškai praleidžiate parke per savaitę“ ir savo sveikatos vertinimas

Įtraukus į multinominės logistinės regresijos modelį ryšį iškreipiančius veiksnius, nustatyta, kad lyginant su mažu fiziniu aktyvumu dalyviais, pasiekusiųjų rekomenduojamą fizinį aktyvumą (>150 min/sav), statiškai reikšmingai rečiau savo sveikatą vertino kaip „bloga“ (sGS 0,43; 95 % PI 0.19-0.97) ($p > 0,05$).

Ryšys tarp dalyvių savo sveikatos vertinimo ir fizinio aktyvumo (daugiaveiksnės multinominės regresijos analizės duomenys)

Sveikatos vertinimas	Fizinis aktyvumas		
	<150 min/per sav., sGS* (95 % PI)	>=150 min/per sav., sGS* (95 % PI)	
Puiki	1	1	
Labai gera	1	1,36 (0,72-2,54)	
Gera	1	0,88 (0,49-1,58)	
Bloga	1	0,43 (0,19-0,97)	
*Standartizuota pagal lytį, amžių, išsilavinimą, rūkymą			

Išvados

1. Analizuojant Kauno miesto gyventojų apklausos duomenis, nustatyta, kad asmenys, savo sveikatą vertinantys kaip „bloga“, reikšmingai blogiau vertino žaliųjų erdvių pasiekiamumą.
2. Kauno miesto gyventojai, mažiau laiko praleidžiantieji žaliosiose erdvėse ar parkuose, reikšmingai dažniau savo sveikatą vertina kaip „bloga“, lyginant su daugiau laiko praleidžiančiais žaliosiose erdvėse.
3. Gauti rezultatai byloja apie teigiamą rekomenduojamo fizinio aktyvumo poveikį miesto gyventojų sveikatai.



Klausimai

Sandra Andrušaitytė (sandra.andrusaityte@vdu.lt)

<http://citieshealth.vdu.lt/>

