



unsplash.com nuotr.

## KELYJE Į SVEIKĄ ATEITĮ: AKTYVAUS JUDUMO SVARBA

**P**rognozuojama, kad iki 2050 m. 70 proc. pasaulio gyventojų gyvens miestuose, todėl vis daugiau žmonių susidurs su specifiniais sveikatos pavojais, susijusiais su urbanizacija ir kintančiu klimatu. Du svarbiausi pavojai yra prasta oro kokybė ir fizinis pasyvumas. Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau – PSO), pasyvus gyvenimo būdas prisideda prie daugelio neinfekcinių ligų, kurios lemia didelę Europos regiono sveikatos sistemos naštą dalį bei kasmet sukelia apie 1 mln. mirčių, atsiradimo. Lietuvos moksleivių gyvenimo ir sveikatos tyrimas, analizuojantis 2002–2022 metų laikotarpio kasdienio fizinio aktyvumo dinamiką, atskleidė nuosekliai prastėjančią situaciją – vis daugiau mokinių kasdien buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs. Didėjant gyvenimo tempui žmonėms vis sunkiau rasti laiko fiziniam aktyvumui, todėl aktyvus keliavimas į mokyklą įstaigas ar darbą gali padėti sumažinti neigiamas pasyvaus gyvenimo būdo pasekmes.

Aktyvus judumas – tai žmogaus raumenų jėga sukeltas judėjimas, dažniausiai įvardijamas kaip ėjimas ir važiavimas dviračiu. Toks keliavimo būdas gali sušvelninti klimato krizės poveikį aplinkai ir kartu pagerinti žmonių sveikatą. Valstybių politikoje deklaruojamus siekius paversti realybe gali aktyvaus judumo entuziastai. Jie turi potencialą kurti pokyčius tiek lokaliai, tiek globaliai. 2024 m. Higienos instituto atlikta apklausa apie gerą aktyvaus judumo praktiką ir dviračių saugojimo mokyklos teritorijoje galimybes parodė, kad mokyklos, kurios įvardijo turinčios aktyvaus judumo entuziastų, vykdo Europos judumo savaitės bei kitas su aktyviuoju judumu susijusias veiklas. Mokyklos ir darželiai, priklausantys Nacionaliniam sveikatą stiprinančių mokyklų ir aktyvių mokyklų tinklams, taip pat yra branduolys, puoselėjantis įvairias veiklas ir naujas idėjas, jungiančias bendruomenes ir skatinančias aktyvų judumą. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad šeimos gydytojų rekomendacija rinktis aktyvų keliavimo būdą didina pacientų, besinaudojančių dviračiais, skaičių.

Dviračių transporto plėtros iki 2035 metų strateginėse gairėse akcentuojama, kad žmonės, reguliariai minantys dviračius, gyvena ilgiau, ilgesnį gyvenimo periodą išlieka sveikesni, pasižymi didesniu darbingumu ir aktyvumu. Žmonės, vertindami subjektyviąją važiavimo dviračiais naudą, dažnai akcentuoja, kad važiuodami dviračiu patiria malonumą, laisvės ir laimės pojūtį, ir apskritai dažniau pamini, kad yra laimingi. Yra šalių, kuriose tikėjimas važiavimo dviračiu teikiama nauda išaugo į didžiulį entuziastų tinklą. Štai Naujoji Zelandija nuo 1997 m. turi dviračių transporto rėmimo grupių tinklą. Tai nacionalinė dviračius mėgstančių, į darbą ir keliones važiuojančių žmonių grupė, kurios tikslai – propaguoti dviračių transporto naudą, didinti dviratininkų saugumą, skatinti geros dviratininkų aplinkos kūrimą, pasisakyti už integruotą dviračių transporto planavimą, didinti dviratininkų skaičių keliuose. PSO skatina saugų ir sveiką aktyvų judėjimą, kad sumažintų fizinį pasyvumą. Remiantis Jungtinių Tautų Europos ekonominės komisijos ir Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuro Europos programos „Transportas, sveikata ir aplinka“ duomenimis, 30 proc. Europoje vykstančių kelionių yra trumpesnės nei 3 km, o 50 proc. kelionių trumpesnės nei 5 km. Įgyvendinant aktyvaus judumo skatinimo strategijas, svarbią vietą užima Higienos instituto kartu su PSO Eu-

ropos regioniniu biuru, PSO biuru Lietuvoje ir partneriais inicijuota kampanija „Pradėkime judėti!“, kviečianti visuomenę pažinti vaikščiojimo ir važiavimo dviračiu privalumus. Ši kampanija pabrėžia, kad net ir nedideli kasdieniai pokyčiai – pavyzdžiui, kelionė į darbą ar mokyklą pėsčiomis ar dviračiu – gali turėti reikšmingą poveikį sveikatai, aplinkai ir miestų gyvybingumui. Reguliarus fizinis aktyvumas stiprina raumenis, gerina laikyseną, miegą, sąnarių paslankumą, imuninę sistemą ir net mažina demencijos riziką. Leidinyje „100 argumentų rinktis dviratį arba eiti pėsčiomis“ pateikiami moksliniai įrodymai ir žmonių patirtys, atskleidžiančios aktyvaus judumo naudą – nuo širdies ligų ir diabeto prevencijos iki oro taršos mažinimo ir vietos ekonomikos skatinimo. Kampanija ragina kiekvieną iš mūsų žengti pirmą žingsnį sveikesnės, tvaresnės ir žmonėms draugiškesnės aplinkos link.

Fizinio aktyvumo trūkumas kelia grėsmę visuomenės sveikatai, o aktyvus keliavimas – lengvai integruojamas būdas kovoti su šia problema. Pėsčiųjų ir dviratininkų skaičiaus didėjimas prisideda prie sveikesnės visuomenės, švaresnės aplinkos, tvaresnių miestų, stipresnių bendruomenių kūrimo.

*Olita Kriukovienė  
Higienos instituto Profesinės ir  
aplinkos sveikatos centras*