



Net 60 proc. įvairių profesijų atstovų Lietuvos didžiuosiuose miestuose laisvalaikį leidžia pasyviai ir nesirūpina savo fizine forma. Nors 74 proc. apklausos dalyvių teigia dirbantys fiziškai pasyvų darbą, tačiau beveik tiek pat respondentų nedaro netgi fizinio aktyvumo pertraukėlių. Tokią padėtį atskleidė sporto ir sveikatingumo klubų tinklo „Impuls“ užsakymu atliktas Lietuvos gyventojų tyrimas.

Tyrimu buvo siekiama įvertinti įvairių profesijų atstovų požiūrį į fizinę formą ir sveikatą. Apklausos rezultatai atskleidžia, kad verslo ir biudžetinių įmonių vadovai labiau rūpinasi savo sveikata negu jų pavaldiniai – vidutiniškai pusė verslo ir viešojo sektoriaus vadovų teigia sportuojantys daugiau nei tris kartus per savaitę. Tuo tarpu 64 proc. teisininkų ir beveik pusė komunikacijos bei logistikos specialistų pripažino, kad ir po darbo jie visai nesimankština bei neužsiima kitokia fiziškai aktyvia veikla.

Pasak Vidmanto Šiugždinio, sporto ir sveikatingumo klubų tinklo „Impuls“ direktoriaus, apklausa paneigia kai kuriuos su profesijomis ir fiziniu aktyvumu susijusius stereotipus. „Nors vyrauja nuomonė, jog fiziškai pasyviausia yra informacinių technologijų specialisto profesija, iš tikrųjų

būtent šios profesijos atstovai pirmauja pagal mankštinimąsi darbe ir po darbo. Didelės įtakos tam turi teigiamas darbdavių požiūris? IT specialistai dažniausiai nurodė, jog darbovietėje yra skatinami būti fiziškai aktyvūs,“ - apklausos rezultatus komentuoja „Impuls“ vadovas.

Nors dauguma respondentų įsitikinę, kad be informacinių technologijų ekspertų fiziškai pasyviausi yra finansininkai ir valstybės tarnautojai, kaip tik šių specialybių atstovai mankštinasi reguliariai. Dauguma respondentų, net 62 proc., pažymėjo, kad pasimankštinę jie jaučiasi žvalesni, energingesni. Kaip parodė apklausa, darbuotojų sveikata dar pernelyg mažai rūpinasi ir darbdaviai - tik ketvirtadalis apklaustųjų darbovietėse skatinama fiziškai aktyvi darbuotojų veikla. Didesnė pusė, 53 proc. dirbančiųjų prisipažino norį, kad jų darbdaviai labiau skatintų rūpintis sveikata. Vis dėlto, nemažai įvairių profesijų atstovų patys vengia daryti net fizinio aktyvumo pertraukėles darbe. Viena iš priežasčių – nenoras pakenkti savo profesiniam įvaizdžiui. Net 40 proc. teisininkų ir 36 proc. finansininkų to nedaro, kad neatrodytų kvailai.

V.Šiugždinis įsitikinęs, kad tokį požiūrį būtina keisti. Pasak jo, net ir trumpos fizinio aktyvumo pertraukėlės gali pakelti nuotaiką ir suteikti energijos. „Fizinis aktyvumas daugeliui padeda patiems save labiau pamėgti. Pastebimi išvaizdos pokyčiai, lavinama jėga, ištvėrmė ir kitos fizinės savybės skatina žmonių pasitikėjimą savimi, pagerina gyvenimo kokybę, o tai svarbu visų profesijų atstovams,“ – pažymi sveikatingumo klubų „Impuls“ vadovas.

Medikų teigimu, įvairiuose tyrimuose ir apklausose dažniausiai įvardijamos priežastys, kliudančios fiziškai aktyviai leisti laisvalaikį – laiko ir pasitikėjimo trūkumas. Fiziškai aktyvūs dažniausiai būna tie žmonės, kuriems sportas teikia džiaugsmą ir malonumą. Reguliarus mankštinimasis ir sportavimas stiprina pasitikėjimą savimi. Rytinės mankštos ir treniruotės suteikia energijos visai darbo dienai, sportuojantys žmonės lengviau įveikia stresą, yra geresnės nuotaikos.

Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijomis, suaugęs žmogus kasdien turėtų skirti ne mažiau kaip 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinei veiklai, arba ne mažiau kaip po 20 minučių labai intensyviai fizinei veiklai tris dienas per savaitę. Gerą savijautą ir fizinę formą užtikrintų ir aktyvi gyvensena – mažiausiai 2-3 valandas per savaitę skiriant mankštai arba 3-4 valandas aktyviai fizinei veiklai.

Apklausą atliko visuomenės nuomonės ir rinkos tyrimų bendrovė „Spinter tyrimai“ 2013 metų pabaigoje. Apklausos metodas - standartizuotas CAWI Lietuvos didžiųjų miestų dirbančių gyventojų interviu, praneša Snieguolė Matonienė Projektų direktorė VRP Hill+Knowlton

Strategies.

***Telšių.info***