

# SUAUGUSIŲ DARBINGO AMŽIAUS LIETUVOS GYVENTOJŲ FIZINIO AKTYVUMO ĮPROČIAI 2021–2025 M. LAIKOTARPIU: PENKIŲ BANGŲ TYRIMAS

**Rokas Arlauskas, Donatas Austys, Rimantas Stukas**

*Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra*

## SANTRAUKA

**Tyrimo tikslas** – įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo (FA) įpročius ir pokyčius 2021, 2022, 2023, 2024 ir 2025 m.

**Tyrimo medžiaga ir metodai.** Tyrimas vykdytas atliekant penkias suaugusių darbingo amžiaus Lietuvos gyventojų skerspjuvio apklausas 2021, 2022, 2023, 2024 ir 2025 m. spalio mėnesiais. Naudotas daugiapakopės stratifikuotos tikimybinės atrankos metodas, kuris leido užtikrinti surinktų duomenų reprezentatyvumą. Kiekvienais metais apklausta po 1 600 darbingo amžiaus Lietuvos gyventojų, tyrimo duomenų imtį sudarė 8 000 tinkamai užpildytų tyrimo anketų. Tyrimo instrumentas – originali validuota anoniminė anketa. Duomenys buvo renkami atliekant internetinę apklausą.

**Rezultatai.** Buvo stebimos panašios FA pokyčių tendencijos vyrų bei moterų grupėse, tačiau respondentų, atsakiusių, kad FA per 12 mėnesių laikotarpį nepakito, dalis tarp vyrų buvo didesnė nei tarp moterų. Nors stebima respondentų, atsakiusių, jog FA per pastaruosius 12 mėnesių padidėjo, dalies didėjimo tendencija, tačiau respondentų, nurodžiusių FA sumažėjimą, dalis moterų grupėje įvairavo ir buvo didesnė nei vyrų grupėje.

Vertinant FA įpročius 2021–2025 m. laikotarpiu stebima sporto treniruotes lankančių respondentų dalies didėjimo ir laisvalaikio sportuojančių respondentų dalies mažėjimo tendencija, o nesportuojančių respondentų dalis per šį laikotarpį reikšmingai nepakito. Sporto treniruočių lankymo, sportavimo laisvalaikio bei nesportavimo paplitimo tendencijos tarp miesto ir kaimo respondentų panašios. Įvertinus FA pokyčius penkiose imtyse skirtingose Lietuvos apskrityse, nustatyti FA pokyčių netolygumai. Palyginti su pandeminiu laikotarpiu, respondentų, kurių FA per 12 mėnesių sumažėjo, didesnė dalis stebima Kauno, Klaipėdos, Panevėžio, Šiaulių, Alytaus, Marijampolės ir Utenos apskrityse. Palyginti su pandeminiu laikotarpiu, Alytaus ir Marijampolės apskrityse stebimas FA padidėjimą nurodžiusių respondentų dalies sumažėjimas, o Šiaulių, Marijampolės, Tauragės ir Utenos apskrityse stebima didesnė nesportuojančių respondentų dalis.

**Išvados.** Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo pokyčiai bei sportavimo paplitimas 2021–2025 m. laikotarpiu reikšmingai kito ir skyrėsi priklausomai nuo įvairių socialinių bei demografinių veiksnių.

**Reikšminiai žodžiai:** fizinis aktyvumas, fizinio aktyvumo pokyčiai, suaugusieji Lietuvos gyventojai, Lietuvos apskritys.

## ĮVADAS

Fizinis aktyvumas (FA) yra svarbus veiksnys, turintis įtakos žmogaus sveikatai ir jos prognozei ateityje [1]. Suaugusiems asmenims FA padeda sumažinti lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių, onkologinės ligos, cukrinis diabetas riziką, taip pat turi teigiamą poveikį psichikos sveikatai. Didesnis FA siejamas su mažesne traumų rizika bei geresne psichikos sveikata ir miego kokybe [2]. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) suaugusiems asmenims rekomenduoja mažiausiai

150–300 min. vidutinio intensyvumo arba 75–150 min. didelio intensyvumo FA per savaitę [3]. Šių rekomendacijų nesilaiko apie 31 proc. suaugusiųjų [3]. Žmonių fizi-

**Adresas susirašinėti:** Rokas Arlauskas  
Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto  
Sveikatos mokslų instituto  
Visuomenės sveikatos katedra  
M. K. Čiurlionio g. 21, 03101 Vilnius  
El. p. [rokas.arlauskas@mf.vu.lt](mailto:rokas.arlauskas@mf.vu.lt)

niam aktyvumui ir jo pokyčiams turi įtakos daug veiksnių. Vienas ryškiausių, turėjusių neabejotinos reikšmės, buvo COVID-19 pandemijos metu įvestas karantinas ir kiti apribojimai. Tyrimai atskleidė, kad COVID-19 pandemijos metu gyventojų FA lygis sumažėjo [4–13], pailgėjo sėdėjimo laikas [7, 8, 14, 15]. Daugumos suaugusiųjų FA lygis neatitiko PSO rekomendacijų [16], pailgėjo sėdėjimo bei žiūrėjimo į ekranus laikas [6]. COVID-19 karantino metu FA sumažėjo tiek tarp vyrų, tiek tarp moterų, tačiau, kai kurių tyrėjų duomenimis, FA sumažėjimas buvo ryškesnis tarp vyrų [17, 18]. COVID-19 pandemijos metu skirtingose šalyse skyrėsi apribojimų trukmė ir griežtumas [19], be to, skyrėsi visuomenės požiūris ir apribojimų laikymasis [20]. COVID-19 laikotarpis prisidėjo prie žmonių neveiklumo, nes žmonės buvo priversti likti namuose ir buvo apribota jų laisvė sportuoti [21–23].

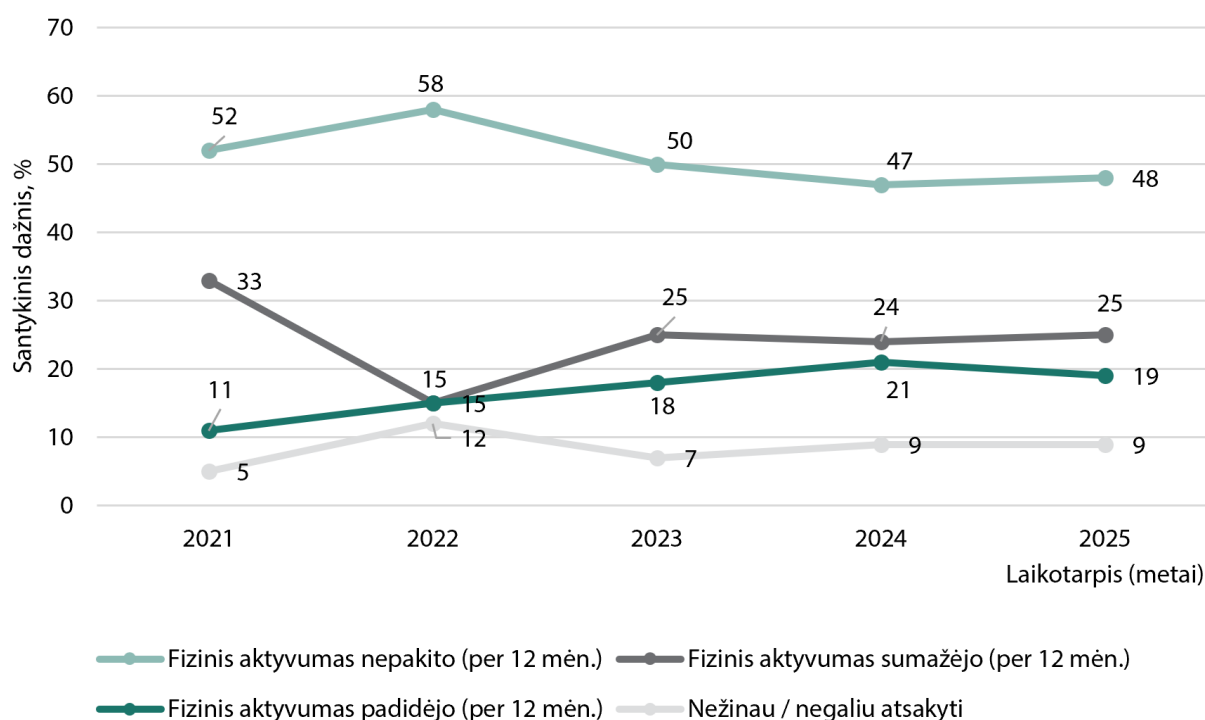
Pasibaigus pandemijai ir nebelikus ribojimų žmonės vėl galėjo būti fiziškai aktyvūs, tačiau nustatyta, kad FA įpročiai ir paplitimas įvairiose socialinėse bei demografinėse grupėse po pandemijos skyrėsi, palyginti su priešpandeminiu laikotarpiu. Higienos instituto 2024 m. atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas yra nepakankamas: nustatyta, kad tik mažiau negu trečdalis (29,1 proc.) suaugusių Lietuvos gyventojų

priklauso didelio (aukšto) intensyvumo FA grupei ir net 39,4 proc. – žemo intensyvumo FA grupei. Į žemo intensyvumo FA grupę dažniau patenka 35–49 m. ir 50–64 m. amžiaus, kaime gyvenantys ir žemesnį išsilavinimą turintys gyventojai. Kas antras (46,9 proc.) Lietuvos gyventojas sėdėdamas praleidžia daugiau nei 6 val. per dieną, kas septinto (13,7 proc.) gyventojų profesinė veikla susijusi su didelio intensyvumo fizine veikla, kas penkto (19,7 proc.) – su vidutinio intensyvumo fizine veikla, kas septintas (14,1 proc.) gyventojas laisvalaikio užsiima didelio intensyvumo fizine veikla, trečdalis (34,1 proc.) – vidutinio intensyvumo fizine veikla [24].

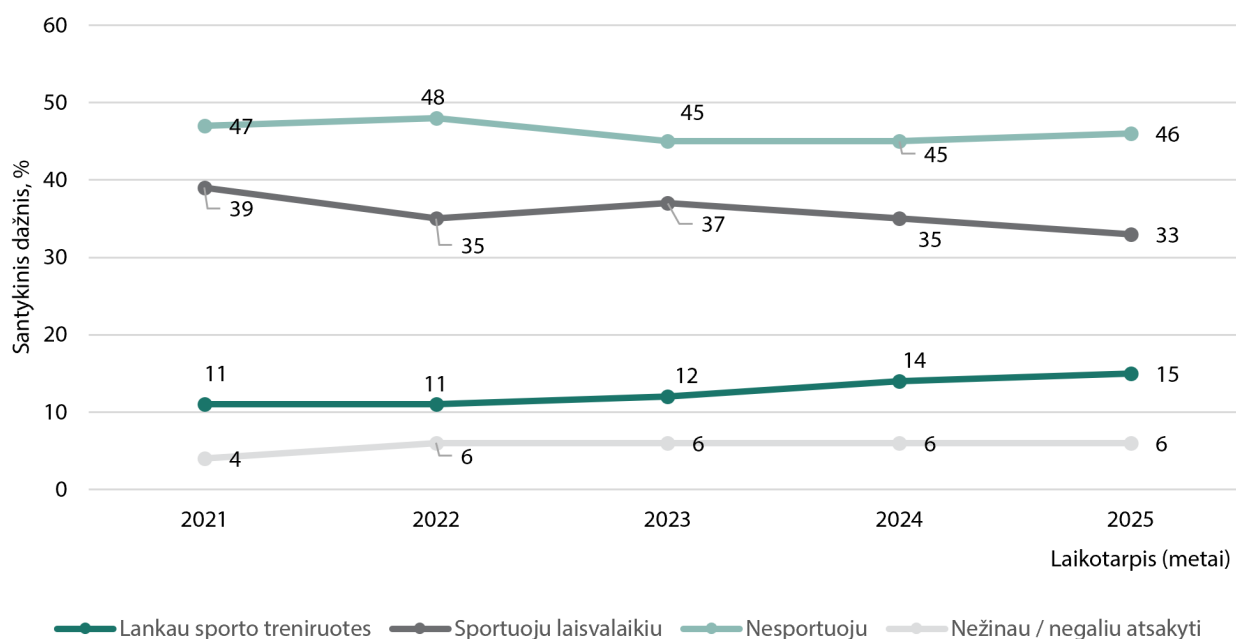
Atsižvelgiant į tai, kad FA netolygumų vertinimas skirtingose Lietuvos apskrityse, miestuose ir kaimuose suteiktų galimybę apskričių savivaldybių visuomenės sveikatos biurams racionaliau planuoti veiklas ir intervencijas, nukreiptas į FA skatinimą, šio **tyrimo tikslas** – įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų FA įpročius ir pokyčius 2021, 2022, 2023, 2024 ir 2025 m.

## TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Tyrimas vykdytas atliekant penkias suaugusių darbingo amžiaus Lietuvos gyventojų skerspjūvio apklausas 2021, 2022, 2023, 2024 ir 2025 m. spalio mėnesį. Naudo-



**1 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo pokyčius per pastarųjų 12 mėnesių laikotarpį 2021–2025 m.



**2 pav.** Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kaip Jūs vertinate savo fizinį aktyvumą?“ nuo 2021 iki 2025 m.

tas daugiapakopės stratifikuotos tikimybinės atrankos metodas, kuris leido užtikrinti surinktų duomenų reprezentatyvumą. Kiekvienas Lietuvos gyventojas turėjo vienodą galimybę būti įtrauktas į tyrimą, o tyrimo respondentai pagal tikslinius kriterijus (tokius kaip lytis, amžius, gyvenamoji vieta ir kitus) atitiko tikslinę populiaciją. Kiekvienais metais apklausta po 1 600 darbingo amžiaus Lietuvos gyventojų, tyrimo duomenų imtį sudarė 8 000 tinkamai užpildytų tyrimo anketų.

Tyrimo instrumentas – originali validuota anoniminė anketa. Duomenys buvo renkami atliekant internetinę apklausą. Pagal Lietuvos gyventojų registrą buvo sudarytos atsitiktinės piliečių imtys. Kiekvienas atrinktas gyventojas elektroniniu paštu gavo kvietimą dalyvauti tyrime su nuoroda į anketą. Tyrimo dalyviai anketą pildė savarankiškai jiems patogiu metu. Anketą buvo galima užpildyti tik vieną kartą. Į tyrimą buvo įtraukti tik darbingo amžiaus Lietuvos piliečiai. Tyrimo rezultatai reprezentuoja suaugusių darbingo amžiaus Lietuvos gyventojų nuomones ir vertinimus. Tyrime nedalyvavo pabėgėliai ir kiti asmenys, neturintys Lietuvos pilietybės. Imtys buvo panašios pagal lytį, amžių, išsilavinimą, gyvenamosios vietos tipą. Respondentai iš penkių daugiausia gyventojų turinčių savivaldybių buvo priskirti grupei „Miestai“, likę respondentai priskirti grupei „Kaimai“.

Šiame straipsnyje pateikiamas respondentų pasiskirsty-

mas atsakant į klausimus „Kaip Jūs vertinate savo fizinį aktyvumą?“ ir „Kaip per pastaruosius 12 mėnesių pakito Jūsų fizinis aktyvumas?“ skirtingais laikotarpiais skirtingų lyčių, gyvenamosios vietos tipų bei apskričių grupėse.

## REZULTATAI

Vertinant FA pokyčius visose penkiose imtyse – 2021, 2022, 2023, 2024 ir 2025 m., stebimas respondentų, kurių FA per 12 mėnesių laikotarpį nepakito, dalies sumažėjimas ir respondentų, kurių FA per 12 mėnesių laikotarpį padidėjo, dalies padidėjimas. Reikšmingiausi FA pokyčiai buvo nustatyti nuo 2021 iki 2023 metų, o 2024 bei 2025 metais stebimi ženkliai mažesni santykinio dažnio svyravimai (1 pav.).

Nors buvo stebimos panašios FA pokyčių tendencijos vyrų bei moterų grupėse, tačiau respondentų, atsakiusių, kad FA per 12 mėnesių laikotarpį nepakito, dalis tarp vyrų buvo didesnė nei tarp moterų. Nors stebima respondentų, atsakiusių, jog FA per pastaruosius 12 mėnesių padidėjo, dalies didėjimo tendencija, tačiau respondentų, nurodžiusių FA sumažėjimą, dalis moterų grupėje įvairavo ir buvo didesnė nei vyrų grupėje (1 lentelė).

Vertinant FA įpročius 2021–2025 m. laikotarpiu, stebima lankančių sporto treniruotes respondentų dalies didėjimo ir laisvalaikio sportuojančių respondentų dalies mažėjimo tendencija, o nesportuojančių respondentų dalis

**1 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo pokyčius 2021–2025 m. (proc.)

| Respondentai                             | Visi respondentai |       |       |       |       | Lytis |      |       |      |      |         |      |      |      |      |
|------------------------------------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|------|---------|------|------|------|------|
|                                          |                   |       |       |       |       | Vyrų  |      |       |      |      | Moterys |      |      |      |      |
| Metai                                    | 2021              | 2022  | 2023  | 2024  | 2025  | 2021  | 2022 | 2023  | 2024 | 2025 | 2021    | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |
| Respondentų skaičius                     | 1 600             | 1 600 | 1 600 | 1 600 | 1 600 | 792   | 800  | 7 785 | 788  | 802  | 808     | 800  | 815  | 812  | 798  |
| Fizinis aktyvumas nepakito (per 12 mėn.) | 52                | 58    | 50    | 47    | 48    | 52    | 59   | 53    | 46   | 50   | 52      | 57   | 47   | 47   | 45   |
| Fizinis aktyvumas sumažėjo (per 12 mėn.) | 33                | 15    | 25    | 24    | 25    | 32    | 15   | 21    | 25   | 22   | 33      | 15   | 28   | 22   | 27   |
| Fizinis aktyvumas padidėjo (per 12 mėn.) | 11                | 15    | 18    | 21    | 19    | 11    | 14   | 18    | 20   | 18   | 10      | 16   | 18   | 22   | 20   |
| Nežinau / negaliu atsakyti               | 5                 | 12    | 7     | 9     | 9     | 5     | 12   | 8     | 10   | 10   | 5       | 12   | 7    | 8    | 7    |

**2 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo įpročius 2021–2025 m. (proc.)

| Respondentai               | Visi respondentai |       |       |       |       | Lytis |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|----------------------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|                            |                   |       |       |       |       | Vyrų  |      |      |      |      | Moterys |      |      |      |      |
| Metai                      | 2021              | 2022  | 2023  | 2024  | 2025  | 2021  | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021    | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |
| Respondentų skaičius       | 1 600             | 1 600 | 1 600 | 1 600 | 1 600 | 792   | 800  | 785  | 788  | 802  | 808     | 800  | 815  | 812  | 798  |
| Lankau sporto treniruotes  | 11                | 11    | 12    | 14    | 15    | 12    | 11   | 12   | 13   | 15   | 9       | 10   | 11   | 15   | 15   |
| Sportuoju laisvalaikio     | 39                | 35    | 37    | 35    | 33    | 39    | 35   | 39   | 38   | 32   | 40      | 36   | 36   | 32   | 35   |
| Nesportuoju                | 47                | 48    | 45    | 45    | 46    | 45    | 47   | 42   | 43   | 43   | 48      | 49   | 49   | 47   | 48   |
| Nežinau / negaliu atsakyti | 4                 | 6     | 6     | 6     | 6     | 4     | 7    | 7    | 6    | 10   | 3       | 5    | 5    | 6    | 3    |

**3 lentelė.** Mieste ir kaime gyvenančių respondentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo pokyčius 2021–2025 m. (proc.)

| Gyvenamoji vieta                         | Miestas      |              |              |              |              | Kaimas     |            |            |            |            |
|------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Metai                                    | 2021         | 2022         | 2023         | 2024         | 2025         | 2021       | 2022       | 2023       | 2024       | 2025       |
| <b>Respondentų skaičius</b>              | <b>1 016</b> | <b>1 016</b> | <b>1 031</b> | <b>1 037</b> | <b>1 040</b> | <b>584</b> | <b>584</b> | <b>569</b> | <b>563</b> | <b>560</b> |
| Fizinis aktyvumas nepakito (per 12 mėn.) | 48           | 58           | 50           | 48           | 48           | 59         | 58         | 49         | 44         | 47         |
| Fizinis aktyvumas sumažėjo (per 12 mėn.) | 37           | 16           | 26           | 24           | 25           | 25         | 14         | 22         | 23         | 24         |
| Fizinis aktyvumas padidėjo (per 12 mėn.) | 11           | 15           | 17           | 21           | 20           | 11         | 15         | 19         | 22         | 17         |
| Nežinau / negaliu atsakyti               | 5            | 11           | 6            | 8            | 7            | 5          | 13         | 9          | 11         | 11         |

**4 lentelė.** Mieste ir kaime gyvenančių respondentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo įpročius 2021–2025 m. (proc.)

| Gyvenamoji vieta            | Miestas      |              |              |              |              | Kaimas     |            |            |            |            |
|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Metai                       | 2021         | 2022         | 2023         | 2024         | 2025         | 2021       | 2022       | 2023       | 2024       | 2025       |
| <b>Respondentų skaičius</b> | <b>1 016</b> | <b>1 016</b> | <b>1 031</b> | <b>1 037</b> | <b>1 040</b> | <b>584</b> | <b>584</b> | <b>569</b> | <b>563</b> | <b>560</b> |
| Lankau sporto treniruotes   | 12           | 13           | 13           | 21           | 16           | 8          | 7          | 9          | 22         | 12         |
| Sportuoju laisvalaikio      | 40           | 36           | 40           | 24           | 35           | 37         | 34         | 33         | 23         | 31         |
| Nesportuoju                 | 44           | 46           | 43           | 48           | 44           | 51         | 51         | 50         | 44         | 48         |
| Nežinau / negaliu atsakyti  | 3            | 5            | 4            | 8            | 5            | 4          | 8          | 8          | 11         | 9          |

**5 lentelė.** Skirtingose Lietuvos apskrityse gyvenančių respondentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo pokyčius 2021–2025 m. (proc.)

| Apskritis                                | Vilniaus |      |      |      |      | Kauno |      |      |      |      | Klaipėdos |      |      |      |      | Panevėžio |      |      |      |      |
|------------------------------------------|----------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-----------|------|------|------|------|-----------|------|------|------|------|
| Metai                                    | 2021     | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021  | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021      | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021      | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |
| Respondentų skaičius                     | 477      | 478  | 466  | 468  | 480  | 335   | 319  | 332  | 329  | 330  | 183       | 176  | 182  | 180  | 180  | 111       | 122  | 134  | 120  | 115  |
| <b>Fizinis aktyvumas</b>                 |          |      |      |      |      |       |      |      |      |      |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |
| Fizinis aktyvumas nepakito (per 12 mėn.) | 45       | 58   | 51   | 41   | 45   | 53    | 61   | 50   | 51   | 46   | 54        | 60   | 44   | 49   | 45   | 58        | 65   | 56   | 46   | 53   |
| Fizinis aktyvumas sumažėjo (per 12 mėn.) | 37       | 16   | 24   | 25   | 26   | 33    | 13   | 22   | 22   | 27   | 32        | 15   | 28   | 24   | 20   | 29        | 16   | 21   | 28   | 22   |
| Fizinis aktyvumas padidėjo (per 12 mėn.) | 12       | 17   | 20   | 26   | 22   | 10    | 13   | 19   | 22   | 20   | 9         | 14   | 22   | 19   | 26   | 8         | 11   | 15   | 14   | 14   |
| Nežinau / negaliu atsakyti               | 5        | 9    | 5    | 7    | 8    | 4     | 13   | 9    | 6    | 7    | 5         | 12   | 7    | 8    | 8    | 4         | 9    | 7    | 12   | 12   |

**5 lentelės tęsinys.** Skirtingose Lietuvos apskrityse gyvenančių respondentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo pokyčius 2021–2025 m. (proc.)

| Apskritis                                | Šiaulių |      |      |      |      | Alytaus |      |      |      |      | Marijampolės |      |      |      |      |
|------------------------------------------|---------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|--------------|------|------|------|------|
| Metai                                    | 2021    | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021    | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021         | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |
| Respondentų skaičius                     | 169     | 149  | 152  | 153  | 158  | 78      | 78   | 81   | 74   | 67   | 59           | 81   | 67   | 76   | 74   |
| <b>Fizinis aktyvumas</b>                 |         |      |      |      |      |         |      |      |      |      |              |      |      |      |      |
| Fizinis aktyvumas nepakito (per 12 mėn.) | 57      | 57   | 44   | 44   | 54   | 60      | 58   | 55   | 52   | 57   | 56           | 48   | 47   | 53   | 44   |
| Fizinis aktyvumas sumažėjo (per 12 mėn.) | 25      | 19   | 30   | 23   | 24   | 30      | 9    | 26   | 29   | 16   | 29           | 15   | 24   | 20   | 30   |
| Fizinis aktyvumas padidėjo (per 12 mėn.) | 11      | 12   | 18   | 19   | 15   | 9       | 20   | 15   | 10   | 10   | 12           | 27   | 15   | 19   | 12   |
| Nežinau / negaliu atsakyti               | 7       | 13   | 7    | 14   | 6    | 0       | 13   | 4    | 9    | 16   | 3            | 10   | 13   | 8    | 14   |

**5 lentelės tęsinys.** Skirtingose Lietuvos apskrityse gyvenančių respondentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo pokyčius 2021–2025 m. (proc.)

| Apskritis                                | Tauragės |      |      |      |      | Telšių |      |      |      |      | Utenos |      |      |      |      |
|------------------------------------------|----------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|
| Metai                                    | 2021     | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021   | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021   | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |
| Respondentų skaičius                     | 42       | 49   | 43   | 53   | 50   | 74     | 74   | 77   | 69   | 73   | 72     | 76   | 67   | 78   | 72   |
| <b>Fizinis aktyvumas</b>                 |          |      |      |      |      |        |      |      |      |      |        |      |      |      |      |
| Fizinis aktyvumas nepakito (per 12 mėn.) | 50       | 46   | 48   | 57   | 52   | 39     | 57   | 52   | 41   | 45   | 62     | 51   | 50   | 45   | 53   |
| Fizinis aktyvumas sumažėjo (per 12 mėn.) | 36       | 15   | 32   | 17   | 23   | 41     | 13   | 22   | 18   | 26   | 21     | 15   | 30   | 23   | 26   |
| Fizinis aktyvumas padidėjo (per 12 mėn.) | 10       | 11   | 10   | 17   | 19   | 11     | 13   | 14   | 17   | 21   | 13     | 15   | 13   | 24   | 14   |
| Nežinau / negaliu atsakyti               | 3        | 28   | 10   | 9    | 5    | 9      | 17   | 12   | 24   | 8    | 4      | 19   | 7    | 8    | 8    |

**6 lentelė.** Skirtingose Lietuvos apskrityse gyvenančių respondentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo įpročius 2021–2025 m. (proc.)

| Apskritis                  | Vilniaus |      |      |      |      | Kauno |      |      |      |      | Klaipėdos |      |      |      |      | Panevėžio |      |      |      |      |
|----------------------------|----------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-----------|------|------|------|------|-----------|------|------|------|------|
| Metai                      | 2021     | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021  | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021      | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021      | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |
| Respondentų skaičius       | 477      | 478  | 466  | 468  | 480  | 335   | 319  | 332  | 329  | 330  | 183       | 176  | 182  | 180  | 180  | 111       | 122  | 134  | 120  | 115  |
| <b>Fizinis aktyvumas</b>   |          |      |      |      |      |       |      |      |      |      |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |
| Lankau sporto treniruotes  | 13       | 13   | 14   | 17   | 18   | 12    | 12   | 13   | 13   | 15   | 13        | 9    | 13   | 16   | 17   | 9         | 10   | 9    | 13   | 14   |
| Sportuoju laisvalaikio     | 41       | 40   | 44   | 35   | 36   | 35    | 32   | 35   | 39   | 34   | 38        | 34   | 36   | 34   | 36   | 35        | 31   | 37   | 32   | 32   |
| Nesportuoju                | 42       | 42   | 37   | 41   | 42   | 49    | 50   | 43   | 44   | 46   | 45        | 45   | 47   | 44   | 39   | 54        | 53   | 47   | 50   | 45   |
| Nežinau / negaliu atsakyti | 4        | 5    | 4    | 6    | 5    | 4     | 6    | 8    | 4    | 5    | 4         | 12   | 4    | 6    | 8    | 2         | 6    | 6    | 5    | 9    |

**6 lentelės tęsinys.** Skirtingose Lietuvos apskrityse gyvenančių respondentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo įpročius 2021–2025 m. (proc.)

| Apskritis                  | Šiaulių |      |      |      |      | Alytaus |      |      |      |      | Marijampolės |      |      |      |      |
|----------------------------|---------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|--------------|------|------|------|------|
| Metai                      | 2021    | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021    | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021         | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |
| Respondentų skaičius       | 169     | 149  | 152  | 153  | 158  | 78      | 78   | 81   | 74   | 67   | 59           | 81   | 67   | 76   | 74   |
| <b>Fizinis aktyvumas</b>   |         |      |      |      |      |         |      |      |      |      |              |      |      |      |      |
| Lankau sporto treniruotes  | 7       | 7    | 6    | 13   | 12   | 15      | 10   | 12   | 16   | 7    | 8            | 11   | 9    | 10   | 11   |
| Sportuoju laisvalaikio     | 45      | 31   | 33   | 33   | 26   | 47      | 27   | 42   | 35   | 32   | 27           | 48   | 25   | 41   | 32   |
| Nesportuoju                | 44      | 60   | 57   | 45   | 56   | 39      | 56   | 41   | 46   | 52   | 60           | 37   | 54   | 46   | 47   |
| Nežinau / negaliu atsakyti | 3       | 3    | 4    | 9    | 6    | 0       | 6    | 5    | 3    | 9    | 5            | 4    | 13   | 3    | 9    |

**6 lentelės tęsinys.** Skirtingose Lietuvos apskrityse gyvenančių respondentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo įpročius 2021–2025 m. (proc.)

| Apskritis                  | Tauragės |      |      |      |      | Telšių |      |      |      |      | Utenos |      |      |      |      |
|----------------------------|----------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|
| Metai                      | 2021     | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021   | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2021   | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |
| Respondentų skaičius       | 42       | 49   | 43   | 53   | 50   | 74     | 74   | 77   | 69   | 73   | 72     | 76   | 67   | 78   | 72   |
| <b>Fizinis aktyvumas</b>   |          |      |      |      |      |        |      |      |      |      |        |      |      |      |      |
| Lankau sporto treniruotes  | 0        | 6    | 2    | 2    | 5    | 4      | 11   | 12   | 13   | 18   | 5      | 6    | 9    | 5    | 9    |
| Sportuoju laisvalaikio     | 50       | 28   | 27   | 30   | 33   | 33     | 30   | 22   | 37   | 43   | 43     | 38   | 45   | 32   | 23   |
| Nesportuoju                | 50       | 64   | 67   | 61   | 56   | 60     | 53   | 63   | 42   | 30   | 44     | 43   | 38   | 58   | 64   |
| Nežinau / negaliu atsakyti | 0        | 2    | 3    | 8    | 6    | 3      | 6    | 3    | 8    | 8    | 8      | 14   | 8    | 4    | 4    |

per šį laikotarpį reikšmingai nepakito (2 pav.).

Nors ir vyrų, ir moterų grupėse stebimos panašios treniruočių lankymo, sportavimo laisvalaikio bei nesportavimo paplitimo tendencijos, pastebėtina, kad vyrų ir moterų grupėse lankančių sporto treniruotes ir laisvalaikio sportuojančių respondentų dalys tarp lyčių reikšmingai nesiskyrė, tačiau vyrai žymiai dažniau rinkosi atsakymo variantą „Nežinau / negaliu atsakyti“, kai moterys dažniau rinkosi atsakymo variantą „Nesportuoju“ (2 lentelė). Nors tarp mieste bei kaime gyvenančių respondentų FA pokyčių per 12 mėnesių laikotarpį stebimos panašios tendencijos, tačiau 2021 m. FA pokyčiai mieste buvo reikšmingai didesni nei tarp kaime gyvenančių respondentų (3 lentelė).

Nors sporto treniruočių lankymo, sportavimo laisvalaikio bei nesportavimo paplitimo tendencijos tarp miesto ir kaimo respondentų panašios, tačiau mieste gyvenantys respondentai dažniau nurodė sportuojantys, o kaime gyvenantys respondentai dažniau pasirinko atsakymo variantą „Nežinau / negaliu atsakyti“ (4 lentelė).

Įvertinus FA pokyčius penkiose imtyse skirtingose Lietuvos apskrityse, nustatyti FA pokyčių netolygumai. Palyginti su pandeminiu laikotarpiu, respondentų, kurių FA per 12 mėnesių sumažėjo, didesnė dalis stebima Kauno, Klaipėdos, Panevėžio, Šiaulių, Alytaus, Marijampolės ir Utenos apskrityse, o Alytaus ir Marijampolės apskrityse stebimas FA padidėjimą nurodžiusių respondentų dalies sumažėjimas (5 lentelė).

Palyginti su pandeminiu laikotarpiu, Šiaulių, Marijampolės, Tauragės ir Utenos apskrityse stebima didesnė nesportuojančių respondentų dalis (6 lentelė).

## REZULTATŲ APTARIMAS

Atliktas reprezentatyvus suaugusių darbingo amžiaus Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo penkių bangų tyrimas identifikavo darbingo amžiaus Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo pokyčius 2021–2025 m. laikotarpiu, atsižvelgiant į socialinius ir demografinius veiksnius tiek bendrai visoje Lietuvoje, tiek skirtingose apskrityse bei didžiuosiuose miestuose ir kaimo vietovėse. Tyrimo metu nustatyti fizinio aktyvumo netolygumai ir pokyčių tendencijos.

Įvertinus Lietuvos gyventojų FA pokyčius tiriamuoju 2021–2025 m. laikotarpiu nustatyta, kad kaip ir kitose šalyse [17, 18], taip ir Lietuvoje COVID-19 pandemija turėjo nevienodą poveikį gyventojų fiziniui aktyvumui.

Pandemijos metu fiziškai aktyvus laisvalaikio buvo kas antras Lietuvos darbingo amžiaus gyventojas. Pusės Lietuvos gyventojų FA pandemija neturėjo poveikio, tačiau trečdalis gyventojų FA sumažėjo. COVID-19 pandemijos metu gyventojų FA itin sumažėjo tose apskrityse, kur iki pandemijos buvo gana didelis. Nustatyti reikšmingi FA pokyčiai tarp Lietuvos miestų ir miestelių bei kaimo vietovių gyventojų. Miesteliuose ir kaimo vietovėse FA sumažėjimo paplitimas buvo mažiausias.

Nuo COVID-19 pandemijos FA reikšmingai padidėjo tarp aktyviai sportuojančių ir sistemingai lankančių sporto treniruotes respondentų ir įgavo didėjimo tendenciją, tačiau sporto laisvalaikio paplitimas sumažėjo ir stebima mažėjimo tendencija. Nors nesportuojančių moterų procentinė dalis atrodo didesnė, tačiau atsižvelgiant į tai, kad vyrai daug dažniau nei moterys rinkosi atsakymą „Nežinau / negaliu atsakyti“, tikėtina, kad sportavimo paplitimo skirtumas tarp vyrų ir moterų yra mažesnis.

Nors bendros sportavimo tendencijos tarp miesto ir kaimo gyventojų panašios, tačiau miesto gyventojai žymiai dažniau nurodė sportuojantys. Kita vertus, kaimo gyventojai dažniau rinkosi atsakymą „Nežinau / negaliu atsakyti“, todėl tikėtina, kad sportavimo paplitimas tarp miesto ir kaimo gyventojų yra mažesnis. Be to, atkreiptinas dėmesys į tai, kad FA pokyčiai tarp kaimo gyventojų buvo mažesni nei tarp miesto gyventojų.

Detalesnė sportavimo paplitimo analizė pagal socialinius ir demografinius veiksnius buvo publikuota 2026 metų sausio mėnesį žurnale *Medicina* [25].

**Tyrimo ribotumai.** Nors kiekvienais metais buvo sudaroma Lietuvai reprezentatyvi imtis, šis tyrimas buvo kartotinis skerspjuvio tyrimas, todėl jo metu buvo galima įvertinti tik subjektyvias respondentų nuomones apie fizinio aktyvumo pokyčius bei sportavimą. Išilginis tyrimo dizainas būtų leidęs šiuos aspektus įvertinti objektyviai ir individualiu lygmeniu. Be to, nors metinės imtys buvo didelės ir buvo naudojama daugiapakopė tikimybinė imtis, duomenys buvo renkami internetinių apklausų būdu, o tai galėjo sukelti atrankos šališkumą, nes buvo įtraukti tik asmenys, turintys prieigą prie el. pašto, interneto ryšio ir norintys atsakyti į anketos klausimus.

Dėl anketos ilgio apribojimų nebuvo galima įtraukti papildomų klausimų apie fizinio aktyvumo dažnumą, trukmę, intensyvumą ar darbo / laisvalaikio sritis. Todėl fizinis aktyvumas buvo vertinamas naudojant tik du savarankiškai pildomus klausimus su gana plačiomis kate-

gorijomis, o tai riboja palyginamumą su tarptautinėmis gairėmis ir gali turėti įtakos atsakymų šališkumui.

## APIBENDRINIMAS

Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo pokyčiai bei sportavimo paplitimas 2021–2025 m. laikotarpiu reikšmingai kito ir skyrėsi priklausomai nuo įvairių socialinių bei demografinių veiksnių. Tyrimo rezultatai bus naudingi visuomenės sveikatos politikos formuotojams bei įgy-

vendintojams rengiant visuomenės sveikatos srities strateginius dokumentus bei planuojant visuomenės sveikatos intervencijas tiek visoje šalyje, tiek atskirose apskrityse. Tyrimo rezultatai ypač bus naudingi savivaldybių visuomenės sveikatos biurams, nes leis kryptingiau planuoti intervencijų priemones, nukreiptas į tikslines Lietuvos gyventojų grupes.

*Straipsnis gautas 2026-05-12, priimtas 2026-07-10*

## Literatūra

1. Rebar AL, Stanton R, Geard D, Short C, Duncan MJ, Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychol Rev.* 2015;9(3):366–78. DOI: 10.1080/17437199.2015.1022901.
2. World Health Organization. Physical activity. WHO 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput JP, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.
4. Sonza A, da Cunha de Sá-Caputo D, Sartorio A, et al. COVID-19 lockdown and the behavior change on physical exercise, pain and psychological well-being: An international multicentric study. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(7):3810. DOI: 10.3390/ijerph18073810.
5. Sonza A, Da Cunha de Sá-Caputo D, Bachur JA, et al. Brazil before and during COVID-19 pandemic: Impact on the practice and habits of physical exercise. *Acta Biomed.* 2020;92(1):e2021027. PMID: 33682804. DOI: 10.23750/abm.v92i1.10803.
6. Chambonniere C, Lambert C, Fearnbach N, et al. Effect of the COVID-19 lockdown on physical activity and sedentary behaviors in French children and adolescents: New results from the ONAPS national survey. *Eur J Integr Med.* 2021;43:101308. DOI: 10.1016/j.eujim.2021.101308.
7. Botero JP, Farah BQ, Correia MA, et al. Impact of the COVID-19 pandemic stay at home order and social isolation on physical activity levels and sedentary behavior in Brazilian adults. *Einstein.* 2021;19:eAE6156. DOI: 10.31744/einstein\_journal/2021AE6156.
8. Castañeda-Babarro A, Arbillaga-Etxarri A, Gutiérrez-Santamaría B, Coca A. Physical activity change during COVID-19 confinement. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(18):6878. DOI: 10.3390/ijerph17186878.
9. Coughenour C, Gakh M, Pharr JR, Bungum T, Jalene S. Changes in depression and physical activity among college students on a diverse campus after a COVID-19 stay-at-home order. *J Community Health.* 2020;1–9. PMID: 33165765. DOI: 10.1007/s10900-020-00918-5.
10. Sá CSC, Pombo A, Luz C, Rodrigues LP, Cordovil R. Covid-19 social isolation in Brazil: Effects on the physical activity routine of families with children. *Rev Paul Pediatr.* 2021;39: e2020159. DOI: 10.1590/1984-0462/2021/39/2020159.
11. Deschasaux-Tanguy M, Druesne-Pecollo N, Esseddik Y, et al. Diet and physical activity during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) lockdown (March–May 2020): Results from the French NutriNet-Santé cohort study. *Am J Clin Nutr.* 2021;113(4):924–38. DOI: 10.1093/ajcn/nqaa336.
12. Di Stefano V, Battaglia G, Giustino V, et al. Significant reduction of physical activity in patients with neuromuscular disease during COVID-19 pandemic: The long-term consequences of quarantine. *J Neurol.* 2021;268(1):20–6. DOI: 10.1007/s00415-020-10064-6.
13. Richardson DL, Duncan MJ, Clarke ND, Myers TD, Tallis J. The influence of COVID-19 measures in the United Kingdom on physical activity levels, perceived physical function and mood in older adults: A survey-based observational study. *J Sports Sci.* 2021;39(8):887–99. DOI: 10.1080/02640414.2020.1850984.
14. Reyes-Olavarría D, Latorre-Román PÁ, Guzmán-Guzmán IP, Jerez-Mayorga D, Caamaño-Navarrete F, Delgado-Floody P. Positive and negative changes in food habits, physical activity patterns, and weight status during COVID-19 confinement: Associated factors in the Chilean population. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(15):5431. DOI: 10.3390/ijerph17155431.
15. Rodríguez-Larrad A, Mañas A, Labayen I, et al. Impact of COVID-19 confinement on physical activity and sedentary behaviour in Spanish university students: Role of gender. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(2):369. DOI: 10.3390/ijerph18020369.
16. Barwais F. Assessing physical activity and sedentary time during the COVID-19 pandemic using self-reported measurement. *Natl J Physiol Pharm Pharmacol.* 2020;10(11):1. DOI: 10.5455/njpp.2020.10.09241202001102020.
17. Sánchez-Sánchez E, Ramírez-Vargas G, Avellaneda-López Y, Orellana-Pecino JI, García-Marín E, Díaz-Jimenez J. Eating habits and physical activity of the Spanish population during the COVID-19 pandemic period. *Nutrients.* 2020;12(9):2826. DOI: 10.3390/nu12092826.
18. Girgin N, Okudan B. The COVID-19 pandemic and perceived exercise benefits and barriers: A cross-sectional study on Turkish society perceptions of physical activity. *Aust J Gen Pract.* 2021;50(5):322–7. DOI: 10.31128/AJGP-08-20-5572.
19. Pachetti M, Marini B, Giudici F, Benedetti F, Angeletti S, Ciccozzi M, et al. Impact of lockdown on Covid-19 case fatality rate and viral mutations spread in 7 countries in Europe and North America. *J Transl Med.* 2020;18(1):338. DOI: 10.1186/s12967-020-02501-x.
20. Al-Hasan A, Yim D, Khuntia J. Citizens' adherence to COVID-19 mitigation recommendations by the government: a 3-country

- comparative evaluation using web-based cross-sectional survey data. *J Med Internet Res*. 2020;22(8):e20634. DOI: 10.2196/20634.
21. Europe WHOROF . How to stay physically active during COVID-19 self-quarantine, 2020. Available: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-ac...> [Accessed 02 Aug 2021].
22. Polero P, Rebollo-Seco C, Adsuar JC, et al. Physical activity recommendations during COVID-19: narrative review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18:65. DOI: 10.3390/ijerph18010065.
23. Schwendinger F, Pocecco E. Counteracting physical inactivity during the COVID-19 pandemic: evidence-based recommendations for home-based exercise. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17:3909. DOI: 10.3390/ijerph17113909.
24. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimo (2024 m.) ataskaita. Higienos institutas. Vilnius, 2025. [https://www.hi.lt/uploads/Institutas/Visuomenes\\_sveikatos\\_inovaciju\\_centras/HI\\_ataskaita\\_mitybos\\_FA\\_zinios\\_iprociai\\_VSIC\\_2025\\_09\\_30\\_2.pdf](https://www.hi.lt/uploads/Institutas/Visuomenes_sveikatos_inovaciju_centras/HI_ataskaita_mitybos_FA_zinios_iprociai_VSIC_2025_09_30_2.pdf)
25. Arlauskas R, Austys D, Stukas R, Dobrovolskij V, Rimkevičius A, Bulotaitė G. Exercise and Sports Among Working-Age Citizens in Lithuania Since the COVID-19 Pandemic: An Annual Comparative Study (2021–2024). *Medicina*. 2026;62(1):131. DOI: 10.3390/medicina62010131.

## PHYSICAL ACTIVITY HABITS OF WORKING-AGE LITHUANIAN ADULTS IN 2021-2025: A FIVE-WAVE STUDY

**Rokas Arlauskas, Donatas Austys, Rimantas Stukas**

*Department of Public Health, Institute of Health Sciences, Faculty of Medicine, Vilnius University*

### SUMMARY

**The aim** of this study was to assess the physical activity habits and changes of the adult Lithuanian population in 2021, 2022, 2023, 2024 and 2025.

**Research materials and methods.** The study was conducted by conducting five cross-sectional surveys of the adult working-age Lithuanian population in 2021, 2022, 2023, 2024 and 2025 in October. The multi-stage stratified probability sampling method was used, which ensured the representativeness of the collected data. Each year, 1600 working-age Lithuanian residents were surveyed, and the sample of the study data consisted of 8000 properly completed survey questionnaires. The research instrument was an original validated anonymous questionnaire. The data were collected through an online survey.

**Results:** Similar trends in physical activity changes were observed in the male and female groups, but the proportion of respondents who responded that physical activity had not changed over the 12-month period was higher among men than among women. Although there was an increasing trend in the proportion of respondents who responded that physical activity had increased over the past 12 months, the proportion of respondents who reported a decrease in physical activity varied and was higher in the female group than in the male group. When assessing physical activity habits in the period 2021-2025, a trend of an increase in the share of respondents attending sports training and a decrease in the share of respondents doing sports in their free time is observed, while the share of respondents not doing sports has not changed significantly during this period.

The trends in the prevalence of attending sports training, doing sports in their free time and not doing sports are similar between urban and rural respondents. After assessing physical activity changes in five samples in different counties of Lithuania, uneven physical activity changes were identified. Compared to the pandemic period, a larger share of respondents whose physical activity decreased over 12 months is observed in Kaunas, Klaipėda, Panevėžys, Šiauliai, Alytus, Marijampolė and Utena counties. Compared to the pandemic period, a decrease in the share of respondents who indicated an increase in physical activity is observed in Alytus and Marijampolė counties.

Compared to the pandemic period, a higher proportion of respondents who do not exercise is observed in Šiauliai, Marijampolė, Tauragė and Utena counties.

**Conclusions.** Changes in physical activity and prevalence of sports among the Lithuanian population in the period 2021-2025 changed significantly and differed depending on various social and demographic factors.

**Keywords:** physical activity, changes in physical activity, adult Lithuanian population, Lithuanian counties

*Received 12 May 2026, accepted 10 July 2026*

**Correspondence to** Rokas Arlauskas  
Department of Public Health,  
Institute of Health Sciences  
Faculty of Medicine, Vilnius University  
M. K. Čiurlionio str. 21, LT-03101 Vilnius, Lithuania  
E-mail: rokas.arlauskas@mf.vu.lt