



Asociatyvinė unsplash.com nuotr.

AKTYVUS JUDUMAS – DAUGIAU NEI TIK KELIONĖ

Šiuolaikinės visuomenės sveikatos būklė rodo augantį fizinio pasyvumo, lėtinių ligų ir emocinės izoliacijos mastą. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, 2025 m. vienas iš šešių žmonių Europos regione turės psichikos sveikatos sutrikimų. Prognozuojama, kad 2020–2030 m. dėl fizinio aktyvumo stokos visame pasaulyje atsiras beveik 500 mln. naujų išvengiamų neužkrečiamųjų ligų atvejų, o tiesioginės sveikatos priežiūros išlaidos dėl šios problemos sieks maždaug 300 mlrd. JAV dolerių. Šiame kontekste aktyvus judumas – ėjimas pėsčiomis ir važiavimas dviračiu – gali būti vertinamas kaip kritinė priemonė visuomenės sveikatai gerinti.

Aktyvus judumas šiandien taip pat gali tapti svarbiu įrankiu kovojant su socialine izoliacija. Tai ypač aktualu Lietuvai. Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacijos (EBPO) ataskaitoje „Socialiniai ryšiai ir vienišumas EBPO šalyse“ Lietuvos rodikliai kelia nerimą: net 13 proc. mūsų šalies gyventojų jaučiasi labai arba gana vieniši, o pagal kasdienį bendravimą su artimaisiais ir kaimynais užimame vienas žemiausių vietų pasaulyje. PSO leidinyje „100 argumentų rinktis dviratį arba eiti pėsčiomis“ nuro-

doma, kad į žaliąsias erdves integruoti pėsčiųjų ir dviračių takai ne tik gerina fizinę būklę, bet ir skatina natūralų bendruomeniškumą, suteikdami erdvę atsitiktiniams susitikimams ar grupiniams pasivažinėjimams. Bendruomeniškumo aspektas tiesiogiai siejasi ir su 2026 m. Europos judumo savaitės tema „Darnus judumas visiems“. Inicatyva pabrėžia skirtingų kartų buvimą drauge, skatindama kurti tokią aplinką, kurioje viešosios erdvės, aprūpintos pavėsiu, sėdimomis vietomis ir želdynais, taptų socialinių mainų vieta vaikams, suaugusiesiems ir senjorams. Nyderlandų programa „CycleOn“ parodė, kad grupinių išvykų metu vyresnio amžiaus žmonės ne tik išsaugo judumą, bet ir randa naujų draugų, taip tiesiogiai mažindami vienvietės riziką, kuri iki 2030 m. gali paveikti pusę visų vyresnių nei 75 m. asmenų.

Moksliniai įrodymai, surinkti PSO leidinyje „100 argumentų rinktis dviratį arba eiti pėsčiomis“ bei PSO parengta politikos apžvalga „Stipriname psichikos sveikatą važinėdami dviračiu ir vaikščiodami: sveikatai ir tvarumui naudingas požiūris“ patvirtina, kad aktyvus judėjimas teikia naudą žmogui kiekviename gyvenimo etape.

Vaikystėje ir paauglystėje aktyvus keliavimas į mokyklą ne tik padeda ugdyti problemų sprendimo gebėjimus ir smalsumą, bet ir gali 12 proc. sumažinti depresijos simptomų tikimybę. Suaugusiesiems kasdienis 30 minučių ėjimas arba 20 minučių važiavimas dviračiu bendrą mirtingumo rodiklį sumažina bent 10 proc., riziką susirgti II tipo diabetu – maždaug 30 proc., o mirtingumo nuo vėžio tikimybė populiacijoje sumažėja maždaug trečdaliu. Reguliarus judėjimas stiprina imuninę sistemą, todėl žmogus tampa atsparesnis peršalimo ligoms.

Aktyvus judumas teigiamai veikia darbo rinką per darbuotojų produktyvumą. Darbdaviai, investuojantys į priemones, skatinančias ėjimą ar važiavimą dviračiu, gali tikėtis mažesnio darbuotojų nedarbingumo dienų skaičiaus. Vaikščiojimas ir važiavimas dviračiu tiesiogiai gerina darbo našumą: šios veiklos aktyvina smegenų funkcijas, padeda efektyviau valdyti stresą ir leidžia darbuotojams į darbo vietą atvykti žvalesniems. Emociškai sveikesni darbuotojai prisideda prie pozityvios darbo aplinkos kūrimo.

Vyresniame amžiuje judėjimas tampa pagrindine kognityvinės sveikatos apsauga: nustatyta, kad 10 000 žingsnių per dieną demencijos riziką sumažina net 50 proc. Be to, ėjimas ir važiavimas dviračiu užtikrina ilgesnį savarankiškumą, nes gerina pusiausvyrą ir koordinaciją, todėl senjorai rečiau patiria traumų dėl griuvimų.

Aktyvus judumas gerina miesto aplinką. Pėsčiųjų ir dviračių takai užima mažiau vietos, todėl mažėja šilumą su-

geriančių asfaltuotų paviršių plotas, o tai padeda mažinti oro temperatūrą miestuose. Mažiau automobilių reikia tylesnę aplinką bei mažesnę vandens ir dirvožemio taršą. Pakeitus vieną kasdienę kelionę automobiliu į važiavimą dviračiu, per metus CO₂ emisiją galima sumažinti 0,5 tonos. Viename svarbesnių tyrimų, nagrinėjančių, kiek CO₂ emisijų galima sumažinti realiai pakeičiant trumpas keliones automobiliu aktyviomis transporto priemonėmis, nustatyta, kad apie 41 proc. trumpų kelionių automobiliu gali būti pakeistos ėjimu pėsčiomis arba važiavimu dviračiu. Tyrimo rezultatai parodė, kad toks perėjimas prie aktyvaus judumo leistų sumažinti apie 5 proc. automobilių transporto sukeltų CO₂ emisijų, todėl trumpų kelionių atsisakymas yra efektyvi priemonė siekiant mažinti neigiamą transporto sektoriaus poveikį.

Aktyvus judumas yra kur kas daugiau nei alternatyvus keliavimo būdas. Kasdienis ėjimas pėsčiomis ar važiavimas dviračiu vienu metu prisideda prie geresnės fizinės ir psichikos sveikatos, stiprina socialinius ryšius, mažina vienišumą. Kuo daugiau kasdinių kelionių bus įveikiamos savo jėgomis, tuo sveikesni ir atsparesni taps mūsų miestai bei juose gyvenantys žmonės.

Olita Kriukovienė

Higienos instituto

Profesinės ir aplinkos sveikatos centro

Aplinkos sveikatos skyrius