

chycardia). The most commonly used indicators by nurses to identify pain in unconscious patients partially coincided with standardize pain assessment tools' indicators.

Literatūra

1. International Association for the Study of Pain. IASP Taxonomy. [Žiūrėta 2016-09-20]. Prieiga per internetą: <http://www.iasp-pain.org/Taxonomy>
2. Stites M. Observational Pain Scales in Critically Ill Adults. *Critical Care Nurse*, 2013;33(3):68–78. [Žiūrėta 2016-08-20]. Prieiga per internetą: <http://ccn.aacnjournals.org/content/33/3/68.full.pdf+html>
3. Kumar N. WHO Normative Guidelines on Pain Management. 2007; 14. [Žiūrėta 2016-09-10]. Prieiga per internetą: http://www.who.int/medicines/areas/quality_safety/delphi_study_pain_guidelines.pdf?ua=1
4. Arbour C., Choinière M., Topolovec-Vranic J., Loiselle C., Gélinas C. Can Fluctuations in Vital Signs Be Used for Pain Assessment in Critically Ill Patients with a Traumatic Brain Injury? *Pain Research and Treatment*. 2014;1–11.
5. Kizza I. B. Nurses' Knowledge And Practices Related To Pain Assessment In Critically Ill Patients At Mulago Hospital, Uganda. *Daktaro disertacija*. Muhimbili University of Health and Allied Sciences. 2012; 63–70.
6. Payen J., Bru O., Bosson J., Lagrasta A., Novel E., Deschaux I., Lavagne P., Jacquot C. Assessing pain in critically ill sedated patients by using a behavioral pain scale. *Critical Care Medicine*. 2001; 29(12): 2258–2263.
7. Gélinas C. The Critical-Care Pain Observation Tool (CPOT). 2006; 1–4 [Žiūrėta 2016-09-10]. Prieiga per internetą: <http://www.kpnursing.org/professionaldevelopment/CPOTHandout.pdf>
8. Rahu M., Ferguson P., Grap M., Joseph P., Sherman S., Elswick R. Validity and sensitivity of 6 pain scales in critically ill, intubated adults. *American Journal of Critical Care*. 2015; 24(6): 514–523.
9. Assessing Pain in the Critically Ill Adult. *Critical Care Nurse*. 2014; 34(1): 81–83. [Žiūrėta 2016-09-20]. Prieiga per internetą: <http://ccn.aacnjournals.org/content/34/1/81.full.pdf+html>

Kineziterapijos specialybės studentų fizinis aktyvumas kasdieniniame gyvenime

¹Monika Pocienė, ^{1,2,3}Lina Gedrimė, ¹Vanda Jakubaitienė, ¹Rimantė Morkūnienė
¹Klaipėdos valstybinės kolegijos Sveikatos mokslų fakulteto Kineziterapijos ir grožio terapijos katedra
²Klaipėdos universitetas, ³Respublikinė Klaipėdos ligoninė

Raktažodžiai: studentas, fizinis aktyvumas, fizinis krūvis, sveikata.

Santrauka

Fizinis aktyvumas yra vienas svarbiausių veiksnių, stiprinančių fizinį žmogaus pajėgumą, sveikatą ir gerovę. Gerėjančios gyvenimo sąlygos, technologinė pažanga sudaro sąlygas žmogui mažiau judėti. Neaktyvus studentas gali turėti sveikatos problemų, patirti nepatogumą studijuodamas ir tapti nedarbingu, neaktyviu darbuotoju profesinėje bei kasdieninėje veikloje.

Tyrimo tikslas – įvertinti kineziterapijos specialybės studentų fizinį aktyvumą kasdieniniame gyvenime.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, statistinė ir aprašomoji duomenų analizė.

Tyrimui atlikti buvo naudojamas standartizuotas IPAQ klausimynas, sudarytas iš šešių dalių.

Rezultatai. Tyrimu nustatyta, kad dauguma respondentų užsiima vidutiniškai intensyvia fizine veikla 4–5 kartus per savaitę, labai intensyvia fizine veikla – nedidelė dalis respondentų. Didžioji dauguma respondentų nedidelius atstumus link įveikti motorinėmis transporto priemonėmis ir tik maža dalis respondentų savo veiklai naudoja dviratį, o vaikščioja pėsčiomis kiekvieną dieną.

Kiek laiko respondentai praleidžia sėdėdami savaitgalį ir darbo dienomis, didesnių skirtumų nerasta. Respondentai sėdėdami praleidžia iki 5 valandų.

Įvadas

Studijų metai siejasi su naujais išbandymais, stresu, padėjusiu protinio darbo krūviu, dėl to daug laiko praleidžiama sėdint, o tai mažina fizinį aktyvumą. Pasaulio sveikatos orga-

nizacijos (PSO) duomenimis, fizinis neaktyvumas yra ketvirta iš pirmiaujančių pagal pasaulio mirtingumą priežastis ir sudaro 6 proc. visų mirčių. Autoriai [3, 5, 6] įrodė, jog Lietuvos studentų fizinis aktyvumas mažėja. Lietuvos kūno kultūros akademijos tyrimo duomenys rodo fizinio aktyvumo, susijusio su fizinių pratimų atlikimo dažniu laisvalaikio, mažėjimą tarp merginų (2000 m. – 71,2 proc., 2008 m. – 42,5 proc.), mažiau reikšmingi šios veiklos pokyčiai buvo tarp vaikinių (2000 m. – 87,6 proc., 2008 m. – 81,8 proc.) [5]. Aktyvaus poilsio stoka gali lemti pervargimą ir tapti sveikatos sutrikimų priežastimi, o juk aktyvi fizinė veikla padeda įveikti stresą, depresiją, mažina riziką susirgti lėtinėmis ligomis. Todėl labai svarbu išsiaiškinti, kaip fizinis aktyvumas pasireiškia laisvalaikio, profesinės veiklos, namų ruošos, mobilumo ir sporto gyvenimo srityse.

Lietuvos statistikos departamento duomenimis (2005 m.), 15–24 metų amžiaus žmonės yra nepakankamai fiziškai aktyvūs (11,8 proc.), o 25–34 metų amžiaus – nepakankamai fiziškai aktyvūs (12,5 proc.). Kaip matyti iš Lietuvos statistikos departamento duomenų, bėgant metams mažėja ir fizinis aktyvumas, todėl svarbu studijų metu užsiimti fizine veikla. Studentų gyvensenos ir fizinės veiklos tyrimai, atlikti Vilniaus Gedimino technikos ir Mykolo Romerio [5], Klaipėdos [7], Vytauto Didžiojo, Kauno technologijos universitetuose ir Lietuvos kūno kultūros akademijoje [4], rodo nepakankamą studentų fizinę veiklą. Lietuvoje studentų gyvensena tyrinėjama, bet norima išsiaiškinti, ar studentai, studijuojantys kineziterapiją, specialybę, kuri turi skatinti fizinę veiklą, yra aktyvūs savo kasdieniniame gyvenime.

Gerėjančios gyvenimo sąlygos, technologinė pažanga sudaro sąlygas žmogui mažiau judėti. Fizinis pasyvumas yra viena dažniausių nutukimo priežasčių. Suaugusių Lietuvos

žmonių gyvenmenos tyrimas parodė, kad nutukusių vyrų buvo 17 proc., moterų – 46 proc. [3]. Neaktyvus studentas turi daug sveikatos problemų, patiria nepatogumą studijų procese ir tampa nedarbingu, neaktyviu darbuotoju profesinėje bei kasdieninėje veikloje [2].

Tyrimo medžiaga ir metodai

Tyrimui atlikti buvo pasirinktas kiekybinis tyrimo metodas. Instrumentas – standartizuotas IPAQ klausimynas, sudarytas iš šešių dalių. Kiekviena dalimi siekiama sužinoti per paskutines 7 dienas respondentų atliktos fizinės veiklos konkrečius duomenis. Demografinė daliai skirti keturi klausimai, kuriais norima sužinoti respondento lytį, amžių, išsilavinimą ir gyvenamąją vietą. Pirmoji klausimyno dalis: fizinė veikla, susijusi su darbu. Ši dalis sudaryta iš 7 klausimų, kurių tikslas – išsiaiškinti, kokia fizinė veikla ir kiek laiko užsiimama darbe. Antroji klausimyno dalis: judėjimas iš vienos vietos į kitą. Ši dalis sudaryta iš 6 klausimų, kurių tikslas – išsiaiškinti respondento mobilumą. Trečioji dalis: namų ruoša, ūkio darbai ir rūpinimasis. Ši dalis sudaryta iš 6 klausimų, kurių tikslas – išsiaiškinti, kiek laiko per pastarąsias 7 dienas užsiimama namų ruoša. Ketvirtoji dalis: rekreacija, sportas ir laisvalaikis. Ši dalis sudaryta iš 6 klausimų, kurių tikslas – išsiaiškinti, kiek laiko respondentas skiria aktyviam laisvalaikiui. Paskutinioji dalis: laikas, praleistas sėdint. Ši dalis sudaryta iš 2 klausimų, kurių tikslas – išsiaiškinti, kiek laiko respondentas praleidžia pasyviai.

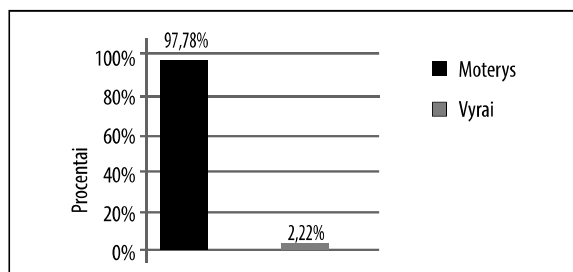
Tyrimo imties dydis. Tyrime dalyvavo 45 antro kurso kineziterapijos studentai, iš kurių didžiausią dalį sudarė moterys ir tik vienas vyras. Tiriamųjų amžiaus vidurkis 20,5 metų.

Tyrimas buvo atliktas gavus aukštosios mokyklos vadovų leidimą ir laikantis visų etikos principų. Tyrime respondentai dalyvavo savanoriškai, buvo informuoti apie tyrimo tikslą, metodus. Respondentams garantuotas anonimiškumas.

Surinkti apklausos duomenys buvo apdoroti „Microsoft Excell 2010“ programa, apklausos rezultatai pateikti diagramomis ir procentine išraiška.

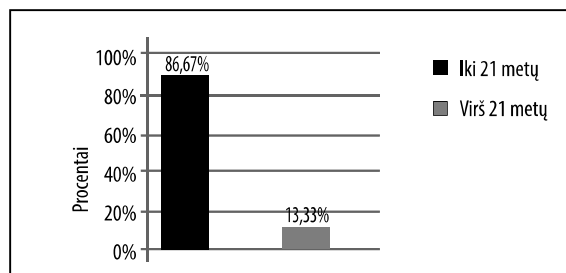
Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Tyrimė dalyvavo 45 antro kurso kineziterapijos studentai, iš jų 97,78 proc. moterys ir tik 2,22 proc. – vyrai (1 pav.).



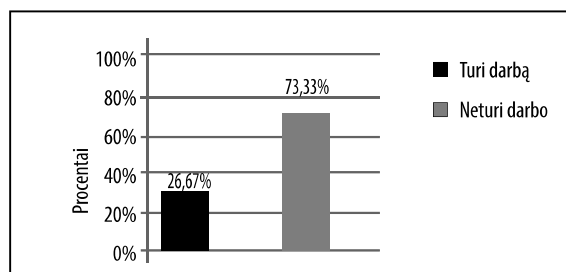
1 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį

Daugumą respondentų sudarė 86,67 proc. 20–21 metų kineziterapijos specialybės studentai, o 13,33 proc. vyresni nei 21 metų amžiaus kineziterapijos specialybės studentai (2 pav.).



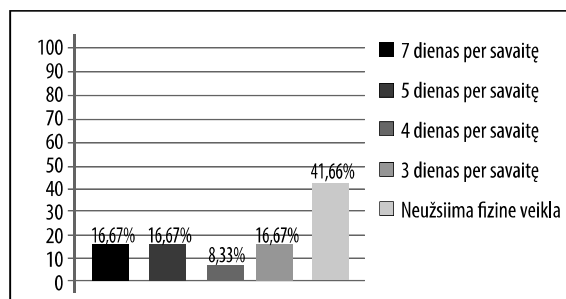
2 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal amžių

Pirmoje dalyje tiriama fizinė veikla, susijusi su darbu. Į klausimą, ar šiuo metu turite mokamą darbą arba dirbate savanoriu, 26,67 proc. kineziterapijos specialybės studentų atsakė, kad yra dirbantys, o 73,33 proc. – kad yra nedirbantys (3 pav.).



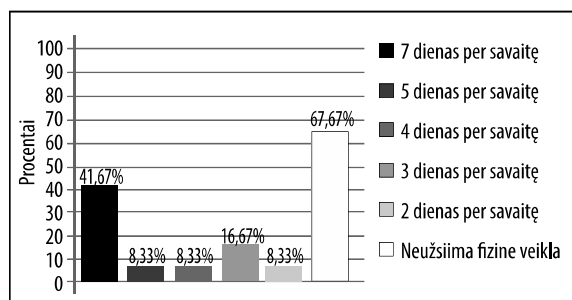
3 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal darbingumą

Dirbantys kineziterapijos specialybės studentai labai intensyvia fizine veikla užsiėmė darbe: 16,67 proc. – 7 dienas per savaitę, 16,67 proc. – 5 dienas per savaitę, 8,33 proc. – 4 dienas per savaitę, 16,67 proc. – 3 dienas per savaitę; neužsiima labai intensyvia fizine veikla 41,66 proc. studentų (4 pav.). Vidutiniškai 2 val. 14 min. per dieną studentai užsiėmė labai intensyvia fizine veikla savo darbe.



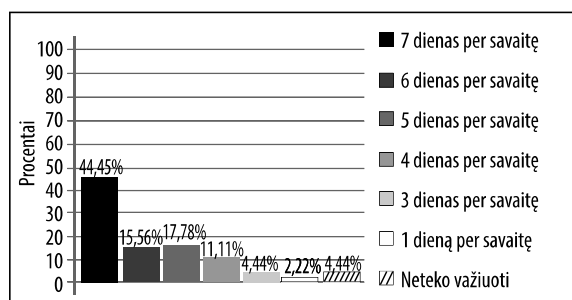
4 pav. Labai intensyvi fizinė veikla darbe

Į klausimą, kiek pastarųjų dienų per savaitę užsiėmė vidutiniškai intensyvia fizine veikla darbe, 41,67 proc. apklaustųjų atsakė, kad 7 dienas per savaitę, 8,33 proc. apklaustųjų vidutiniškai intensyvia fizine veikla darbe užsiima 5 dienas per savaitę, 8,33 proc. – 4 dienas per savaitę, 16,67 proc. – 3 dienas per savaitę, 8,33 proc. – 2 dienas per savaitę. Vidutiniškai intensyvia fizine veikla neužsiima 16,67 proc. kineziterapijos specialybės studentų (5 pav.).



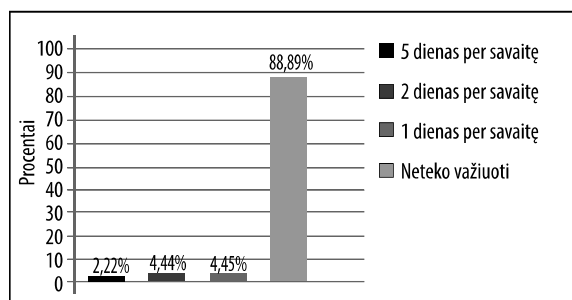
5 pav. Vidutiniškai intensīvi fiziskā veicla darbe

Antroje dalyje pateikiami klausimai dėl judėjimo iš vienos vietos į kitą. Į klausimą, kelias iš pastarųjų 7 dienų Jums teko važiuoti motorine transporto priemone, 44,45 proc. studentų atsakė, kad 7 dienas, 15,56 proc. – 6 dienas per savaitę, 17,78 proc. – 5 dienas per savaitę, 11,11 proc. – 4 dienas per savaitę, 4,44 proc. studentų – 3 dienas per savaitę, 2,22 proc. – 1 dieną per savaitę. Neteko važiuoti motorine transporto priemone 4,44 proc. apklaustųjų (6 pav.). Važiuodami motorine transporto priemone kineziterapijos specialybės studentai per dieną praleidžia 2 val. 20 min.



6 pav. Važiavimas motorine transporto priemone

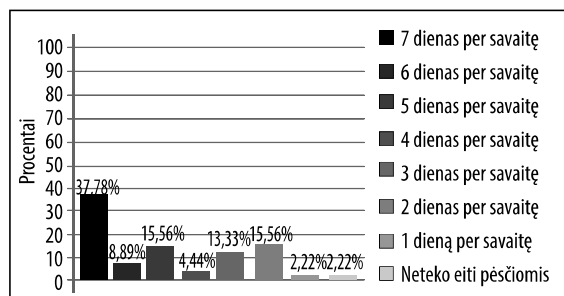
Važiuoti dviračiu ne mažiau kaip 10 min. be pertraukos 5 dienas per savaitę teko 2,22 proc. studentų, 4,44 proc. – 2 ir 1 dieną per savaitę, o net 88,89 proc. studentų neteko važiuoti dviračiu (11 pav.). Važiuodami dviračiu 11,11 proc. kineziterapijos studijų studentų praleidžia 45 minutes.



7 pav. Laikas, praleistas važiuojant dviračiu

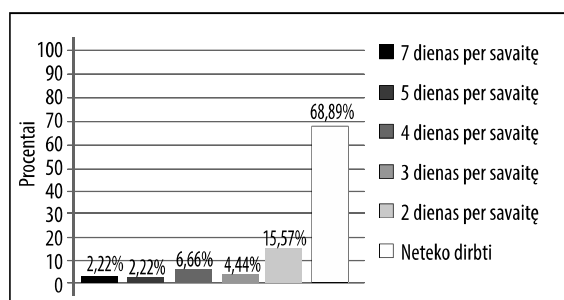
37,78 proc. studentų 7 dienas per savaitę teko eiti pėsčiomis ne mažiau kaip 10 min. be pertraukos iš vienos vietos į kitą. 6 dienas per savaitę eiti pėsčiomis teko 8,89 proc. studentų, 15,56 proc. – 5 dienas per savaitę, 4,44 proc. – 4 dienas per savaitę, 13,33 proc. – 3 dienas per savaitę, 15,56 proc. – 2 dienas per savaitę, 2,22 proc. – 1 dieną per

savaitę. Neteko eiti pėsčiomis ne mažiau kaip 10 min. be pertraukos 2,22 proc. kineziterapijos specialybės studentų (8 pav.). Eidami pėsčiomis iš vienos vietos į kitą studentai praleidžia 1 val. 38 min. per dieną.



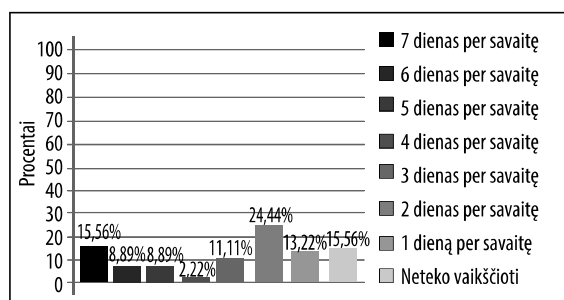
8 pav. Laikas, praleistas einant pėsčiomis

Trečia dalis skirta fizinei veiklai, kuria buvo užsiimama per pastarąsias 7 dienas namuose. Po 2,22 proc. studentų 7 ir 5 dienas per savaitę teko intensyviai fiziškai dirbti sode ar kieme, 4 dienas per savaitę – 6,66 proc. studentų, 2 dienas per savaitę – 4,44 proc. studentų, 1 dieną per savaitę – 15,57 proc. studentų. Neteko labai intensyviai fiziškai dirbti sode ar kieme net 68,89 proc. studentų (9 pav.). Labai intensyviai fiziškai dirbdami sode ar kieme studentai praleidžia 2 val. 17 min. per dieną.



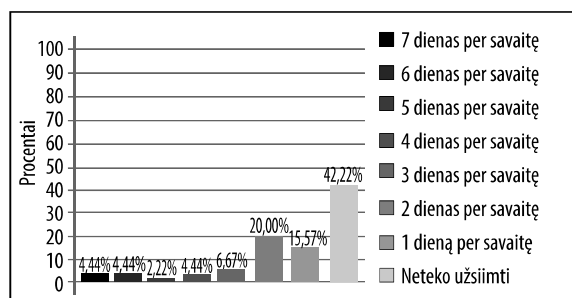
9 pav. Intensyvus darbas sode ar kieme

Ketvirta dalis skirta rekreacijai, mankštai ir sportui. Laisvalaikiu eiti pėsčiomis ne mažiau kaip 10 min. be pertraukos teko: 7 dienas per savaitę – 15,56 proc. respondentų, 6 ir 5 dienas per savaitę – po 8,89 proc., 4 dienas per savaitę – 2,22 proc., 3 dienas per savaitę – 11,11 proc., 2 dienas per savaitę – 24,44 proc., 1 dieną per savaitę – 13,33 proc. studentų. Neteko laisvalaikiu vaikščioti 15,56 proc. studentų (10 pav.). Laisvalaikiu kineziterapijos specialybės studentai ėjo pėsčiomis 1 val. 31 min.



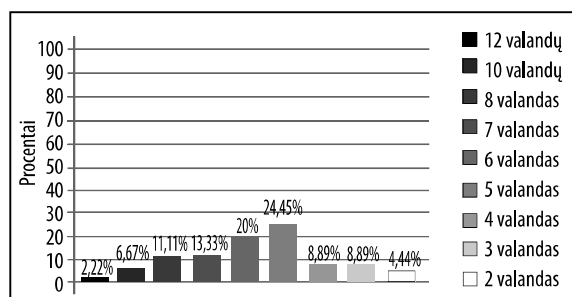
10 pav. Laikas, praleistas einant pėsčiomis laisvalaikiu

Intensyvia fizine veikla teko užsiimti: 7 ir 6 dienas per savaitę – po 4,44 proc. studentų, 5 dienas per savaitę – 2,22 proc., 4 dienas per savaitę – 4,44 proc., 3 dienas per savaitę – 6,67 proc., 2 dienas per savaitę – 20 proc., 1 dieną per savaitę – 15,57 proc. Užsiimti labai intensyvia fizine veikla neteko 42,22 proc. studentų (11 pav.). Kineziterapijos specialybės studentai labai intensyvia fizine veikla laisvalaikiu užsiėmė 1 val. 30 min. per dieną.



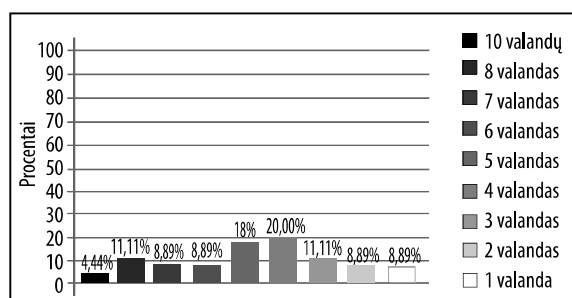
11 pav. Intensyvi fizinė veikla laisvalaikiu

Penkta dalis: laikas, praleistas sėdint darbe, namuose, mokantis ir laisvalaikiu. Per 1 darbo dieną iš pastarųjų 7 darbo dienų studentai praleido sėdėdami: 12 val. – 2,22 proc., 10 val. – 6,67 proc., 8 val. – 11,11 proc., 7 val. – 13,33 proc., 6 val. – 20 proc., 5 val. – 24,45 proc., 4 ir 3 val. – po 8,89 proc., 2 val. – 4,44 proc. (12 pav.).



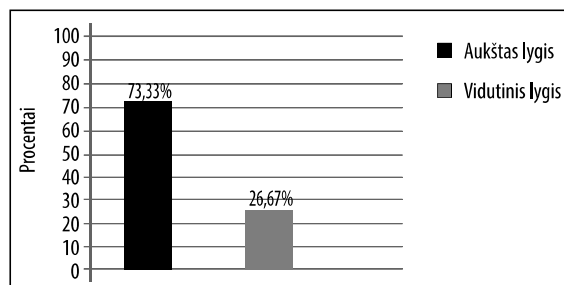
12 pav. Laikas, praleistas sėdint darbo dieną

Per 1 pastarųjų 7 savaitgalio dienų kineziterapijos specialybės studentai praleido sėdėdami: 10 val. – 4,44 proc., 8 val. – 11,11 proc., 7 ir 6 val. – po 8,89 proc., 5 val. – 17,78 proc., 4 val. – 20 proc., 3 val. – 11,11 proc., 2 ir 1 val. – po 8,89 proc. (13 pav.).



13 pav. Laikas, praleistas sėdint savaitgalį

Apskaičiavus fizinį aktyvumo lygį nustatyta, kad 73,33 proc. tiriamųjų buvo aukštas fizinis aktyvumas, 26,67 proc. – vidutinis aktyvumo lygis (14 pav.).



14 pav. Tiriamųjų fizinio aktyvumo lygis

Atlikto tyrimo rezultatai parodė, jog respondentai labai intensyvia fizine veikla užsiima rečiau nei vidutiniškai intensyvia fizine veikla darbe. Respondentai darbo reikalais vaikšto bent 5 dienas per savaitę.

Remiantis gautais rezultatais, nustatyta, kad respondentai motorine transporto priemone važiuoja daug dažniau nei dviračiu. Įveikdami atstumus iš vienos vietos į kitą daugelis studentų pasirenka ėjimą pėsčiomis.

Daugelis respondentų yra iš miesto ar didmiesčio, todėl daugeliui jų netenka dirbti sode ar kieme. Tačiau vidutiniškai intensyvia fizine veikla būte ar name užsiima daugelis studentų.

Laisvalaikiu kineziterapijos specialybės studentai vaikšto pėsčiomis ir tam skiria bent 1 dieną per savaitę. Studentai laisvalaikiu dažniau pasirenka vidutiniškai intensyvią fizinę veiklą nei labai intensyvią fizinę veiklą.

Studentai studijuodami daug laiko praleidžia sėdėdami. Tai patvirtino ir tyrimo rezultatai, tačiau savaitgaliais reikšmingo skirtumo nerasta. Apibendrinant tyrimo rezultatus, galima teigti, kad kineziterapijos specialybės studentai yra fiziškai aktyvūs kasdieniniame gyvenime, daugiau nei pusės studentų fizinis aktyvumo lygis yra aukštas, mažesnės dalies studentų fizinis aktyvumo lygis yra vidutinis.

Išvados

1. Išsiaiškinta, kad fizinis aktyvumas – visuma aktyvių judesių, veiksmų, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu atlieka raumenys ir sąnariai. Fizinis aktyvumas gerina fizinę ir psichinę sveikatą, skatina kraujotaką, medžiagų apykaitą, mažina įvairių susirgimų tikimybę.
2. Kineziterapijos specialybės studentų fizinis aktyvumas – aukšto arba vidutinio fizinio aktyvumo lygio, kadangi studentai per savaitę suvartoja daugiau nei vidutiniškai energijos. Kasdieniniame gyvenime studentai yra fiziškai aktyvūs.
3. Kineziterapijos specialybės studentai vidutiniškai intensyvia fizine veikla užsiima dažniau nei labai intensyvia fizine veikla. Darbe, buityje ir laisvalaikiu studentai daugiau laiko praleidžia užsiimdami vidutiniškai intensyvia fizine veikla.

STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY IN THEIR DAILY LIFE

Key words: student, physical activity, physical load, health.

Summary

Physical activity is one of the major factors of lifestyle strengthening physical capacity, health and wellbeing. Improving life conditions, technological advance make conditions

for the individual to move less. Inactive student has lots of health problems, experiences inconvenience in his study process and becomes disabled and inactive employee in his professional and daily activities. It is important, therefore, to become physically active during the period of studies.

The goal of the research: to assess physiotherapy students' physical activity in their daily life.

Materials and methods: analysis of scientific literature, statistic and descriptive analysis

Results: 45 second-year physiotherapy students of Health Sciences faculty participated in the research. The main part of the respondents were the students of twenty, twenty-one year old and only a small part elder than 21 years old. The research was carried out under the permission of the head of KSC and following all principles of ethics. The participants who took part in the research were volunteers. The respondents were informed about the object and methods of it. Anonymity was guaranteed to them.

Conclusions: Physical activity is the whole complex of active movements and actions which are performed by muscles and joints of certain intensity during a certain time. Physical activity improves physical and mental health, promotes blood circulation, metabolism and reduces the risk of developing various illnesses.

Student's physical activity is high or moderate level of physical activity, as the students consume more than average of energy per week. The students, therefore, are physically active in their daily life.

The students are engaged in moderate intensive physical work more often than in a very intensive physical activity.

Literatūra

1. Bernard N., Dupui P., Hazard C., Noe F., Paillard T. Effects of two types of neuromuscular electrical stimulation training on vertical jump performance. 2014; 22(4), 1273–1278.
2. Grabauskas V., Klumbienė J. ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, Biomedicininis tyrimų institutas, Kaunas. 2008, p. 6–10, 19–23.
3. Poteliūnienė S. Studentų fizinį ugdymą ir sportininkų rengimą skatinantys veiksniai. Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, Vilnius. 2010; p. 29–35(14).
4. Tamošauskas P., Veršinskas R. ir kt. Vilniaus Gedimino technikos ir Mykolo Romerio universitetų studentų fizinio aktyvumo vertinimas 2010–2012 m. Vilnius. 2012; p. 142–153.
5. Zumeras R., Gurskas V. Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Vilnius. 2012; p. 91.
6. Strazdienė N., Adaškevičienė E.. Studentų sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas, jo raiška laisvalaikio. Klaipėdos universitetas: Tiltai. 2012; 4. p. 99–107.
7. Wirth A., Wabitsch M., Hauner H. The prevention and treatment of obesity. München, 2014; p. 1–4.



Gerbiamos kolegės,

Jubiliejinio gimtadienio proga linkime Jums
tikėjimo savo darbo prasmingumu, reikalingumu.

Tegu nepritrūksta ištvermės ir jėgų atlikti savo kasdieninę
pareigą – būti šalia kenčiančio, sergančio, suteikti jam ne tik profesionalią pagalbą,
bet ir parodyti atjautą, ištarti paguodos žodį. Tegu Jums likimas būna dosnus artimųjų
meilės, kolegų ir draugų supratingumo, palaikymo.

Sveikiname:

Dalią Freimanienę,

LSMUL Kauno klinikų Kardiologinės ambulatorinės poliklinikos
vyriausiosios slaugytojos-slaugos administratorės pavaduotoją

Reginą Vaitkevičienę,

LSMUL Kauno klinikų Akušerijos-ginekologijos operacinės
vyriausiąją slaugytoją-slaugos administratorę

Andželiką Zavackienę,

Respublikinės Klaipėdos ligoninės vyriausiojo gydytojo pavaduotoją slaugai

