

# KAUNO IR ŠIAULIŲ MIESTŲ DEVINTŲ KLASIŲ MOKINIŲ GYVENSENOS YPATUMAI

Aušra Baltkojytė<sup>1</sup>, Linas Šumskas<sup>2</sup>, Skirmantė Sauliūnė<sup>3</sup>, Zita Sakalauskaitė<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Visuomenės sveikatos fakultetas,

<sup>2</sup>Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Visuomenės sveikatos fakulteto

Profilaktinės medicinos katedra ir Sveikatos tyrimų institutas, <sup>3</sup>Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Visuomenės sveikatos fakulteto Sveikatos vadybos katedra,

<sup>4</sup>Šiaulių visuomenės sveikatos biuras

## Santrauka

**Tyrimo tikslas** – įvertinti Kauno ir Šiaulių miestų devintų klasių mokinių gyvenamosios ypatumus.

**Medžiaga ir metodai.** Tiriamąjį kontingentą sudarė Kauno ir Šiaulių miestų devintų klasių mokiniai, tirti vykdant tarptautinį „EURO URHIS 2“ projektą. 2010 m. atsitiktinės atrankos būdu buvo atrinktos 25 Kauno ir Šiaulių miestų mokyklos, kuriose mokėsi 1195 mokiniai. Užpildytas anketas grąžino 1059 mokiniai (atsako dažnis – 88,6 proc.). Šiame straipsnyje analizuojami respondentų atsakymai į klausimus apie rūkymo, alkoholinių gėrimų vartojimo, mitybos bei fizinio aktyvumo įpročius.

**Rezultatai.** Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp Kauno ir Šiaulių miestų 15-mečių mokinių gyvenamosios (nepakankamas fizinis aktyvumas, mityba, rūkymas, alkoholio vartojimas) nenustatyta. Daugiau nei trečdalis mokinių (36,7 proc. vertinant fizinio aktyvumo dažnį bei 39 proc. pagal fizinio aktyvumo trukmę) buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs. Berniukai, palyginti su mergaitėmis, buvo fiziškai aktyvesni ( $p < 0,05$ ). Nustatyta, jog mokiniai per mažai vartojo šviežių vaisių, daržovių, salotų, pieno produktų, žuvies, rupaus malimo duonos. Palyginti su berniukais, mergaitės dažniau valgė sveiką maistą (vaisius, žalias daržoves bei salotas), tačiau jos dažniau nei berniukai valgė saldumynus – saldinius bei šokoladą ( $p < 0,05$ ). Daugiau negu du trečdaliai (67,8 proc.) mokinių buvo bent kartą gyvenime bandę rūkyti, o kas septintas (13,8 proc.) apklaustasis nurodė, jog rūko kiekvieną dieną. Per paskutines 30 dienų alkoholį vartojo bent 1–2 kartus 60,5 proc. respondentų. Du trečdaliai (65,7 proc.) apklaustųjų nurodė, jog per gyvenimą buvo apsvaigę nuo alkoholinių gėrimų bent 1–2 kartus.

**Išvados.** Nemaža dalis Kauno ir Šiaulių miestų devintųjų klasių mokinių rūkė, vartojo alkoholinius gėrimus, neracionaliai maitinosi arba mažai sportavo. Į šias moksleivių gyvenamosios problemas daugiau dėmesio turėtų kreipti savivaldybių visuomenės sveikatos biurai bei už miesto gyventojų sveikatą atsakingi savivaldybių atstovai.

**Reikšminiai žodžiai:** mokiniai, gyvenamosios, fizinis aktyvumas, mityba, rūkymas, alkoholio vartojimas.

## ĮVADAS

Gera sveikata – tai ne tik ilgesnis, produktyvesnis žmonių gyvenimas, aukšta gyvenimo kokybė, bet ir kryptingo ekonomikos augimo ir plėtros pagrindas [1]. Perėjimas prie rinkos ekonomikos, agresyvi reklama, vakarietiškos masinės kultūros skverbimasis, naujų produktų atsiradimas paveikė žmonių sveikatą ir gyvenimą. Skirtingos socialinės žmonių grupės nevienodai reaguoja į vykstančias permainas, o jauni

žmonės ypač imlūs naujovėms, kurios gali tiek teigiamai, tiek neigiamai paveikti jų sveikatą bei gyvenamosios įpročius [2].

Populiariai tyrimai įrodė, kad gyvenamosios turi įtakos paauglių sveikatai. Šiandien dominuojanti vaikų sveikatą žalojanti elgsena susijusi su tradiciniais ligų rizikos veiksniais: rūkymu, alkoholinių gėrimų ir narkotikų vartojimu, neracionalia mityba, nepakankamu fiziniu aktyvumu (NFA) arba polinkiu rizikuoti (neatsargus vairavimas, atsitiktiniai lytiniai santykiai ir pan.). Šie neigiami elgsenos veiksniai žaloja jauno žmogaus sveikatą, ilgainiui sukeldami nepageidaujamų pasekmių – lėtines neinfekcines ligas. Susirūpinimą kelia tai, kad šiomis ligomis suserga vis jaunesni žmonės [3, 4]. Vertinant Lietuvos paauglių gyvenimą, pastebima, kad neigiamos gyvenamosios kintimo tendencijos nėra palankios jų sveikatai [5–10].

Lietuvoje, palyginti su kitomis šalimis, paauglių rūkymo paplitimas išlieka didelis. Iš 38 šalių, 2006 m.

**Adresas susirašinti:** Linas Šumskas,  
Lietuvos sveikatos mokslų universiteto  
Medicinos akademijos  
Visuomenės sveikatos fakulteto  
Profilaktinės medicinos katedra,  
Eivenių g. 4, 50009 Kaunas.  
El. p. linas.sumskas@lsmuni.lt

dalyvavusių mokinių sveikatos ir gyvenimo tyrimo (HBSC – *Health Behaviour in School-Aged Children*), Lietuvos berniukai pateko į 32-ą vietą, o mergaitės – į 21-ą vietą, t. y. pateko tarp tų šalių, kuriose mokinių rūkymas yra dažnas. Lyginant su kitų šalių bendramžiais, Lietuvos mokiniai yra tarp dažniausiai piktnaudžiaujančių alkoholiniais gėrimais, daugėja mokinių, vartojančių narkotikus, taip pat jaunėja ir šias medžiagas vartojančių asmenų amžius [6, 10, 11]. Tautodarydami laiką ir pasiduodami reklamos įtakai, paaugliai vis dažniau renkasi greitai pagaminamą maistą, daug riebalų turinčius užkandžius, geria tarp jaunimo madingus saldžius ar tonizuojančius gėrimus [11]. 2010 m. atliktas „IV, VII ir XI klasių mokinių mitybos įpročių“ tyrimas rodo, kad Lietuvos mokinių mityba yra nepakankamai racionali: tik 41,5 proc. mokinių kasdien valgė vaisius ir šviežias daržoves, saldumynus dažnai vartojo 49 proc. mokinių [12]. Pastebimas ir nepakankamas mokinių fizinis aktyvumas. Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, vaikų ir paauglių kasdienė fizinė veikla turėtų trukti ne mažiau kaip 60 minučių. Tokios trukmės fizinis aktyvumas turi teigiamą įtaką paauglio fizinei, protinei bei socialinei raidai [13]. Tačiau daugelyje šalių tik penktadalis (20,6 proc.) 11–15 metų paauglių yra fiziškai aktyvūs ir atitinka PSO rekomenduojamas normas [11]. 2010 m. HBSC tyrimas parodė, kad NFA būdingas daugiau nei 60 proc. Lietuvos mokinių ir yra didžiausias per visą HBSC tyrimų laikotarpį [14].

Tarptautiniai HBSC, tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimo tyrimai (ESPAD – *The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*) parodė, kaip svarbu nuolat stebėti rizikos veiksnių paplitimą tarp mokinių. Remdamiesi minėtų tyrimų patirtimi, galime daryti išvadą, kad integruotos įvairių institucijų pastangos, savivaldybių ar nacionalinio lygio politiniai sprendimai gali skatinti sveikos gyvenimo formavimąsi jauname amžiuje, o tai užtikrintų ir geresnę sveikatos būklę vėlesniais gyvenimo laikotarpiais.

Šio tyrimo tikslas – įvertinti Kauno ir Šiaulių miestų devintų klasių mokinių gyvenimo ypatumus.

## TYRIMO OBJEKTAS IR METODAI

**Tirtieji asmenys ir tyrimo procedūros.** Tyrimas buvo vykdomas dalyvaujant tarptautiniame Europos Sąjungos 7-osios bendrosios programos projekte „EURO URHIS 2“ „Europos miestų sveikatos rodiklių sistema – 2 dalis: miesto sveikatos stebėsenos ir analizė sveikatos politikai“. Vykdamas šį projektą dalyvauja 11 Europos šalių (26 miestai). Todėl atrenkant kontingentą ir apklausiant respondentus buvo laikomasi

šios tarptautinės studijos protokolo. Siekiant įvertinti mokinių gyvenimą buvo apklausti Kauno ir Šiaulių miestų devintų klasių mokiniai. Taikyta klasterinė dviejų etapų atranka, imant mokyklą (pirmame atrankos etape) ir mokinių klasę (antrame etape) kaip atrinkimo vienetą.

Kaune atsitiktinės atrankos būdu buvo atrinkta 12 mokyklų: 8 vidurinės, 3 gimnazijos, 1 pagrindinė (jose atrinkta po 1–3 klases). Iš viso buvo ištirtos 25 devintos klasės. Mokinių pagal sudarytą sąrašą skaičius atrinktose klasėse buvo 543, tačiau daliai mokinių nedalyvaujant pamokose dėl ligos bei kitų priežasčių, apklausoje dalyvavo 502 mokiniai (atsako dažnis – 92,4 proc.). Šiaulių mieste atitinkamai buvo atrinkta 13 mokyklų: 7 gimnazijos, 2 vidurinės ir 4 pagrindinės mokyklos (jose atrinkta po 1–3 klases). Iš viso buvo ištirtos 24 devintos klasės. Mokinių skaičius pagal sudarytą sąrašą atrinktose klasėse buvo 652, tačiau dėl tų pačių priežasčių, kaip ir Kauno mokyklose, apklausoje dalyvavo 557 mokiniai (atsako dažnis – 85,4 proc.). Apklausoje dalyvavusių berniukų amžiaus vidurkis buvo  $15,0 \pm 0,47$ , o mergaičių –  $14,9 \pm 0,43$  metų.

Apklausa vykdyta 2010 m. rugsėjo–lapkričio mėnesiais. Pamokos pradžioje mokiniams buvo išdalytos anoniminės anketos ir prašoma atsakyti į jose pateiktus klausimus. Užpildytas anketas respondentai grąžindavo užklijuotame voke.

**Anketa ir analizuojami kintamieji.** Mokinių gyvenimo būdas buvo vertinamas pagal tarptautinių ekspertų sudarytą metodiką. Apklausiai naudota anoniminė anketa, kuri buvo parengta „EURO URHIS 2“ projekto ekspertų. Originalus anglišką anketos variantą buvo išverstas į lietuvių kalbą bei patikrintas bandomajame tyrime. Vertinant mokinių gyvenimą buvo analizuojami klausimai, susiję su tabako, alkoholinių gėrimų vartojimu, fiziniu aktyvumu ir mitybos įpročiais. Klausiant apie rūkymą, alkoholinių gėrimų vartojimą, fizinį aktyvumą buvo siekiama nustatyti atitinkamo elgesio kiekybines charakteristikas (dažnumą, valandas ir kt.) per dieną, savaitę, mėnesį, metus bei per gyvenimą.

Vertinant mokinių fizinį aktyvumą, analizuoti du klausimai. Pirmuoju buvo aiškinamasi, fizinio aktyvumo dažnumas – buvo klausiamas: „Ar dažnai ne pamokų metu laisvalaikiu mankštiniesi ir sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas?“ NFA buvo laikomi mokiniai, kurie nurodė, jog sportuoja „vieną kartą per savaitę ir rečiau“ bei „niekada“. Antruoju klausimu buvo norima išsiaiškinti fizinio aktyvumo trukmę: „Kiek valandų per savaitę ne

pamokų metu mankštini ir sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas?“ Respondentų atsakymai buvo sugrupuoti į dvi grupes: sportuojantys 1 val. ir mažiau bei sportuojantys daugiau nei 1 val. NFA buvo laikomi tie mokiniai, kurie buvo fiziškai aktyvūs per savaitę 1 val. ir mažiau.

Siekiant įvertinti mokinių mitybos įpročius, buvo atsižvelgiama į tai, kaip dažnai jie valgė ar gėrė maisto produktus iš pateikto sąrašo. Respondentai buvo suskirstyti į dvi grupes: „retai“ vartojantys šiuos produktus ir „dažnai“ vartojantys. Pirmajai grupei buvo priskirti tie mokiniai, kurie atsakė, kad maisto produktą valgo ar geria „retai“ arba „niekada“, „kartą per savaitę“ arba „2–3 kartus per savaitę“. Antrajai grupei buvo priskirti tie mokiniai, kurie į pateiktą klausimą atsakė „beveik kasdien“.

Apie paauglių rūkymą buvo sprendžiama iš atsakymų į du klausimus: 1) „Ar esi kada nors rūkęs?“ (galimi atsakymai: „taip“ arba „ne“); 2) „Ar dabar dažnai rūkai?“ (galimi atsakymai: „kiekvieną dieną“, „mažiausiai kartą per savaitę, bet ne kiekvieną dieną“, „rečiau nei kartą per savaitę“, „visai nerūkau“).

Mokinių alkoholinių gėrimų vartojimo įpročiai buvo vertinami analizuojant atsakymus į tris klausimus: 1) „Kiek kartų (per pastarąsias 30 dienų) tu gėrei alų, sidrą, alkoholinius gėrimus, vyną ar degtinę alinėje, bare, restorane ar diskotekos patalpose?“ (galimi atsakymai: „niekada“, „1–2 kartus“, „3–5 kartus“, „6–9 kartus“, „10–19 kartų“, „20 kartų ir daugiau“). Remiantis atsakymais į šį klausimą, sudaryta tiriamųjų grupė, pažymėjusi, kad teko vartoti alkoholinius gėrimus „1–2 kartus“ arba „daugiau kartų“ per pastarąsias 30 dienų. Šios grupės imtis atspindėjo vartojusių alkoholinius gėrimus (per pastarąsias 30 dienų iki apklausos) paplitimą; 2) „Kiek kartų (per gyvenimą)

buvai apsvaigęs nuo alkoholio, pavyzdžiui, svirduliai vai vaikščiodamas, negalėjai deramai kalbėti, vėmei ar negalėjai prisiminti kas nutiko?“ (galimi atsakymai: „niekada“, „1–2 kartus“, „3–5 kartus“, „6–9 kartus“, „10–19 kartų“, „20–39 kartus“, „40 ar daugiau kartų“); 3) „Kokio amžiaus buvai, kai pirmą kartą pasijutai apsvaigęs nuo alkoholio?“ (galimi atsakymai: „niekada“, „11 metų ar mažiau“, „12 metų“, „13 metų“, „14 metų“, „15 metų“, „16 metų ar daugiau“). Dvi amžiaus grupės: „12 metų“ ir „13 metų“ bei „14 metų“ ir „15 metų“ buvo sujungtos tarpusavyje.

**Statistinė analizė.** Duomenų analizė atlikta naudojant SPSS statistinio paketo 17.0 versiją. Statistinis duomenų reikšmingumas buvo vertinamas pagal chi kvadrato kriterijų ( $\chi^2$ ). Rodiklių skirtumai, lyginant su referentine grupe, laikyti statistiškai reikšmingais, kai paklaidos tikimybė  $p < 0,05$ , ypač reikšmingais, kai  $p < 0,01$ .

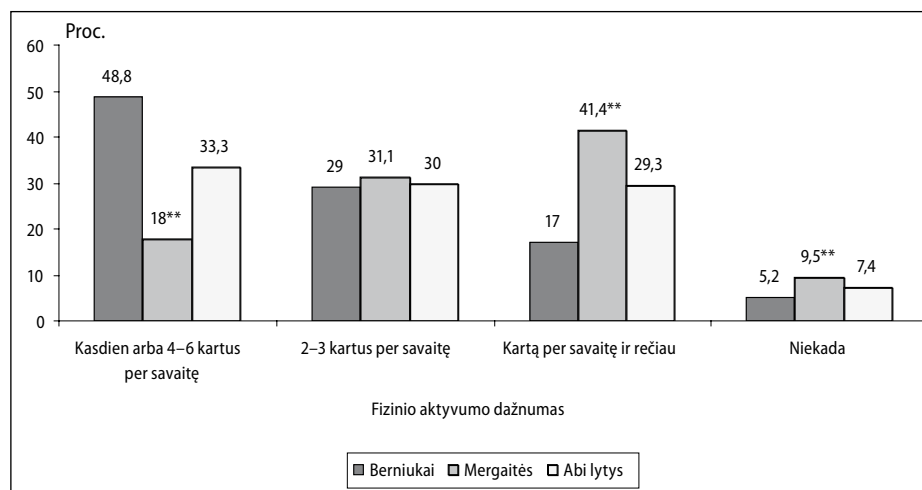
## REZULTATAI

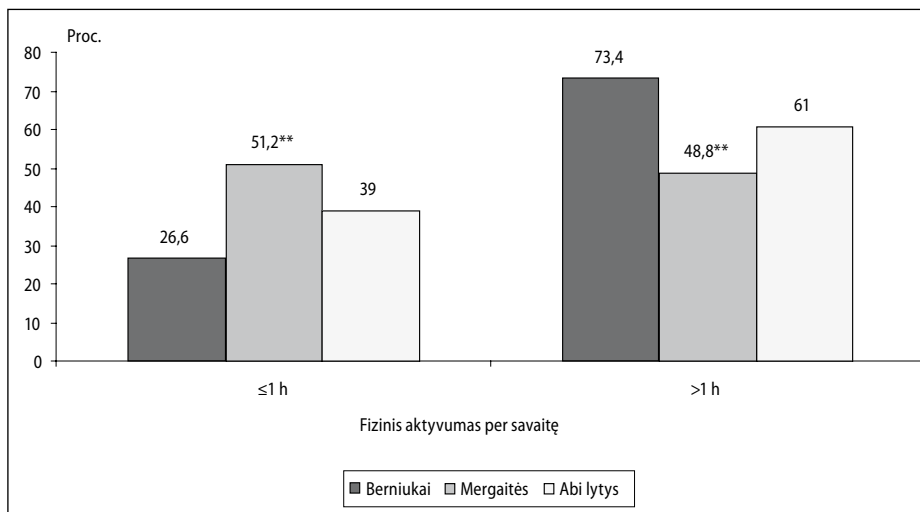
Tyrimo metu nustatėme, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp Kauno ir Šiaulių miestų mokinių gyvenimo įpročių nebuvo. Dėl šios priežasties Kauno ir Šiaulių miestų mokinių gyvenimo ypatumai šiame straipsnyje atskirai neaprašomi.

Kauno ir Šiaulių miestų mokinių fizinis aktyvumas buvo vertinamas atsižvelgiant į mokinių fizinio aktyvumo dažnį bei trukmę.

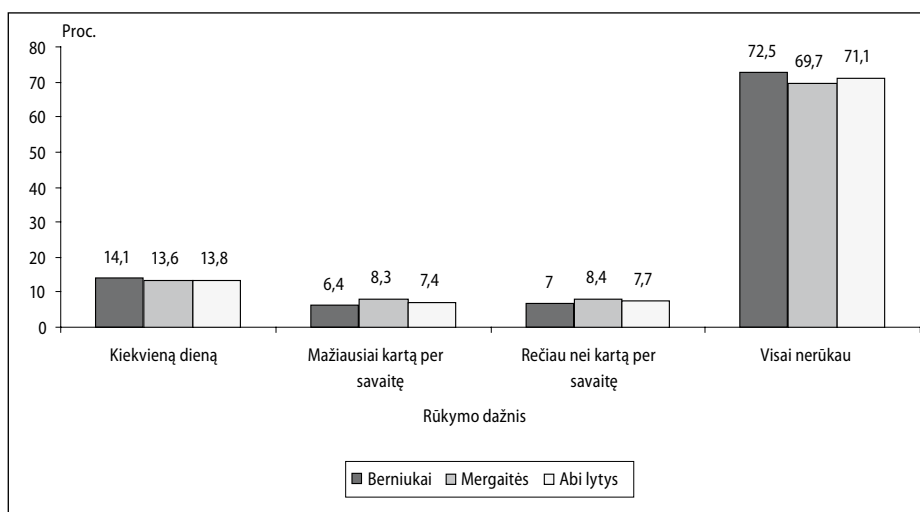
Analizuojant respondentų atsakymus, atsižvelgiant į tai, kaip dažnai ne pamokų metu mokiniai mankštinosi ir sportavo taip, kad suprakaituotų, padažnėtų kvėpavimas, nustatyta, jog sportuojančių kasdien arba 4–6 kartus per savaitę buvo šiek tiek daugiau nei trečdalis (33,3 proc.) paauglių. Vertinant fizinio aktyvumo dažnumo duomenis nustatyta, kad

**1 pav.** Mokinių atsakymų apie fizinio aktyvumo dažnumą per savaitę skirstinys (proc.).  
\*\* $p < 0,01$  – z testas, lyginant mergaičių ir berniukų duomenis;  $\chi^2 = 134,391$ ;  $lfs = 3$ ;  $p < 0,01$ .

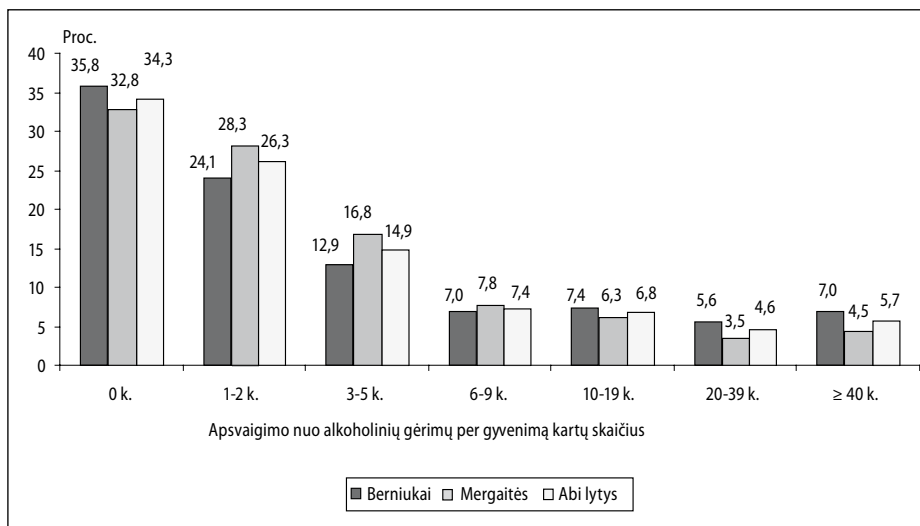




**2 pav.** Mokinių atsakymų apie fizinio aktyvumo trukmę per savaitę skirstinys (proc.). \*\*p < 0,01 – z testas, lyginant mergaičių ir berniukų duomenis;  $\chi^2 = 66,297$ ; lls = 1; p < 0,05.



**3 pav.** Mokinių atsakymų apie rūkymo dažnį skirstinys (proc.).  $\chi^2 = 2,132$ ; lls = 3; p > 0,05.



**4 pav.** Mokinių atsakymų apie tai, kiek kartų per gyvenimą jie buvo apsvaigę nuo alkoholinių gėrimų, skirstinys (proc.).  $\chi^2 = 11,006$ ; lls = 6; p > 0,05.

NFA buvo 36,7 proc. paauglių. Atsižvelgiant į lytį, berniukai buvo fiziškai aktyvesni, palyginti su mergaitėmis (p < 0,01) (1 pav.).

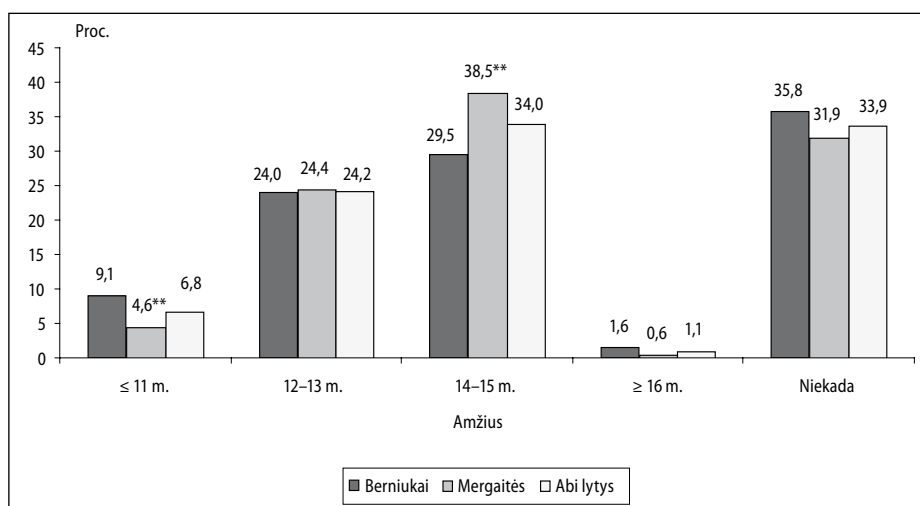
Vertinant fizinio aktyvumo trukmės duomenis, NFA buvo 39 proc. apklaustųjų: 26,6 proc. berniukų ir 51,2 proc. mergaičių. Nustatyta, kad mergaitės statistiškai reikšmingai mažiau laiko praleido būdamos

fiziškai aktyvios, palyginti su berniukais (p < 0,01) (2 pav.).

Mus dominusių maisto produktų vartojimo dažnis tarp apklaustųjų mokinių pateiktas 1 ir 2 lentelėse. Analizuojant duomenis, maisto produktai buvo suskirstyti į rekomenduojamus, arba „sveiko“ maisto grupę (vaisiai, daržovės, pieno produktai ir kt.),

**5 pav.** Mokinių atsakymų apie tai, kada jie pirmą kartą buvo apsvaigę nuo alkoholio, skirstinys (proc.).

\*\* $p < 0,01$  – z testas, lyginant mergaičių ir berniukų duomenis;  $\chi^2 = 16,911$ ; lls = 4;  $p < 0,01$ .



**1 lentelė.** Rekomenduojamo maisto vartojimo dažnio skirstinys pagal lytį

Maisto produktai		Berniukai		Mergaitės		Abi lytys		$\chi^2$ , lls, p
		Retai	Dažnai	Retai	Dažnai	Retai	Dažnai	
Mėsa	Abs. skč.	276	240	285	237	561	477	$\chi^2 = 0,129$ , lls = 1 $p > 0,05$
	Proc.	53,5	46,5	54,6	45,4	54	46	
Žuvis	Abs. skč.	496	23	513	12	1009	35	$\chi^2 = 3,709$ , lls = 1 $p > 0,05$
	Proc.	96,6	4,4	97,7	2,3	96,6	3,4	
Pieno produktai	Abs. skč.	200	302	206	316	406	618	$\chi^2 = 0,015$ , lls = 1 $p > 0,05$
	Proc.	39,8	60,2	39,5	60,5	39,6	60,4	
Daržovės, gausios baltymų	Abs. skč.	345	166	354	170	699	336	$\chi^2 = 0,00$ , lls = 1 $p > 0,05$
	Proc.	67,5	32,5	67,6	32,4	67,5	32,5	
Rupaus malimo duona	Abs. skč.	422	89	428	92	850	181	$\chi^2 = 0,014$ , lls = 1 $p > 0,05$
	Proc.	82,6	17,4	82,3	17,7	82,4	17,6	
Grūdų, kruopų dribsniai su vaisiais	Abs. skč.	434	76	454	69	888	145	$\chi^2 = 0,625$ , lls = 1 $p > 0,05$
	Proc.	85,1	14,9	86,8	13,2	86	14	
Švieži vaisiai	Abs. skč.	336	177	269	257	605	434	$\chi^2 = 22,007$ , lls = 1 $p < 0,01$
	Proc.	65,5	34,5	51,1	48,9**	58,2	41,8	
Salotos	Abs. skč.	379	135	348	177	727	312	$\chi^2 = 6,860$ , lls = 1 $p < 0,01$
	Proc.	73,7	26,3	66,3	33,7*	70	30	
Daržovės	Abs. skč.	350	158	277	241	627	399	$\chi^2 = 25,670$ , lls = 1 $p < 0,01$
	Proc.	68,9	31,1	53,5	46,5**	61,1	38,9	
Traškučiai, spragėsiai (iš grūdų, ryžių)	Abs. skč.	483	33	500	26	983	59	$\chi^2 = 1,029$ , lls = 1 $p > 0,05$
	Proc.	93,6	6,4	95,1	4,9	94,3	5,7	

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$  – z testas, lyginant mergaičių ir berniukų duomenis.

ir nerekomenduojamus, arba „nesveiko“ maisto grupę (saldumynai, šokoladas, gazuoti gėrimai ir kt.).

Analizuojant respondentų atsakymus nustatyta, jog rekomenduojamų maisto produktų mokiniai valgė nepakankamai dažnai. Vaisiai ir daržovės sudaro svarbią rekomenduojamų didesnės biologinės vertės maisto produktų dalį, tačiau, tyrimo duomenimis, šviežius vaisius dažnai valgė tik 41,8 proc. mokinių, salotas – trečdalis apklaustųjų, o daržoves – 38,9 proc. respondentų. Mergaitės statistiškai reikšmingai dažniau negu berniukai valgė šviežius vaisius, daržoves ( $p < 0,01$ ) bei salotas ( $p < 0,05$ ). Nepakankamai

mokiniai valgė ir pieno bei grūdinių produktų. Pieno produktus dažnai vartojo daugiau nei pusė (60,4 proc.) respondentų, o rupaus malimo duoną dažnai valgė tik kas šeštas mokinys (17,6 proc.). Vertinant tyrimo duomenis atsižvelgiant į lytį, statistiškai reikšmingo skirtumo neaptikta (1 lentelė).

Tyrimo duomenimis, nerekomenduojamus maisto produktus (bulvių traškučius, skrudintas bulves, saldžius gazuotus gėrimus bei saldumynus) mokiniai vartojo gana saikingai. Mažai kaloringus gazuotus gėrimus su saldikliais bei įprastus saldžius gazuotus gėrimus dažnai gėrė kas dešimtas apklaustasis. Bulvių



**2 lentelė.** Nerekomenduojamo maisto vartojimo dažnio pagal lytį skirstinys

Maisto produktai		Berniukai		Mergaitės		Abi lytys		$\chi^2$ , lls, p
		Retai	Dažnai	Retai	Dažnai	Retai	Dažnai	
Bulvių traškučiai, skrudintos bulvės	Abs. skč.	465	49	493	32	958	81	$\chi^2 = 4,270$ , lls = 1 p < 0,05
	Proc.	90,5	9,5*	93,9	6,1	92,2	7,8	
Cukruoti grūdiniai užkandžiai	Abs. skč.	469	45	477	47	946	42	$\chi^2 = 0,015$ , lls = 1 p > 0,05
	Proc.	91,2	8,8	91	9	91,1	8,9	
Mažai kaloringi gazuoti gėrimai su saldikliais	Abs. skč.	454	55	486	40	940	95	$\chi^2 = 3,179$ , lls = 1 p > 0,05
	Proc.	89,2	10,8	92,4	7,6	90,8	9,2	
Įprasti saldūs gazuoti gėrimai	Abs. skč.	451	63	474	49	925	112	$\chi^2 = 2,244$ , lls = 1 p > 0,05
	Proc.	87,7	12,3	90,6	9,4	89,2	10,8	
Saldumynai, šokoladas, šokoladiniai batonėliai	Abs. skč.	419	94	361	163	780	257	$\chi^2 = 22,724$ , lls = 1 p < 0,01
	Proc.	81,7	18,3	68,9	31,1**	75,2	24,8	

\*p < 0,05; \*\*p < 0,01 – z testas, lyginant mergaičių ir berniukų duomenis.

traškučius bei skrudintas bulves dažnai valgė beveik dešimtadalis (7,8 proc.) visų apklaustųjų, o reikšmingai dažniau šiuos produktus vartojo berniukai negu mergaitės (p < 0,05). Vertinant saldumynų bei šokolado vartojimą, nustatyta, kad dažnai šiuos produktus valgė ketvirtadalis (24,8 proc.) mokinių, o mergaitės šiuos maisto produktus rinkosi reikšmingai dažniau negu berniukai (p < 0,01) (2 lentelė).

Tyrimo rezultatų analizė parodė, kad bent kartą gyvenime bandžiusių rūkyti buvo daugiau negu du trečdaliai mokinių (67,8 proc.). Palyginus devintų klasių berniukų ir mergaičių apklausos duomenis, nustatyta, jog bandžiusių kada nors gyvenime rūkyti mokinių dalis, atsižvelgiant į lytį, nesiskyrė. Tačiau pabrėžtina, jog į šį klausimą daugiau „taip“ atsakė mergaitės (68,3 proc.) negu berniukai (67,4 proc.). Pradėjusiems rūkyti mokiniams dažniausiai tai tapo kasdieniu įpročiu – 13,8 proc. rūkančiųjų nurodė, kad rūkė kiekvieną dieną, o beveik dešimtadalis apklaustųjų nurodė, kad rūkė mažiausiai kartą per savaitę (7,4 proc.) ar rečiau negu kartą per savaitę (7,7 proc.) (3 pav.).

Domėjomės, ar dažnai paaugliai geria įvairius alkoholinius gėrimus. Mūsų tyrimo duomenys parodė, kad alkoholio vartojimas tarp mokinių tebėra labai paplitęs. Per paskutines 30 dienų iki apklausos alkoholinių gėrimų visiškai nevartojo tik 39,5 proc. mokinių, o per tą patį laikotarpį daugiau negu pusė (60,5 proc.) apklaustųjų alkoholį vartojo bent 1–2 kartus. Vertinant šiuos duomenis atsižvelgiant į lytį, statistiškai reikšmingo skirtumo nebuvo.

Tyrimo metu buvo siekiama nustatyti, kiek kartų mokiniai buvo apsvaigę nuo alkoholio per gyvenimą, per pastaruosius 12 mėnesių bei per pastarąsias 30 dienų. Analizuojant respondentų atsakymus, atsižvelgiant į tai, kaip dažnai jie buvo apsvaigę nuo

alkoholio per gyvenimą, nustatyta, jog bent 1–2 kartus nuo alkoholio buvo apsvaigę du trečdaliai (65,7 proc.) paauglių (4 pav.).

Analizuodami rezultatus taip pat siekėme nustatyti, kokio amžiaus būdami mokiniai pirmą kartą buvo apsvaigę nuo alkoholio. Iš mūsų tirtų mokinių 9,1 proc. berniukų ir 4,6 proc. mergaičių prisipažino, kad nors kartą buvo apsvaigę nuo alkoholio (berniukai reikšmingai dažniau nei mergaitės; p < 0,01) būdami 11 metų amžiaus ar jaunesni. Trečdalis (34 proc.) apklaustųjų pirmą kartą pasijuto apsvaigę nuo alkoholio būdami 14–15 metų amžiaus (5 pav.).

**REZULTATŲ APTARIMAS**

Mokslinėje literatūroje nurodoma, jog NFA problema aktuali visais amžiaus tarpsniais, tačiau aktualiausia, kai kalbama apie vaikų ir paauglių sveikatą, nes fizinis aktyvumas yra vienas reikšmingiausių harmoningo paauglių vystymosi ir sveikatos veiksnių [15]. Daugelyje šalių, tarp jų ir Lietuvoje, pastebima stabili tendencija – paauglių fizinis aktyvumas su amžiumi mažėja, o visose amžiaus grupėse berniukai yra fiziškai aktyvesni, palyginti su mergaitėmis [11]. Remiantis Lietuvos mokslininkų atliktų tyrimų rezultatais ir analizuojant mūsų darbo duomenis, pasitvirtino panaši situacija: daugumai paauglių buvo būdingas NFA, o berniukai, palyginti su mergaitėmis, buvo fiziškai aktyvesni [9, 16, 17].

Tam, kad vaikai augtų sveiki, ypač svarbi racionali mityba, kuri apibrėžiama kaip sveikatos pagrindas. Ji lemia harmoningą vaiko augimą, sugebėjimą mokytis, darbingumą, turi įtakos fizinei ir protinei vaiko raidai [18]. Mokiniais svarbu teisingai maitintis ir suvokti sveikos mitybos naudą, tačiau, remiantis šio tyrimo duomenimis, mokiniai nesilaiko sveikos mitybos principų; priešingai, nemaža dalis respondentų

renkasi mažos maistinės vertės – nerekomenduojamus maisto produktus. Šio tyrimo metu nustatyta, kad mergaičių mityba yra racionali nei berniukų, tačiau jos dažniau vartoja saldumynus. Panašūs tyrimo rezultatai nustatyti ir kitų Lietuvoje atliktų tyrimų metu. 2010 m. atlikto HBSC tyrimo duomenimis, mergaitės, palyginti su berniukais, vaisių ir daržovių valgė dažniau ir reguliariau: vaisių kasdien valgė 22 proc. berniukų ir 31 proc. mergaičių, daržovių – 23,1 proc. berniukų ir 31 proc. mergaičių [19]. A. Zaborskio ir bendraautorių atlikto tyrimo duomenimis, palyginti su berniukais, mergaičių mityba taip pat buvo racionali: jos dažniau valgė vaisius, žalias daržoves, mažiau – traškučių, keptų bulvių, gėrė kokakolą ar kitų saldžiųjų gėrimų, tačiau jos dažniau valgė saldumus ir šokoladą [5]. J. V. Vaitkevičiaus su bendraautoriais atliktas tyrimas patvirtino, kad bulvių traškučiai buvo populiariausi tarp berniukų nei mergaičių, o saldumynus labiau valgė mergaitės nei berniukai [20].

Neabejojama, kad tabakas ir jo gaminiai ypač neigiamai veikia bręstančio žmogaus organizmą. Nors tabako vartojimo mažinimas yra vienas svarbiausių visuomenės sveikatos gerinimo tikslų, tačiau prognozuojama, kad šiame šimtmetėje rūkymas taps svarbiausiu rizikos veiksniu, lemsiančiu ankstyvą žmonių mirtį. Susirūpinimą kelia tai, kad rūkymas tampa įprastu reiškiniu tarp paauglių, o dauguma iš jų tampa priklausomai nuo nikotino, nesulaukę 18 metų amžiaus [21]. Rūkymas tarp Lietuvos mokinių sparčiai plito 1994–2002 m. laikotarpiu. Atsižvelgiant į 1994, 1998 ir 2002 m. HBSC tyrimų duomenis, rūkančių berniukų dalis buvo atitinkamai 11,3, 19,8 ir 23,6 proc., mergaičių – 3,6, 8,5 ir 14,6 proc. Tačiau 2006 m. užfiksuotas rūkymo paplitimo sumažėjimas: tarp berniukų jis siekė 17,4 proc., tarp mergaičių – 12,4 proc. [7]. Panašūs rezultatai gauti ir šiame tyrime: kad kiekvieną dieną rūkė, nurodė 14,1 proc. berniukų ir 13,6 proc. mergaičių.

Europos alkoholio chartijoje teigiama, kad visi vaikai ir paaugliai turi teisę augti aplinkoje, kurioje nebūtų vartojami alkoholiniai gėrimai ir nebūtų skatinama juos vartoti, taip apsaugant paauglius nuo neigiamų alkoholio vartojimo pasekmių [22]. Remiantis atliktais tyrimais [6, 10, 11], Lietuva mažai atsilieka nuo šalių, turinčių didžiausius mokinių alkoholinių gėrimų vartojimo rodiklius. Keturioliktieji–penkioliktieji paauglio gyvenimo metai yra tas amžiaus slenkstis, kai dauguma paauglių būna pabandę vartoti alkoholį, o smalsumas ir nenoras išsiskirti iš draugų ypač padidina alkoholį vartojančiųjų skaičių [10].

Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, per paskutinį mėnesį iki vykdytos apklausos daugiau nei pusė mokinių (60,5 proc.) alkoholinius gėrimus vartojo bent 1–2 kartus, o du trečdaliai (65,7 proc.) bent 1–2 kartus buvo apsvaigę nuo alkoholio per gyvenimą. Panašūs rezultatai gauti ir ESPAD tyrėjų, kurie nustatė, kad per gyvenimą bent 1–2 kartus apsvaigusiu nuo alkoholio buvo 62,4 proc. mokinių [10]. Nors daugelis jaunuolių žino apie alkoholio vartojimo sukiamas pasekmes, tačiau turimos žinios nemažina alkoholi vartojančių skaičiaus. Priešingai – alkoholį vartoja vis jaunesni vaikai, kartu jaunėja ir nuo alkoholio apsvaigusiu amžius. Šio tyrimo duomenimis, net 6,8 proc. nuo alkoholio buvo apsvaigę būdami 11 metų amžiaus ar jaunesni. Lyginant su ESPAD tyrimo rezultatais, pastebima panaši situacija – 5,5 proc. mokinių pirmą kartą nuo alkoholio buvo apsvaigę būdami 11 metų ar jaunesni, 35,9 proc. – 14–15 metų amžiaus [10].

Apibendrinę atlikto tyrimo duomenis, galime teigti, kad mokinių gyvenama nėra palanki jų sveikatai. Todėl siekiant pagerinti jaunų žmonių sveikatą bei išvengti nepageidaujamų pasekmių ateityje, svarbu nuolat stebėti ir vertinti rizikos veiksnių paplitimą tarp mokinių ir siekti, kad būtų rengiamos efektyvesnės sveikatos ugdymo programos, adaptuojamos ir įgyvendinamos atitinkamos strategijos vietiniu, bendruomenės, nacionaliniu ir tarptautiniu lygmeniu. Lietuvos savivaldybių visuomenės sveikatos biurai, vykdančys sveikatos priežiūrą mokyklose, padedantys mokiniams saugoti ir stiprinti sveikatą bei įgyvendinantys priemones, susijusias su ligų ir traumų profilaktika, turėtų kreipti ypatingą dėmesį formuojant teisingą mokinių požiūrį į savo sveikatą ir ugdant sveikos gyvensenos įgūdžius.

## IŠVADOS

1. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp Kauno ir Šiaulių miestų 15-mečių mokinių gyvensenos (nepakankamas fizinis aktyvumas, mityba, rūkymas, alkoholio vartojimas) nenustatyta.
2. Daugiau nei trečdalis mokinių (36,7 proc. pagal fizinio aktyvumo dažnį bei 39 proc. mokinių, vertinant fizinio aktyvumo trukmę), buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs. Berniukai, palyginti su mergaitėmis, buvo fiziškai aktyvesni ( $p < 0,05$ ).
3. Mokiniai per mažai vartojo šviežių vaisių, daržovių, salotų, pieno produktų, žuvies, rupaus malimo duonos. Palyginti su berniukais, mergaičių mityba buvo racionali: jos dažniau valgė vaisių (atitinkamai 48,9 proc. mergaičių ir 34,5 proc. berniukų), daržovių (46,5 proc. mergaičių ir

- 31,1 proc. berniukų) bei salotų (33,7 proc. mergaičių ir 26,3 proc. berniukų). Tačiau mergaitės dažniau nei berniukai valgė saldumynus – saldinius bei šokoladą ( $p < 0,05$ ).
4. Daugiau negu du trečdaliai (67,8 proc.) mokinių bent kartą gyvenime buvo bandę rūkyti, o kas septintas (13,8 proc.) apklaustasis rūkė kiekvieną dieną.
5. Daugiau negu pusė (60,5 proc.) mokinių alkoholi vartojo bent 1–2 kartus per paskutines 30 dienų, o 6,8 proc. pirmą kartą buvo apsvaigę nuo alkoholio, būdami 11 metų amžiaus ar jaunesni.

*Straipsnis gautas 2012-01-10, priimtas 2012-04-30*

## Literatūra

- Byrne D. Enabling good health for all: a reflection process for a new European Union health strategy. European Union Communities, 2004.
- Bobak M, Hertzman C, Marmot M, Pikhart H, Rose R. Socioeconomic factors, material inequalities and perceived control in self-rated health: cross-sectional data from seven post-communist countries. *Soc Sci Med.* 2000; 51(9):1343-50.
- Blum RW, Nelson-Mmari K. The health of young people in a Global context. *J Adolesc Health.* 2004;35(5):402-18.
- Pickett W, Schmid H, Boyce WF, Simpson K, Scheidt PC, Mazur J et al. Multiple risk behavior and injury: an international analysis of young people. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2002;156(8):786-93.
- Zaborskis A, Petronytė G, Buitvydaitė R, Lubienė J, Monkauskaitė A, Ambrazevičienė I, Kuzmarskienė G. Lietuvos vyresniųjų klasių moksleivių mitybos įpročių netolygumai. *Visuomenės sveikata.* 2006;1(32):40-5.
- Zaborskis A, Žemaitienė N, Šumskas L, Grabauskas V, Veryga A, Petkevičius R. Lietuvos moksleivių alkoholinių gėrimų vartojimo kaita 1994–2006 m. ir nauji iššūkiai. *Medicina.* 2008;44(8):623-31.
- Zaborskis A, Šumskas L, Žemaitienė N, Grabauskas V, Veryga A, Petkevičius R Lietuvos moksleivių rūkymas ir jo paplitimo pokyčiai 1994–2006 m. *Medicina* 2009;45(10):798-806.
- Jurgaitienė D, Targamadžė V. Marihuanos ir kitų narkotikų vartojimo sąsajos tarp paauglių. *Medicina (Kaunas).* 2006;42(10):843-51.
- Petronytė G. Lietuvos paauglių fizinis aktyvumas ir su juo susiję veiksniai: daktaro disertacija. Kaunas: Kauno medicinos universitetas, 2009.
- Tamošiūnas T, Šutinienė I, Šimaitis A. Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimas ESPAD 2007. Vilnius, 2008. Prieiga per internetą: [http://www.nkd.lt/files/Apklausos\\_ir\\_tyrimai/ESPAD\\_2007\\_leidiny.pdf](http://www.nkd.lt/files/Apklausos_ir_tyrimai/ESPAD_2007_leidiny.pdf) [žiūrėta 2010 11 13].
- Currie C, Roberts C, Morgan A et al. Young Peoples Health Behaviour in School – aged Children (HBSC) study: international report from the 2005/ 2006 survey. Copenhagen: World Health Organization, 2008.
- Umbrasienė N, Varvuolienė R, Krupskienė A, Narkauskaitė L, Beržanskytė A, Kranauskas A. Mokinių mitybos įpročiai. *Visuomenės sveikata.* 2011;2(53):76-82.
- Nader PR, Bradley RH, Houts RM, McRitchie SL, O'Brien M. Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *The Journal of the American Medical Association.* 2008;300(3):295-305.
- Zaborskis A, Raskilas A. Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994–2010 m. *Visuomenės sveikata.* 2011;3(54):78-86.
- Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention. At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. A report from the Chief Medical Officer, 2004.
- Juškelienė V, Ustilaitė S, Proškusienė R, Kalibatas J, Naudžiūtė S. 11–12 klasių mokinių sveikata ir jos pokyčiai per 5 metus. Vilnius, 2006.
- Volbekienė V, Gričiūtė A, Gaižauskienė A. Lietuvos didžiųjų miestų 5–11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas.* 2007;2(65):71-7.
- Food and nutrition policy for schools: Programme for Nutrition and Food Security, World Health Organization Regional office for Europe. Copenhagen, 2006.
- Zaborskis A, Lagūnaitė R. Vaisiai ir daržovės mokinio valgiaraštyje: mityba ir socialiniai netolygumai 2002–2010 metais. *Visuomenės sveikata.* 2011;2(53):65-75.
- Vaitkevičius JV, Miliūnienė L, Vaitkevičienė A. Šiaulių apskrities moksleivių mitybos įpročiai ir savijauta. *Visuomenės sveikata.* 2008;1(40):37-42.
- WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2008 the empower package. Geneva: World Health Organization, 2008.
- European Charter on Alcohol. European Conference on Health, Society and Alcohol, Paris, France, 12–14 December 1995. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 1995.



# The features of life-style of 15-year old schoolchildren in Kaunas and Šiauliai

Aušra Baltkojytė<sup>1</sup>, Linas Šumskas<sup>2</sup>, Skirmantė Sauliūnė<sup>3</sup>, Zita Sakalauskaitė<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Lithuanian University of Health Sciences, Medical Academy, Faculty of Public Health, <sup>2</sup>Lithuanian University of Health Sciences, Medical Academy, Faculty of Public Health, Department of Preventive Medicine and Institute of Health Research, <sup>3</sup>Lithuanian University of Health Sciences, Medical Academy, Faculty of Public Health, Department of Health Management, <sup>4</sup>Public Health Bureau of Šiauliai City

## Summary

**Aim.** To evaluate the features of life-style of 15-year old schoolchildren in Kaunas and Šiauliai.

**Material and methods.** Survey was carried out in the framework of European EURO URHIS 2 project. Research sample was composed from 9-th grade students of schools in Kaunas and Šiauliai. 25 schools were randomly selected in two middle size cities of Lithuania according to the international research protocol. In total 1195 students were included into the primary list of respondents. 1059 students filled in anonymous questionnaire forms in the classroom (response rate – 88.6 %). Our research analysis has covered such lifestyle areas as physical activity, nutrition, smoking, and alcohol consumption.

**Results.** Lifestyle of 15 years old schoolchildren did not differ significantly between Kaunas and Šiauliai cities. Low physical activity was reported by more than one third of the respondents (in 36.7 % – by times of physical activity per week; in 39.0 % – by the hours of physical activity per week). In addition, girls were more likely to be physically inactive than boys ( $p < 0.05$ ). Nutrition of the students was not balanced – significant proportion of respondents reported low consumption of fruits, vegetables, salads, dairy products, fish and whole grain bread. Therefore, nutrition of girls was more balanced than that of boys. More than two thirds of the respondents (67.8 %) reported that already tried to smoke cigarettes during their lifespan; every

seventh (13.8 %) has reported being the every day smoker. 60.5 % of respondents consumed alcohol at least 1–2 times during the last 30 days. Two thirds (65.7 %) of students have reported alcoholic drunkenness at least 1–2 times during their lifespan.

**Conclusions.** Survey showed quite high prevalence of unhealthy life-style among ninth grade schoolchildren in Kaunas and Šiauliai cities. Low physical activity, unbalanced nutrition, involvement in smoking and alcohol drinking constitute the potentially important health related issues, which should be in focus of public health policy makers at the municipality level.

**Keywords:** schoolchildren, life-style, physical activity, nutrition, smoking, alcohol.

**Correspondence to** Linas Šumskas,  
Department of Preventive Medicine,  
Faculty of Public Health, Medical Academy,  
Lithuanian University of Health Sciences,  
Eivenių 4, LT-50009 Kaunas, Lithuania.  
El. p. linas.sumskas@lsmuni.lt

Received 10 January 2012, accepted 30 April 2012