



AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Apklauso ataskaita dėl mitybos ir fizinio aktyvumo žinių klausimyno taikymo tarp Akmenės rajono savivaldybės administracijos darbuotojų

Parengė: Akmenės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai

Naujoji Akmenė,

2019

Didžiosios dalies suaugusių Lietuvos gyventojų mityba nėra palanki sveikatai ir neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų (A. Barzda, 2016). Darbingo amžiaus asmenys Lietuvoje nėra pakankamai fiziškai aktyvūs: tik 24 proc. moterų ir 14 proc. vyrų eina į darbą ir grįžta iš jo pėsčiomis, tam užtrukdami bent 30 minučių (V. Grabauskas, 2015), beveik pusės 15–74 m. amžiaus asmenų Lietuvoje darbas ar kasdieninė veikla nėra susiję su didelio ar vidutinio intensyvumo fizine veikla (R. Valintėlienė, 2012).

Vieni iš Nacionalinėje visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programoje (toliau – Programa) iškeltų uždavinių – ugdyti gyventojams sveikos mitybos įpročius bei informuoti visas gyventojų grupes apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai. Neteisingi mitybos įpročiai ir mažas fizinis aktyvumas šiuo metu yra vienos aktualiausių problemų, kurias reikėtų spręsti nedelsiant, nes nuo jų labai priklauso žmogaus sveikata ir gyvenimo kokybė.

Darbovietė yra ideali vieta darbingo amžiaus suaugusių asmenų sveikatos stiprinimui: galima pasiekti daug tokio amžiaus asmenų, įskaitant pažeidžiamas grupes, juos šviesti, motyvuoti. Siekiant efektyviai ugdyti darbingo amžiaus gyventojų sveikos mitybos įpročius ir informuoti juos apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai, Programoje identifikuotas sveikatos stiprinimo darbe paslaugų teikimo potencialas. Tam, kad situaciją būtų galima keisti, pirmiausia naudinga išsiaiškinti, ką darbingo amžiaus asmenys žino apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą, ar jie teisingai supranta jų svarbą.

2019 m. rugsėjo mėnesį Akmenės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai apklausė Akmenės rajono savivaldybės administracijos darbuotojus. Apklausa buvo anoniminė, konfidencialumas garantuojamas, duomenys panaudoti tik apibendrintai statistinei analizei ir tyrimo išvadoms. Tyrimo dalyvių buvo prašoma užpildyti anketas internetu.

Higienos instituto specialistai parengė klausimyną, kurį sudaro mitybos žinių ir fizinio aktyvumo žinių dalys. Klausimynas yra neilgas, tinkamas naudoti praktiniame darbe. Klausimynas validuotas ir suderintas su ekspertais.

Mitybos ir fizinio aktyvumo žinių klausimyno taikymas leidžia atskleisti problemines sritis (žinių spragas), efektyviau planuoti intervencines priemones, sudominti organizuojamų intervencijų dalyvius bei įvertinti intervencijų efektyvumą.

Norint, jog tyrimas būtų reprezentatyvus, numatyta apklausti 85 respondentus. Imtis buvo apskaičiuota atsižvelgiant į Akmenės rajono savivaldybės administracijos darbuotojų skaičių ir pasirinkus 5 proc. paklaidą bei 95 proc. tikimybę. Atsitiktinai apklausoje dalyvavo abiejų lyčių atstovai. Užpildytos 86 anketos.

1. APKLAUSOS REZULTATAI

Klausimyną sudaro 20 mitybos žinių teiginių bei 8 fizinio aktyvumo žinių teiginiai. Darbuotojų apklausai naudotos abi dalys. Į kiekvieną teiginį darbuotojas turėjo pažymėti vieną iš galimų atsakymų variantų: „teiginys teisingas“ / „teiginys klaidingas“ / „nežinau“. Teisingas atsakymas į daugumą teiginių – „teiginys klaidingas“, į likusius – „teiginys teisingas“

Teisingi atsakymai (1 lentelėje pažymėti ■):

- Mitybos žinios:

Teiginiai Nr. 6, 8, 20 – „teiginys teisingas“.

Teiginiai Nr. 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 – „teiginys klaidingas“.

- Fizinio aktyvumo žinios:

Teiginiai Nr. 1, 2, 3, 7 – „teiginys teisingas“.

Teiginiai Nr. 4, 5, 6, 8 – „teiginys klaidingas“.

Skaičiavimo metodika darbuotojų mitybos ir fizinio aktyvumo žinių spragų nustatymui, kokia dalis darbuotojų teisingai atsakė į kiekvieną iš klausimyno teiginių:

Teisingai į teiginį atsakusių darbuotojų dalis =

Teisingai į teiginį atsakusių darbuotojų skaičius / Visų pateikusių atsakymą į teiginį darbuotojų skaičius x 100 proc.

1 lentelė. Akmenės rajono savivaldybės administracijos darbuotojų atsakymai, procentais

MITYBOS ŽINIOS					
1. Lėšiuose yra nedaug naudingų maistinių medžiagų (baltymų, skaidulinių medžiagų, mineralinių medžiagų), todėl lėšių nauda sveikatai nedidelė.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	10,5 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	75,6 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	14,0 %
2. Suvalgiusi(-ęs) riebaus maisto, per didelį gautų kalorijų kiekį galite sumažinti, valgydama(-s) obuolius.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	16,3 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	66,3 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	17,4 %
3. Plakta grietinėlė turi mažiau kalorijų nei skysta.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	1,2 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	79,1 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	19,8 %
4. Riebalai turi mažiau kalorijų nei toks pat kiekis skaidulinių medžiagų.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	15,1 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	65,1 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	19,8 %
5. Riebalai yra sveikatai nepalankūs, todėl reikėtų kiek įmanoma jų vengti.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	36,0 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	57,0 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	7,0 %
6. Makaronų patiekalas su pomidorų tyre / pasta yra palankesnis sveikatai nei makaronų patiekalas su grietinėlės padažu.					

<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys teisingas	59,3 %	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	25,6 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	15,1 %
7. Vaisiai ir daržovės yra naudingi sveikatai tik dėl juose esančių vitaminų ir mineralinių medžiagų.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	60,5 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	37,2 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	2,3 %
8. Riebioje žuvyje (lašišoje, skumbreje) esantys riebalai yra sveikatai palankesni nei raudonoje mėsos esantys riebalai.					
<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys teisingas	74,4 %	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	12,8 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	12,8 %
9. Siekdami sveikai maitintis, turėtumėte valgyti mažiau tiek paprastųjų, tiek sudėtinių angliavandenių turinčių produktų.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	68,6 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	10,5 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	20,9 %
10. Plombyro, grietininiai ar pieniški ledai turi mažiau sočiųjų riebalų nei vaisiniai ledai ar šerbetas.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	8,1 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	75,6 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	16,3 %
11. Toks pat kiekis jautienos kepsnio ir vištienos krūtinėlės turi tiek pat sočiųjų riebalų.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	15,1 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	51,2 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	33,7 %
12. Toks pat kiekis cukraus ir sviesto turi vienodai kalorijų.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	11,6 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	58,1 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	30,2 %
13. Sumuštinis su varškės sūriu turi tiek pat kalorijų kaip ir tokio pat dydžio sumuštinis su „Džiugo“ sūriu.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	9,3 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	67,4 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	23,3 %
14. Siekdami sveikai maitintis, turėtumėte pieno produktus vartoti taip pat dažnai kaip ir vaisius bei daržoves.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	19,8 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	65,1 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	15,1 %
15. Liesas pienas turi mažiau mineralinių medžiagų nei riebus pienas.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	14,0 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	55,8 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	30,2 %
16. Rudasis cukrus yra palankesnis sveikatai nei baltasis cukrus.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	73,3 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	23,3 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	3,5 %
17. Sveikai maitinantis, vaisiai turi būti valgomi tik ryte.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	57,0 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	34,9 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	8,1 %
18. Valgio metu vandens gerti negalima.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	70,9 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	12,8 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	16,3 %
19. Kiekvienas suaugęs žmogus, neatsižvelgiant į jo kūno svorį, per parą turi išgerti 8 stiklines vandens.					
<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	60,5 %	<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	31,4 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	8,1 %
20. Simboliu „Rakto skylutė“ pažymėtuose maisto produktuose mažiau cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, nėra saldiklių, o taip pažymėtuose grūdų turinčiuose produktuose – daugiau skaidulinių medžiagų.					
<input checked="" type="checkbox"/> Teiginys teisingas	30,2 %	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	2,3 %	<input type="checkbox"/> Nežinau	67,4 %

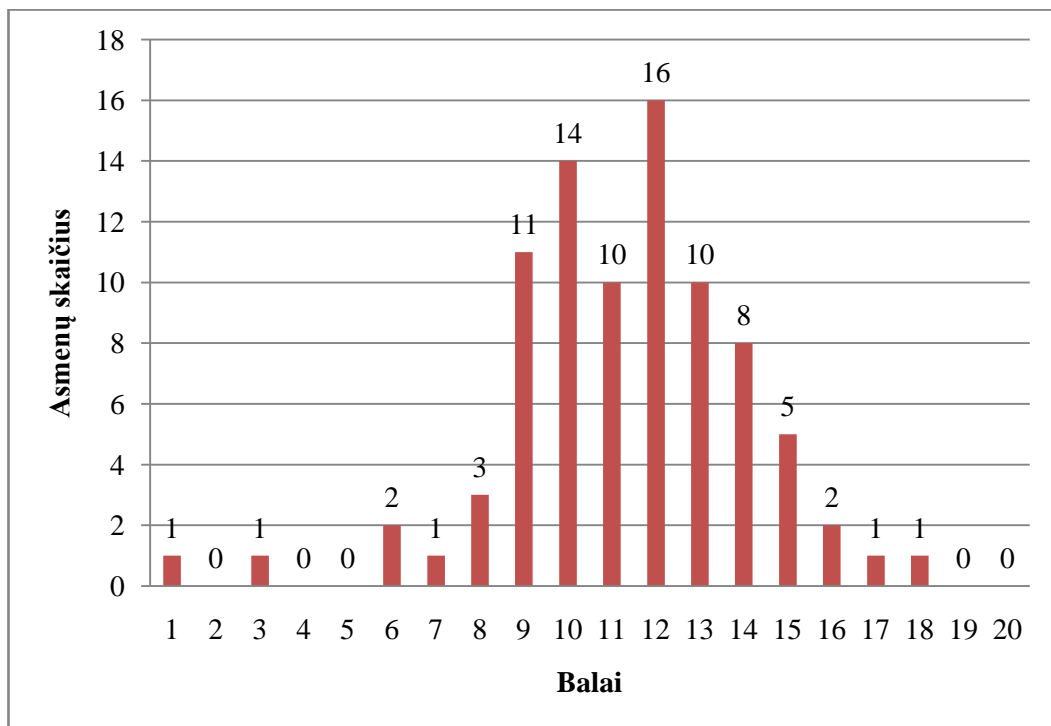
FIZINIO AKTYVUMO ŽINIOS					
1. Kelis kartus per savaitę atliekami jėgos pratimai gali sustiprinti Jūsų kaulus ir sumažinti osteoporozės tikimybę.					
■ Teiginys teisingas	62,8 %	□ Teiginys klaidingas	20,9 %	□ Nežinau	16,3 %
2. Mankštintis kelis kartus per savaitę yra svarbu, jei norite numesti svorio.					
■ Teiginys teisingas	79,1 %	□ Teiginys klaidingas	16,3 %	□ Nežinau	4,7 %
3. Kasdienis bent 10 min. trunkantis pasivaikščiavimas yra geriau, nei iš viso nesimankštinti.					
■ Teiginys teisingas	96,5 %	□ Teiginys klaidingas	1,2 %	□ Nežinau	2,3 %
4. Žmonės, sergantys širdies ir kraujagyslių ligomis, turėtų nesimankštinti.					
□ Teiginys teisingas	3,5 %	■ Teiginys klaidingas	96,5 %	□ Nežinau	0,0 %
5. Galima daryti bet kokius fizinius pratimus net ir nepasitarus su sporto ar medicinos specialistu.					
□ Teiginys teisingas	19,8 %	■ Teiginys klaidingas	72,1 %	□ Nežinau	8,1 %
6. Nėra tokių fizinių pratimų, kuriuos galėčiau atlikti savo darbo vietoje.					
□ Teiginys teisingas	1,2 %	■ Teiginys klaidingas	89,5 %	□ Nežinau	9,3 %
7. Darbe pertraukų metu atliekama 2 min. trukmės mankšta gali pagerinti darbingumą.					
■ Teiginys teisingas	91,9 %	□ Teiginys klaidingas	2,3 %	□ Nežinau	5,8 %
8. Mankštinimasis po darbo tik padidina fizinį ir protinį nuovargį.					
□ Teiginys teisingas	8,1 %	■ Teiginys klaidingas	86,0 %	□ Nežinau	5,8 %

Atsakymai taip pat įvertinti balais. Balai suteikiami taip: už teisingą atsakymą – 1 balas, už neteisingą atsakymą arba atsakymą „nežinau“ – 0 balų. Maksimalus galimas darbuotojo mitybos žinių įvertis – 20 balų, fizinio aktyvumo žinių – 8 balai (2 lentelė).

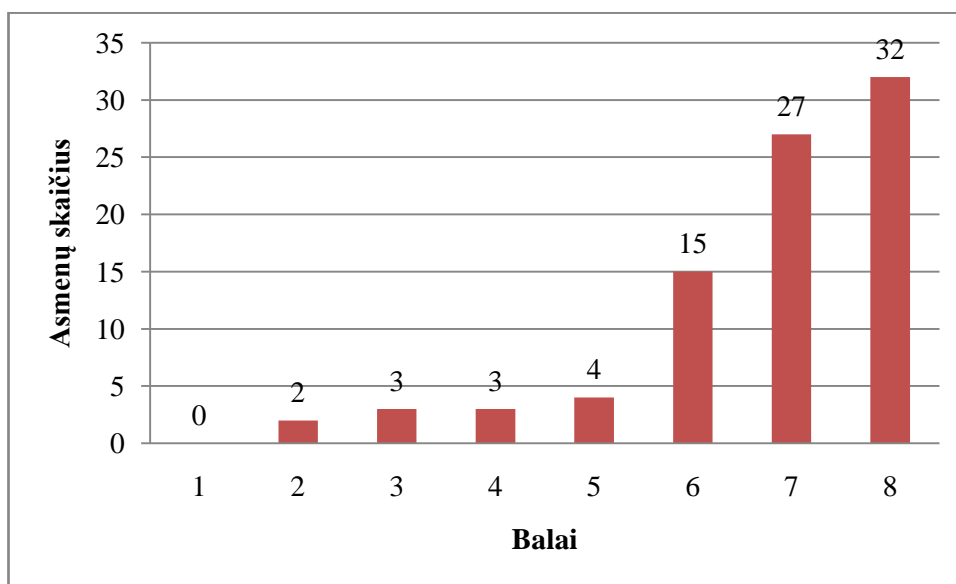
2 lentelė. Darbuotojų surinktų balų pasiskirstymas, abs. sk. ir proc.

Balai	Surinkusių asmenų skaičius, abs. sk.	Surinkusių asmenų skaičius, proc.
0	0	0,0 %
1	0	0,0 %
2	0	0,0 %
3	0	0,0 %
4	0	0,0 %
5	1	1,2 %
6	0	0,0 %
7	1	1,2 %
8	0	0,0 %
9	0	0,0 %
10	0	0,0 %
11	1	1,2 %
12	8	9,3 %
13	2	2,3 %
14	3	3,5 %
15	7	8,1 %
16	11	12,8 %
17	7	8,1 %
18	16	18,6 %
19	14	16,3 %
20	3	3,5 %
21	5	5,8 %
22	4	4,7 %
23	1	1,2 %
24	1	1,2 %
25	1	1,2 %
26	0	0,0 %
27	0	0,0 %
28	0	0,0 %

1 pav. Darbuotojų surinktų balų pasiskirstymas apie mitybą, abs. sk.



2 pav. Darbuotojų surinktų balų pasiskirstymas apie fizinį aktyvumą, abs. sk.



2. APIBENDRINIMAS

1. Analizuojant apklausos duomenis, stebima, jog daugiausiai Akmenės rajono savivaldybės administracijos darbuotojai rinko po 11 balų atsakant į klausimus apie mitybą. Nei vienas darbuotojas nesurinko daugiau nei 18 balų klausiant apie mitybą.

- Daugiau nei 50 proc. respondentų puikiai valdo informaciją apie maisto produktų kaloringumą, maistinės vertės dydžius ir geba maisto produktus pagal mitybinę vertę palyginti tarpusavyje.
- Daugiau nei 50 proc. apklausoje dalyvavusių asmenų gerai supranta sveikatai palankesnių maisto produktų pasirinkimo svarbą. Tačiau 23,3 proc. apklaustų Akmenės rajono savivaldybės administracijos darbuotojų teigė, jog teiginys klaidingas apie didesnę rudojo cukraus palankumą sveikatai nei baltojo.
- Mažiau nei trečdalis apklausoje dalyvavusių asmenų, gebėjo tiksliai atsakyti į klausimus apie vandens vartojimą.
- Tik 30,2 proc. respondentų gebėjo nurodyti simbolio „Rakto skylutė“ teisingą reikšmę.
- Dauguma Akmenės rajono savivaldybės administracijos darbuotojų ne itin gerai geba valdyti informaciją apie mineralines medžiagas, vitaminus, angliavandenius maisto produktuose. Tik 10,5 proc. dalyvavusių apklausoje asmenų teigė, kad teiginys neteisingas, jog „Siekdami sveikai maitintis, turėtumėte valgyti mažiau tiek paprastųjų, tiek sudėtinių angliavandenių turinčių produktų“.
- Taip pat darbuotojams trūksta žinių, koku laikotarpiu valgyti vaisius ir daržoves. 34,9 proc. apklaustųjų darbuotojų, teisingai manė, jog teiginys klaidingas, kad „Sveikai maitinantis, vaisiai turi būti valgomi tik ryte“.

2. Vertinant apklausoje dalyvavusių asmenų žinias fizinio aktyvumo klausimais, 32 darbuotojai iš 86 apklaustųjų surinko 8 galimus taškus apie fizinį aktyvumą. Minimalus balų skaičius, surinktas atsakant apie fizinį aktyvumą buvo 2 balai (2 darbuotojai – 2,3 proc.). Į visus klausimus apie fizinį aktyvumą, teisingai atsakė daugiau nei 50 proc. respondentų.

3. IŠVADOS

1. Anketinės apklausos analizė atskleidė, jog Akmenės rajono savivaldybės administracijos darbuotojai neblogai susipažinę su mitybos klausimai, tačiau ne visos mitybos temos yra gerai suprantamos. Mažiausi procentiniai skaičiai rodo didžiausias žinių spragas. Pagal mažiausiai surinktų taškų skaičių, identifikuotos specifinės sveikos mitybos temos:

- Paprastųjų ir sudėtinių angliavandenių turinčių produktų vartojimo dažnumas.
- Geriamojo vandens vartojimas mitybos metu.
- Įvairaus cukraus (pagal spalvą) vartojimo ypatumai.

2. Išanalizavus tyrimo duomenis paaiškėjo, jog Akmenės rajono savivaldybės administracijos darbuotojai turi pakankamai žinių apie fizinį aktyvumą.

4. REKOMENDACIJOS

Akmenės rajono savivaldybės administracijos darbuotojams:

- aktyviau patiems administracijos darbuotojams domėtis sveikos mitybos klausimais;
- aktyviau dalyvauti Visuomenės sveikatos biuro, švietimo ir sporto įstaigų organizuojamuose sveikatinimo veiklos renginiuose (akcijose, paskaitose, užsiėmimuose);
- propaguoti ligų profilaktikos priemones: sveiką gyvenseną, saikingą mitybą, fizinį aktyvumą.

Akmenės rajono savivaldybės administracijos vadovams:

- nuolat aktyviai dalyvauti sveikatos stiprinimo veiklose;
- skatinti darbuotojus dalyvauti sveikatingumo veikloje (sporto grupių ar renginių organizavimas; specialių mankštų organizavimas darbuotojams);
- organizuoti sveikos mitybos mokymus, pakviečiant dietologus, sveikatos specialistus, žymius autoritetingus žmones, sveikos mitybos propaguotojus;
- organizuoti motyvacinius renginius, „sveikos mitybos“ dienas, sudarant galimybę darbuotojams įsivertinti savo sveikatos rodiklius.

Akmenės rajono visuomenės sveikatos biurui:

- didinti administracijos darbuotojų informuotumą sveikatos tematika rengiant specialią dalomąją medžiagą apie sveiką mitybą;
- skatinti administracijos darbuotojus aktyviau dalyvauti Biuro organizuojamose sveikatinimo veiklose;
- gerinti administracijos darbuotojų sveikatos raštingumą, vykdyti švietimą per vietines informavimo priemones, teikiant mokslu pagrįstą informaciją apie sveiką mitybą.