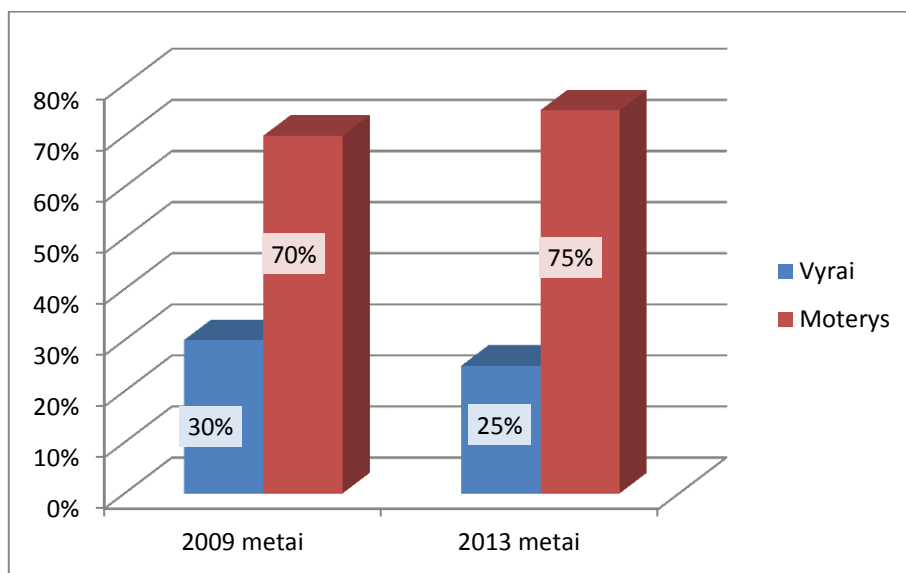


## 2013 M. UTENOS RAJONO SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS TYRIMAS

Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2013 m. balandžio - gegužės mėn. anketavimo būdu atliko Utenos rajono suaugusiųjų gyvensenos pakartotinį tyrimą. Tyrime dalyvavo 479 respondentų (359 moterų ir 120 vyrų). Pirmasis tyrimas buvo atliktas 2009 m. spalio - lapkričio mėn., tyrime dalyvavo 504 respondentų (353 moterų ir 151 vyrų).

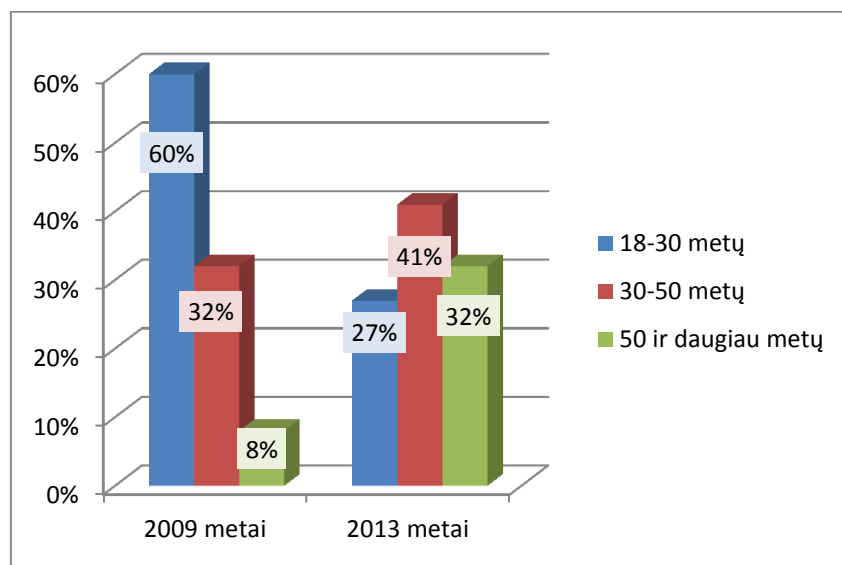
Rezultatai reprezentuoja tik tirtus atvejus, nes tiriamoji imtis buvo suformuota tiksliniu netikimybinio būdu, tačiau tiriamos situacijos panašumas leidžia daryti prielaidą, kad gautos tyrimo išvados gali būti charakteringos visiems Utenos rajono gyventojams.

2009 m. ir 2013 m. tyrime daugiau dalyvavo moterų nei vyrų (žr. 1 pav.).



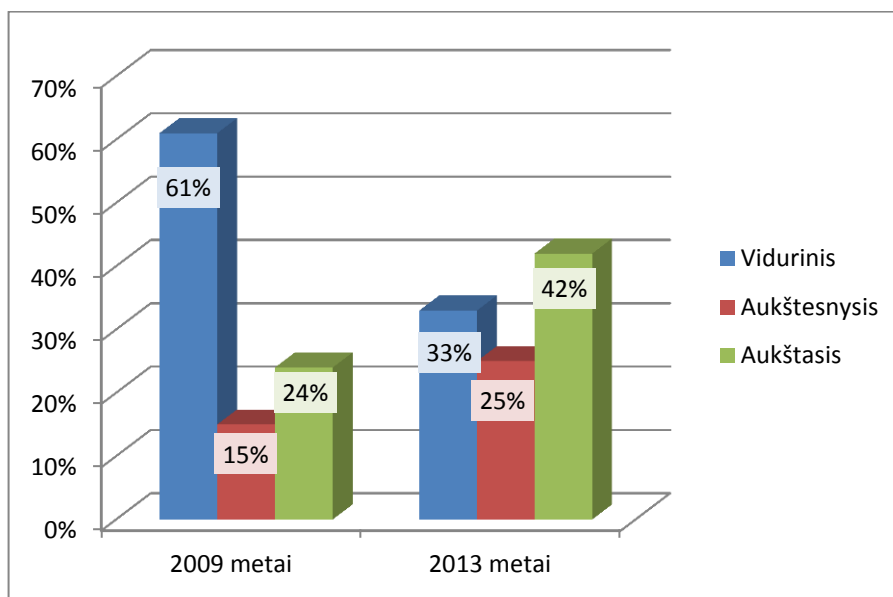
1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį 2009 ir 2013 metais

2013 m. daugiausia apklausta 30-50 metų amžiaus respondentų, 2009 m. – 18- 30 metų amžiaus (žr. 2 pav.).



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių 2009 ir 2013 metais

Tyrimo metu nustatyta, kad 2013 m. daugiausia respondentų turi aukštąjį išsilavinimą, 2009 m. – vidurinį (žr. 3 pav.).

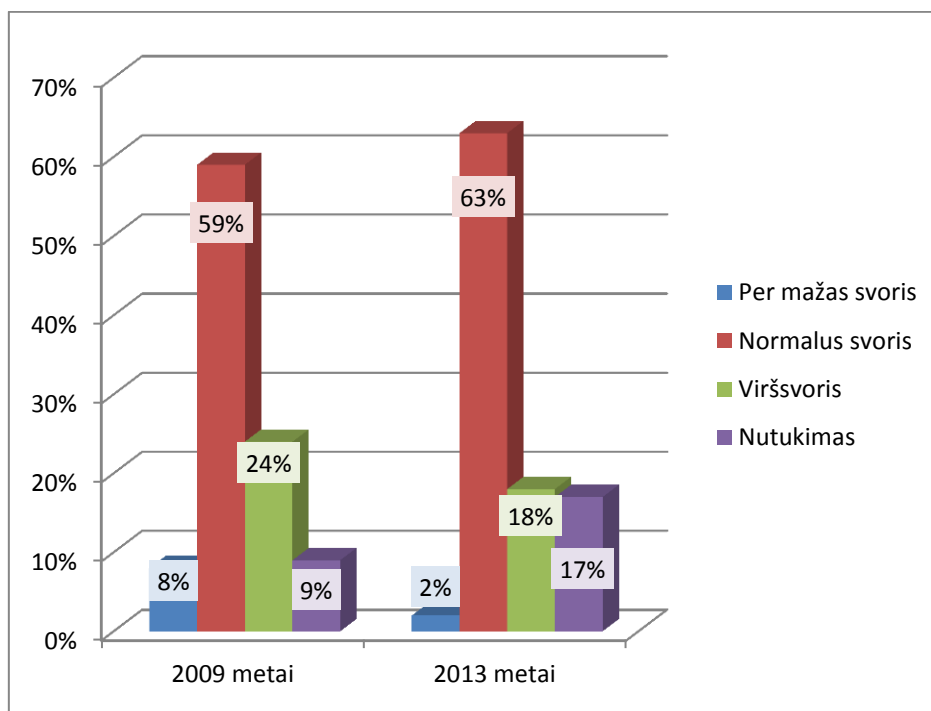


**3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą 2009 ir 2013 metais**

Ūgio ir svorio santykis, t.y. kūno masės indeksas (KMI), leidžia įvertinti, ar žmogaus svoris normalus, ar yra antsvoris bei nutukimas. Kiekvienas žmogus gali apskaičiuoti šį indeksą pagal formulę:

$KMI = \frac{\text{Kūno masė (kg)}}{\text{Ūgis (m}^2\text{)}}$ . Remiantis anketose pateiktais ūgio ir svorio duomenimis, buvo apskaičiuoti Utenos rajono gyventojų KMI.

Pastebėta, jog 2013 m. gyventojų turinčių viršsvorį yra mažiau (2013 m. -18 proc., o 2009 m. -24 proc.), tačiau nutukusiųjų - beveik du kartus daugiau (2013 m. - 17 proc., 2009 m. - 9 proc.), per mažą svorį turinčių 3 kartus mažiau (2013 m. - 2 proc., 2009 m. - 8 proc.), nei 2009 m. (žr. 4 pav.).

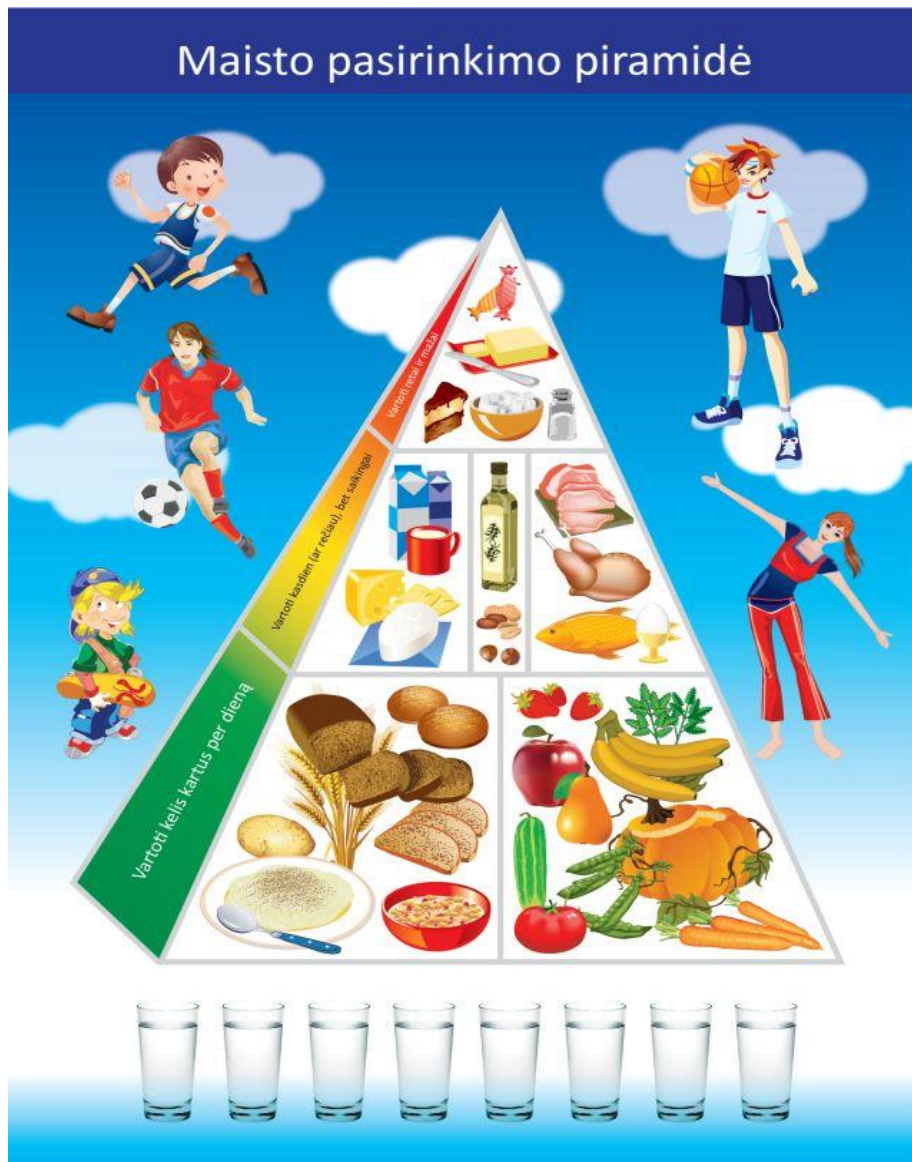


**4 pav. Respondentų kūno masės indekso reikšmių pasiskirstymas 2009 ir 2013 metais**

Remiantis sveikos mitybos rekomendacijomis, gyventojams patariama pusryčiauti. Tyrimo metu nustatyta, kad 2013 m. pusryčiauja 74 proc. respondentų, o 2009 m. – 67 proc. apklaustųjų.

Maisto gaminimui respondentai daugiau renkasi augalinį aliejų (2013 m. - 79 proc., 2009 m. – 85 proc. nei taukus, sviestą arba margariną 2013 m. – 21 proc., o 2009 m. – 9 proc. 2013 m. 61 proc. (2009 m. – 67 proc.) respondentų ant duonos tepa sviestą ar margariną, 34 proc. (2009 m. – 30 proc.) nieko netepa, 5 proc. (2009 m. – 3 proc.) gyventojų sviestą ar margariną keičia kitais produktais (tepamu sūreliu, majonezu, kakavos kremu ar pan.). Aliejų, sviestą, cukrų, saldumynus dauguma Utenos rajono gyventojų 2013 m. (54 proc.; 2009 m. - 62 proc.) vartoja dažnai, bet mažais kiekiais.

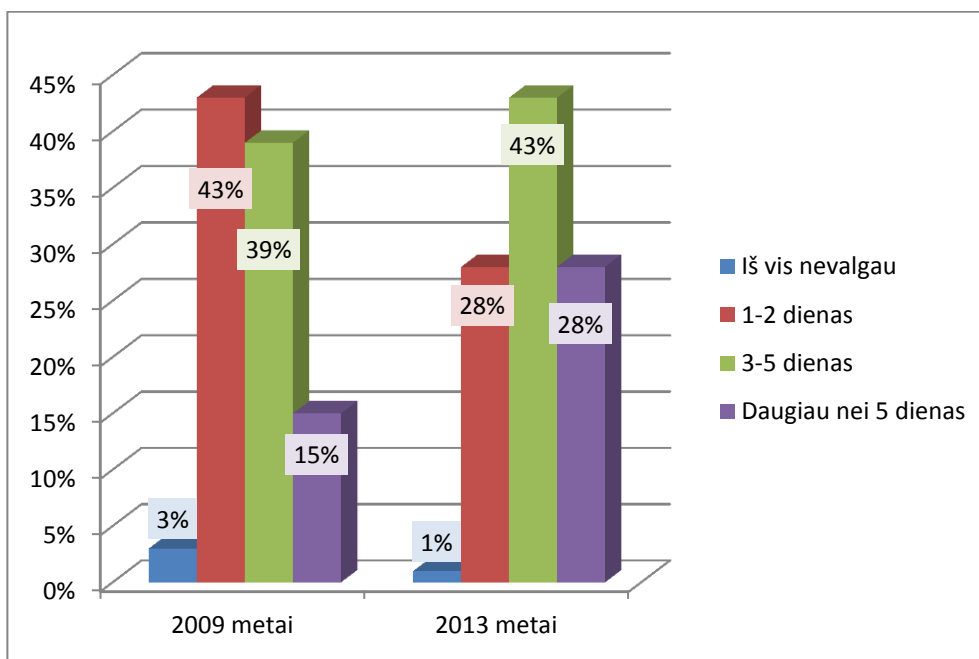
Ko ir kiek turėtų suvalgyti žmogus, norėdamas išlaikyti normalų kūno svorį, geriausiai atspindi maisto pasirinkimo piramidė (žr. 5 pav.).



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA [www.sam.lt](http://www.sam.lt)

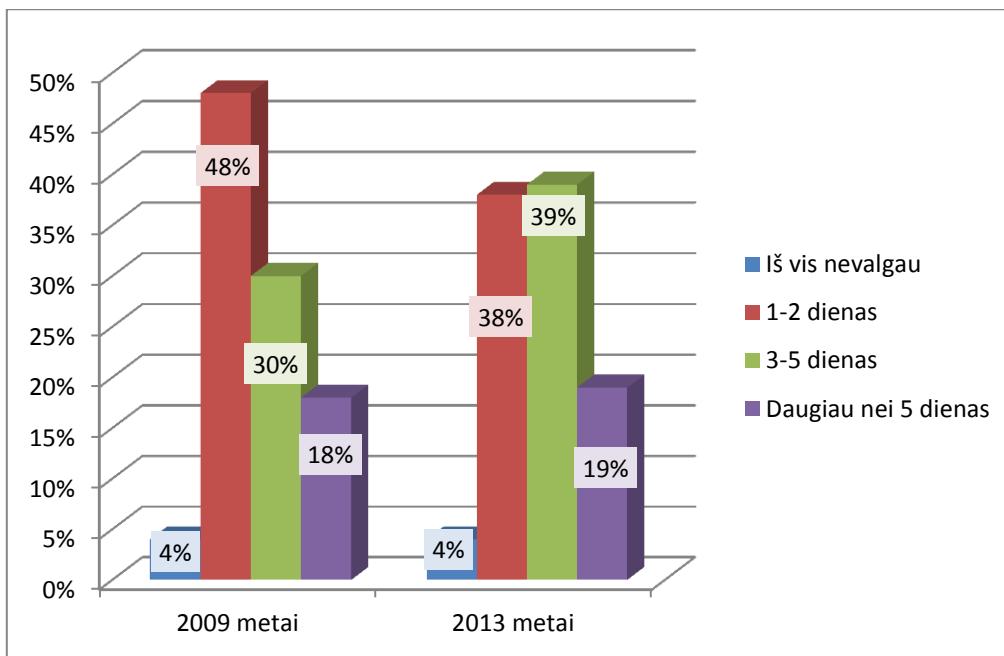
5 pav. Maisto pasirinkimo piramidė

Iš gautų duomenų matyti, kad 2013 m. dauguma Utenos rajono gyventojų daržovių valgo 1-2 porcijas per dieną. 2013 m. daugiau gyventojų vartoja daržoves 3-5 dienas per savaitę nei 2009 m. (žr. 6 pav.).



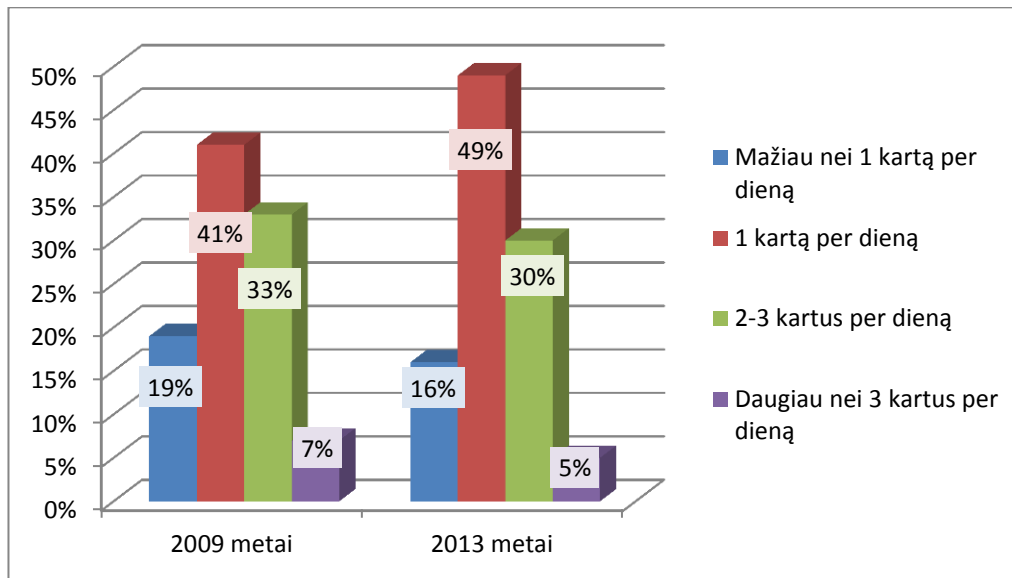
6 pav. Respondentų daržovių vartojimas per savaitę 2009 ir 2013 metais

Vaisius vartoja 1 kartą per dieną (2013 m. 46 proc.; 2009 m. – 42 proc.) ir 3-5 dienas per savaitę (2013 m. - 39 proc.; 2009 m. – 30 proc. ) (žr. 7 pav.).



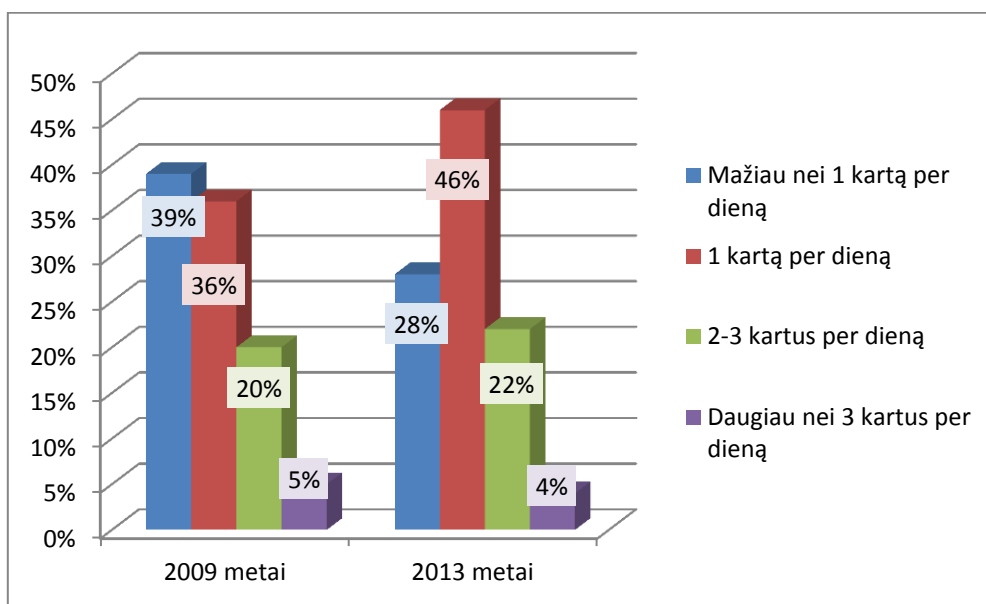
7 pav. Respondentų vaisių vartojimas per savaitę 2009 ir 2013 metais

Daugiausiai mėsa, paukštiena, žuvis, ankštines daržoves, kiaušinius ir riešutus respondentai vartoja 1 kartą per dieną (2013 m. – 49 proc., 2009 m. – 41 proc.) (žr. 8 pav.).



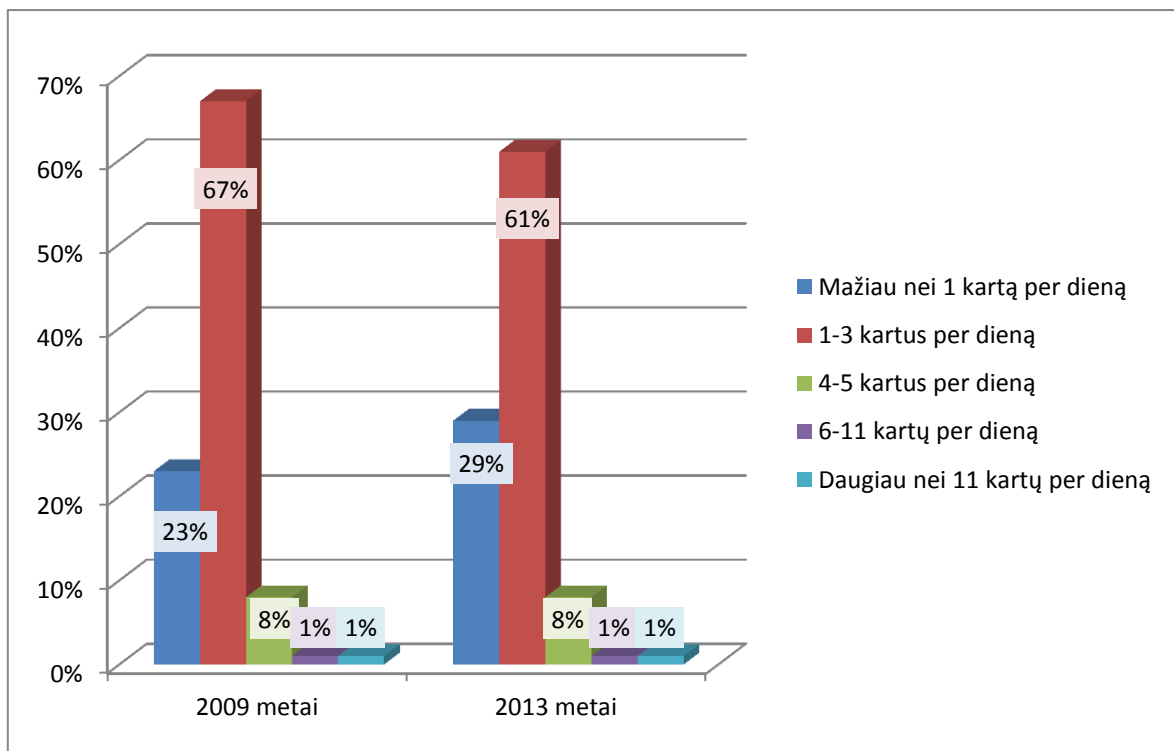
**8 pav. Respondentų mėsos, paukštienos, žuvies, ankštinių daržovių, kiaušinių ir riešutų vartojimas 2009 ir 2013 metais**

Daugiausiai pieno produktus vartoja 1 kartą per dieną (2013 m. - 46 proc., 2009 m. – 36 proc.) (žr. 9 pav.).



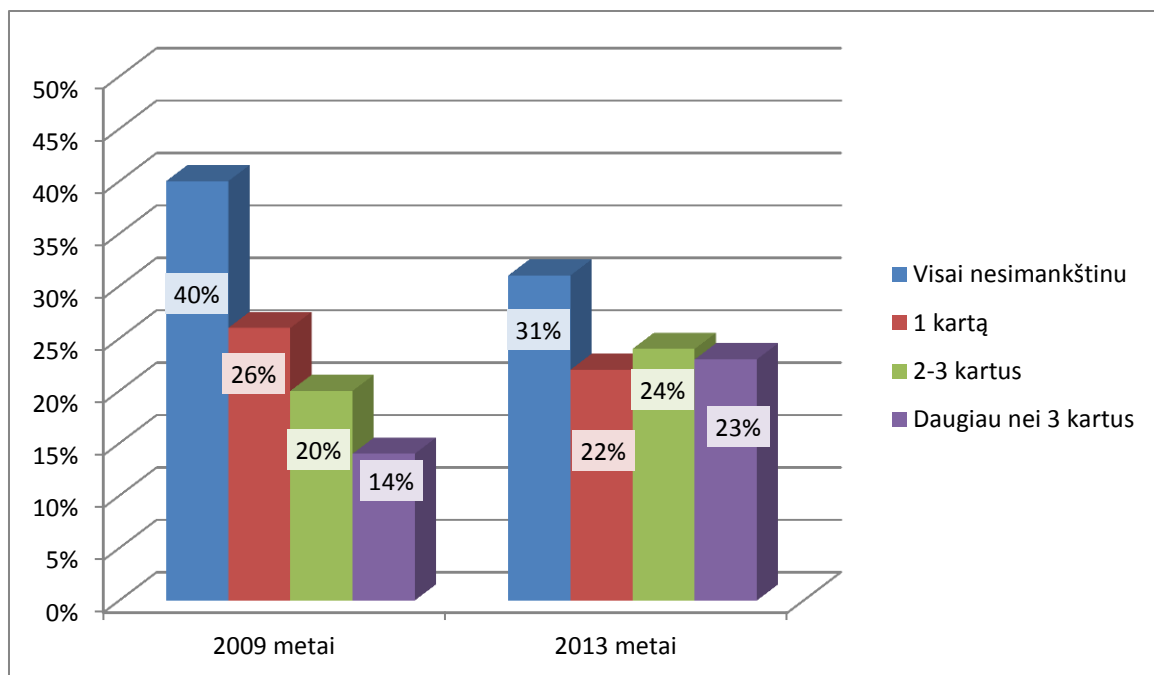
**9 pav. Respondentų pieno produktų vartojimas 2009 ir 2013 metais**

Duonos, grūdų ir bulvių produktus vartoja 1-3 kartus per dieną (2013 m. 61 proc., 2009 m. – 67 proc.) (žr. 10 pav.).



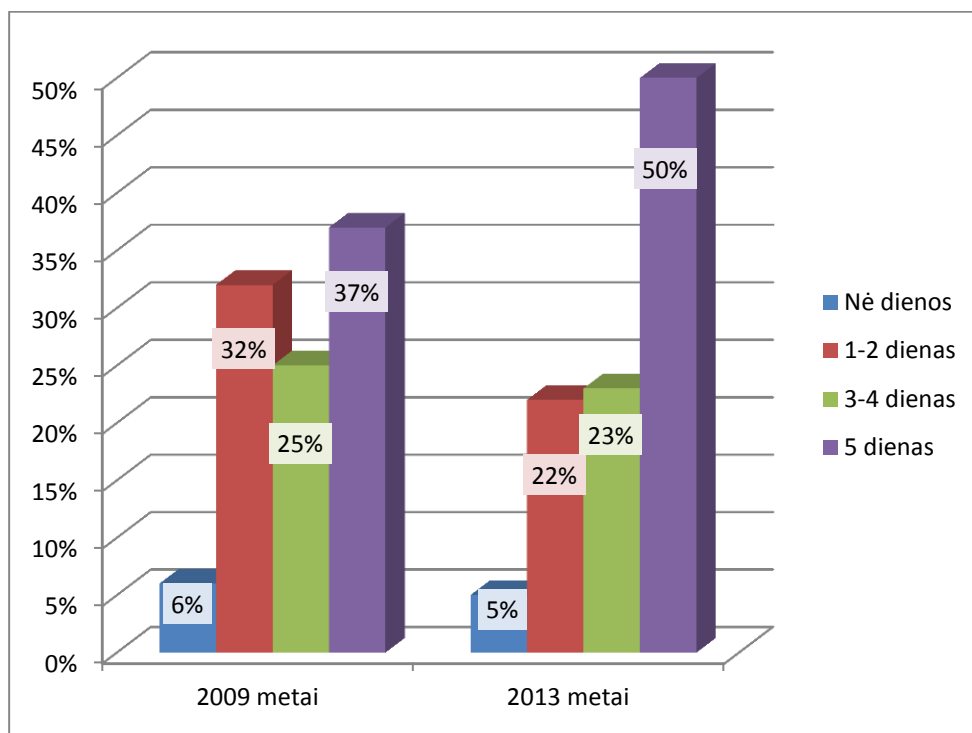
10 pav. Respondentų duonos, grūdų ir bulvių produktų vartojimas per dieną 2009 ir 2013 metais

Iš gautų duomenų matyti, kad dauguma respondentų (2013 m. -31 proc., o 2009 m. -40proc. ) visai nesimankština, tačiau pastebima, kad beveik 2 kartus išaugo besimankštinančių gyventojų daugiau nei 3 kartus per savaitę (2013 m. – 23 proc., o 2009 m. – 14 proc.) (žr. 11 pav.).



11 pav. Respondentų mankštinimosi įpročiai per savaitę 2009 ir 2013 metais

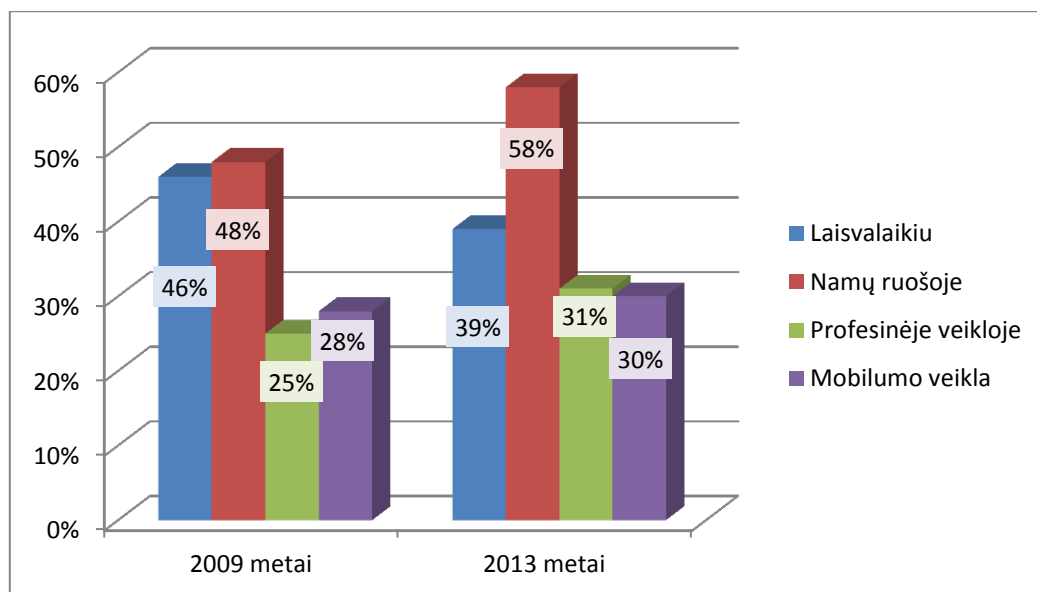
Iš gautų tyrimo rezultatų matyti, kad 2013 m. net 13 proc. padaugėjo respondentų, kurie yra fiziškai aktyvūs daugiau nei 5 dienas per savaitę (žr. 12 pav.).



**12 pav. Respondentų fizinis aktyvumas per savaitę 2009 ir 2013 metais**

Respondentams priimtinausios fizinės veiklos yra važiavimas dviračiu, pasivaikščiojimas gamtoje, greitas ir šiaurietiškasis ėjimai, plaukimas, bėgimas, įvairūs žaidimai (futbolas, krepšinis, tinklinis ir kt.), darbas namuose, sode ar darže.

Utenos rajono gyventojai yra aktyvūs visuose sektoriuose, bet daugiausia respondentų (2013 m. – 61 proc. moterų ir 32 proc. vyrų), 2009 m. – 58 proc. moterų ir 23 proc. vyrų) aktyviausi namų ruošoje (žr. 13 pav.).



**13 pav. Respondentų aktyvumas sektoriuose 2009 ir 2013 metais**

## IŠVADOS

Iš gautų rezultatų pastebima, kad 2013 m. dauguma respondentų yra vyresnio amžiaus ir turi aukštąjį išsilavinimą nei 2009 m.

Apskaičiavus respondentų kūno masės indeksą paaiškėjo, kad Utenos rajone sumažėjo turinčių viršsvorį (2013 m. – 18 proc., 2009 m. – 24 proc.), bet padaugėjo nutukusių asmenų (2013 m.- 17 proc., 2009 m. – 9 proc.).

Dauguma (2013 m. – 79 proc., 2009 m. – 85 proc.) respondentų gaminimui renkasi augalinį aliejų, bet padaugėjo (2013 m. – 21 proc., 2009 m. – 9 proc.) asmenų kurie renkasi sviestą ar margariną, bei taukus. Daugiau respondentų ant duonos tepa sviestą arba margariną (2013 m. – 61 proc., 2009 m. – 67 proc.), bet padaugėjo (2013 m. – 34 proc., 2009 m. – 30 proc.) asmenų kurie nieko netepa arba keičia ( 2013 m. – 5 proc., 2009 m. – 3 proc.) kitais produktais (tepamu sūreliu, majonezu, kakavos kremu ar pan.). 2013 m. mažesnė (2013 m. – 54 proc., 2009 m. – 62 proc.) respondentų dalis vartoja aliejų, sviestą, cukrų, saldumynus dažnai, bet mažais kiekiais. Utenos rajono gyventojai dažniausiai vartoja : daržoves 1-2 porcijas per dieną (2013 m. - 68 proc., 2009 m. – 64 proc.), vaisius 1kartą per dieną (2013 m. - 46 proc., 2009 m. – 42 proc.), mėsą, paukštieną, žuvį, ankštines daržoves, kiaušinius, riešutus 1 kartą per dieną ( 2013 m. – 49 proc., 2009 m. – 41 proc.), pieno produktus 1 kartą per dieną (2013 m. – 46 proc., 2009 m. – 36 proc.), duoną, grūdų ir bulvių produktus 1-3 kartus per dieną (2013 m. - 61 proc., 2009 m. - 67 proc.).

Iš gautų rezultatų matyti, kad 2013 m. Utenos rajono gyventojai yra fiziškai aktyvesni nei 2009 m. Daugiau nei 3 kartus per savaitę mankštinasi 23 proc. (2009 m. – 14 proc.) gyventojų, fiziškai aktyvūs 5 dienas per savaitę 50 proc.( 2009 m. – 37 proc.) respondentų. Dažniausiai aktyvūs būna namų ruošoje, laisvalaikiu, profesinėje veikloje. Respondentų tarpe dažniausia fizinė veikla yra važiavimas dviračiu, pasivaikščiojimas gamtoje, greitas ir šiaurietiškasis ėjimai, plaukimas, bėgimas, įvairūs žaidimai (futbolas, krepšinis, tinklinis ir kt.), darbas namuose, sode ar darže.

Duomenis analizavo ir apibendrino  
Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro  
Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė  
Jurgita Šakalytė, tel. (8 389) 51867.