

SUAUGUSIŲJŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTŲ POŽIŪRIU

Gitana Tolutienė, Neringa Strazdienė

Klaipėdos universitetas

Aivaras Anužis, Birutė Rakauskienė

Šv. Ignaco Lojolos kolegija

Anotacija

Mokslo ir technikos inovacijų amžiuje sparčiai tobulėjant skaitmeninėms technologijoms, aktualėja suaugusiųjų fizinio aktyvumo skatinimas, tai ypač svarbu visapusiškai stiprinant jų sveikatą. Straipsnyje atskleidžiamas sveikatos priežiūros specialistų požiūris į suaugusiųjų fizinio aktyvumo skatinimo svarbą, poreikius, pasirinkimą lemiančias priežastis ir veiksnius, suaugusiųjų fizinio aktyvumo skatinimo būdus bei priemones, jo didinimo ir plėtros galimybes, sveikatos priežiūros specialistų profesionalumo reikšmę skatinant suaugusiųjų fizinį aktyvumą. Atliktu tyrimu patvirtintas teorinių priegų bei empirinės strategijos pagrįstumas: sveikatos priežiūros specialistų požiūriu, fizinio aktyvumo skatinimo svarba suaugusiųjų fizinei ir psichinei sveikatai, darniai asmenybei ir gyvenimo kokybei, socialinei ir ekonominei gerovei. Suaugusiųjų fizinis aktyvumas nulemtas įvairių vienas kitam poveikį darančių veiksnių, pabrėžiant fizinio aktyvumo skatinimo stiprinant jų sveikatą galimybes, asmeninio potencialo įgalinimą, orientuojantis į asmens individualumą, taikant andragoginę priegą, mokymąsi iš patirties ir kt.

PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: suaugusieji, fizinis aktyvumas ir jo skatinimas, sveikatos priežiūros specialistų požiūris.

Abstract

In an age of scientific and technical innovation, with the rapid development of digital technologies, the promotion of physical activity among adults becomes relevant, as it is irreplacably important to strengthen their overall health. The article reveals the attitude of health-care specialists to the importance of promoting physical activity in adults, needs, reasons for choice, conditioning factors, ways and means of promoting physical activity in adults, the possibilities for its increase and development, and the importance of the professionalism of health-care specialists in promoting physical activity in adults. The research confirmed the validity of theoretical approaches and empirical strategy from the point of view of health-care specialists, the importance of the promotion of physical activity for adults' physical and mental health, a harmonious personality, quality of life, and social and economic well-being. Adults' physical activity is determined by various mutually influencing factors, emphasizing the possibilities of promoting physical activity for strengthening their health, empowering personal potential, focusing on the individuality of the person, applying andragogic access, learning from experience, etc.

KEY WORDS: adults, physical activity and its promotion, attitude of health-care professionals.

DOI: <https://dx.doi.org/10.15181/tbb.v92i1.2627>

Received 19/04/2024. Accepted 29/04/2024

Copyright © 2024 Gitana Tolutienė, Neringa Strazdienė, Aivaras Anužis, Birutė Rakauskienė. Published by Klaipėda University Press.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

Įvadas

Suaugusio žmogaus gyvenimos ir profesinės veiklos kaita lemia fizinio aktyvumo (toliau – FA), kaip nepakeičiamo reiškinio, būtinybę visoms suaugusiųjų amžiaus grupėms, kuris reikšmingas visapusei žmogaus sveikatai: fizinei, funkicinei, kognityvinei, sensomotorinei, psichosocialinei. FA visų pirma būtinas tam, kad žmogaus organizmo sistemos atliktų savo funkcijas ir jis išliktų sveikas. Tačiau mokslo ir technikos inovacijų amžiuje sparčiai tobulėjant skaitmeninėms technologijoms vis aktualesnė tampa suaugusiųjų FA skatinimo problema. Vis daugiau suaugusiųjų sėdėdami darbo vietoje laiką leidžia prie kompiuterių ar telefonų, įskaitant ir laisvalaikį, kai kasdien žiūri TV laidas ar žaidžia kompiuterinius žaidimus vietoj to, kad užsiimtų naudinga FA veikla (Biddle ir kt., 2017; Thivel ir kt., 2018; Arocha Rodulfo, 2019; Bertuol, da Silveira ir kt., 2023 ir kt.). Dėl minėtų priežasčių suaugusieji vis mažiau juda, tampa menkai aktyvūs ir nepakankamai aktualizuoja FA, lemiančio psichologinę bei socialinę gerovę, reikšmę sveikatai (Lera-López ir kt., 2016; Hallam, Bilsborough, Courten, 2018; Bartkevičiūtė ir kt., 2020; Eime, Young ir kt., 2023; Bull, Milton, Kahlmeier, 2024 ir kt.). Taigi FA, kaip sveikos gyvenimos sudėtinė dalis, lemia ne tik suaugusiųjų fizinę, psichinę sveikatą, bet turi daug kitų pranašumų (psichologinių, socialinių ir kt.), be to, yra naudingas visiems, net ir sergantiesiems lėtinėmis ligomis, cukriniu diabetu, širdies ir kraujagyslių ligomis, vėžiu ar turintiesiems negalią.

Moksliniuose straipsniuose ir strateginiuose dokumentuose (Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025, 2015; Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos 3 amžiaus grupėms, 2018; Bartkevičiūtė ir kt., 2020; Cavallini, Dyck, 2021 ir kt.) akcentuojama, kad FA yra viena pagrindinių žmogaus funkcijų ir ypač svarbus visuose gyvenimo etapuose visoms amžiaus grupėms: vaikams ir jaunimui, suaugusiems ir pagyvenusiems žmonėms.

Mokslinėje literatūroje gausu neginčijamų įrodymų, kad reguliarus FA teikia įvairiapusę bei daugialypę naudą žmogaus organizmui: teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių, kaulų ir raumenų, kvėpavimo sistemas (World Health Organization 2018–2030, 2018; Pedersen, Saltin, 2021; Woodcock ir kt., 2021; Lee, Shiroma, Lobelo, 2022 ir kt.); turi įtakos imuninei sistemai (Haaland ir kt., 2018 ir kt.); palaiko būtiną energijos apykaitos pusiausvyrą (Strukčinskienė, Griškoniš, Raitenskis, 2018; Thivel ir kt., 2018 ir kt.); teigiamai veikia įvairių ligų prevenciją, mažina riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, gerina nervų sistemos veiklą (Wijndaele, Matton, Duvigneaud, 2017; Reiner ir kt., 2024 ir kt.); kelia savigarbą ir leidžia kontroliuoti nerimo bei streso lygį, gerina protinį darbingumą ir smegenų veiklą, stiprina psichikos sveikatą, mažina streso reakcijas, nerimą ir depresiją, ugdo socialinius įgūdžius, mažina baimės, vienišumo jausmus, išplečia

savirealizacijos, bendravimo galimybes (Biddle, 2016; Adaškevičienė, Strazdienė, 2017; Hallam, Billsborough, Courten, 2018; Mahindru, Patil, Agrawal, 2023; Eime, Young ir kt., 2023 ir kt.); įgalina vyresnio amžiaus žmonių judrumą ir funkcinę nepriklausomybę bei socializaciją (Zubala, MacGillivray, Frost, 2017; Zumeras, 2019; Krivcova, Česnavičienė, 2020 ir kt.).

Kadangi sėkmingas šiuolaikinio pasaulio sveikatos ir švietimo programų įgyvendinimas, siekiant stiprinti visuomenės sveikatą bei skatinti FA, tampa būtinybe, aktualu stimuliuoti suaugusiųjų susidomėjimą ir įsitraukimą į ilgalaikį FA, kurti įvairias inovatyvias, jų FA skatinančias veiklas, sudaryti tam palankias sąlygas.

Keliami probleminiai klausimai:

- koks yra sveikatos priežiūros specialistų požiūris į suaugusiųjų FA skatinimą?
- kokios yra suaugusiųjų FA skatinimo galimybės sveikatos priežiūros specialistų požiūriu?

Tyrimo objektas – suaugusiųjų fizinio aktyvumo skatinimas.

Tyrimo tikslas: teoriškai išanalizuoti ir empiriškai pagrįsti suaugusiųjų fizinio aktyvumo skatinimo svarbą ir galimybes sveikatos priežiūros specialistų požiūriu.

Tyrimo metodai:

- mokslinės literatūros ir dokumentų analizė (siekiama atskleisti teorines suaugusiųjų FA skatinimo prielaidas);
- anketinė apklausa (siekiama iširti sveikatos priežiūros specialistų požiūrį į suaugusiųjų FA svarbą ir skatinimo galimybes);
- statistinė duomenų analizė.

1. Sveikatos priežiūros specialistų požiūrio dėl suaugusiųjų fizinio aktyvumo skatinimo svarbos ir galimybių tyrimas

1.1. Tyrimo metodologija ir organizavimas

Konstruojant tyrimo dizainą, remtasi šiomis teorinėmis prielaidomis: 1) holistinė sveikatos nuostata, suvokiant ją kaip visapusišką, susidedančią iš daugybės vienas kitam poveikį darančių komponentų ir veiksmų, jos samprata: *sveikata – visapusiškas fizinis, psichinis ir socialinis gerovės, o ne vien tik ligos ar negalios nebuvimas*, kuri suformuluota Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) dokumente dar 1948 metais (WHO Constitution, 1948); 2) humanistinė teorija, ugdymą traktuojanti kaip asmeninį tobulėjimą, remiantis patirtimi, taikant tikslinį ugdymą, įgalinimą bei grupinę dinamiką, pabrėžiant kiekvieno asmens savirealizacijai būtina asmeny-

bės vientisumą (Morris-Eyton, 2008); 3) andragoginė mokymosi teorija (Knowles, Holton, Swanson, 2007), akcentuojanti požiūrį į suaugusį besimokantįjį kaip į savarankišką, motyvuotą asmenybę, gebančią reflektuoti bei siekiančią naudotis sukaupta asmenine patirtimi, atsakingą už mokymąsi ir jo rezultatus, turinčią stiprų savivaldos poreikį, pasižyminčią individualiais skirtumais; esminis suaugusiųjų švietimo ir mokymosi bruožas – lankstumas, ypač svarbus kuriant ir įgyvendinant jiems skirtas FA programas.

Siekiant empiriškai pagrįsti tyrimo problemos aktualumą, remtasi ne tik teorinėmis priegomis, bet ir kiekybinio tyrimo strategija, kuri leido įvertinti tiriamo reiškinio aktualumą bei sudėtingumą. Kiekybinis tyrimas pasirinktas dėl kelių priežasčių: sudaro galimybę pasiekti didelę respondentų grupę ir atskleisti tikrąsias tendencijas bei statistinę tiesą apie tiriamą reiškinį (Kardelis, 2017). Tyrimo duomenys rinkti taikant apklausos raštu metodą (anketavimą). Anketa platinta pasitelkus asmeninius kontaktus tiek tiesiogiai, tiek elektroniniu paštu. Prašyta atsakyti į anketos klausimus 250 asmenų. Grąžintos 236 anketos, kaip tinkamos duomenims apdoroti atrinktos 203, t. y. 86 proc. visų tyrimo dalyvių. Tokia tyrimo imtis leido gana reprezentatyviai pristatyti tyrimo problematiką.

Apklausoje dalyvavo viešųjų ir privačių sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai ($N = 203$), 2023 m. rugsėjo–gruodžio mėn. dalyvavę mokymo programose ir tobulinę kvalifikaciją Klaipėdos universiteto Socialinių ir humanitarinių mokslų fakulteto Tęstinių studijų centre bei šv. Ignaco Lojolos kolegijoje. Siekiant tyrimo objektyvumo stengtasi apklausti įvairių sveikatos priežiūros sričių – visuomenės sveikata, bendrosios praktikos slauga, ergoterapija, kineziterapija, logoterapija, ortopedijos technologija, skubioji medicinos pagalba, papildomoji ir alternatyvioji sveikatos priežiūra – specialistus.

Tyrimui pasirinkta imtis yra tikimybinė patogioji, tikslinė. Tyrimo dalyviai pasirinkti kriterinės atrankos metodu. Taikant šį metodą tyrimo imties vienetai atrenkami pagal tam tikrą tyrėjų nustatytą kriterijų (Kardelis, 2017). Taigi tyrimo imtis sudaryta iš sveikatos priežiūros specialistų, turinčių darbo su suaugusiais patirties, skatinant jų FA.

Siekiant atskleisti sveikatos priežiūros specialistų požiūrį į suaugusiųjų FA skatinimo svarbą ir galimybes, tyrimo instrumentą stengtasi formuoti taip, kad apie tiriamą fenomeną būtų surinkta kuo objektyvesnė informacija. Tyrimo anketą sudaro instrukcijos ir informacijos dalis bei keturi struktūriniai blokai (1 lentelė).

1 lentelė. Tyrimo instrumento pagrindimas

Klausimų blokas	Klausimų nr.	Klausimų bloko turinys
Sveikatos priežiūros specialistų požiūris į jų profesionalumo reikšmę	13–14	Sveikatos priežiūros specialistų asmenybės savybių ir kompetencijų reikšmė skatinant suaugusiųjų FA
Sveikatos priežiūros specialistų požiūris į suaugusiųjų FA skatinimo galimybes	10–12	Suaugusiųjų FA skatinimo būdai ir priemonės, jo didinimo ir plėtros galimybės
Sveikatos priežiūros specialistų požiūris į suaugusiųjų FA skatinimo svarbą	5–9	Suaugusiųjų FA svarba, poreikiai, ištraukimo į FA priežastys, FA lemiantys veiksniai
Demografinių klausimų blokas	1–4	Lytis, amžius, išsilavinimas, darbo stažas

Tyrimo rezultatų analizei naudotas statistinis paketas „SPSS 21 for Windows“. Taikyti matematinės statistikos metodai (procentiniai dažniai), sudarę prielaidas palyginti tyrimo rezultatus. Dviejų kokybinių požymių nepriklausomumui nustatyti taikytas Pearsono chi kvadrato (χ^2) kriterijus. Duomenys statistiškai reikšmingi, kai $p \leq 0,05$.

Tyrimas vykdytas nepažeidžiant respondentų teisių ir laikantis pagrindinių etikos principų (Žydžiūnaitė, Sabaliauskas, 2017): savanoriškumo, informacijos etikos klausimais teikimo, konfidencialumo, tiriamųjų anonimiškumo ir kt.

1.2. Tyrimo rezultatų analizė

Demografinių duomenų charakteristika. Tyrimo dalyviai – įvairiose mokymo programose, kvalifikacijos tobulinimo renginiuose dalyvavę 203 sveikatos priežiūros specialistai. Pusė apklaustųjų (53 proc.) buvo iš Klaipėdos, trečdalis (31 proc.) – iš Kauno, likusi dalis (16 proc.) – iš kitų šalies regionų. Tyrimo dalyvavo 59 proc. moterų ir 41 proc. vyrų (2 lentelė). Net 74 proc. respondentų – nuo 36 iki 59 metų, t. y. tyrimo imties daugumą sudarė vidutinio amžiaus atstovai. Daugelio respondentų (78 proc.) darbo stažas viršija 10-metį ir siekia net du dešimtmečius: nuo 11 iki 15 metų (33 proc.), nuo 16 iki 20 metų (24 proc.), nuo 21 metų ir daugiau (21 proc.). 68 proc. respondentų išsilavinimas – aukštasis, 19 proc. tęsia studijas aukštojoje mokykloje. Tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad tipinis tyrimo dalyvavęs asmuo – darbo su suaugusiais patirties turintis bei aukštąjį išsilavinimą įgijęs vidutinio amžiaus sveikatos priežiūros specialistas.

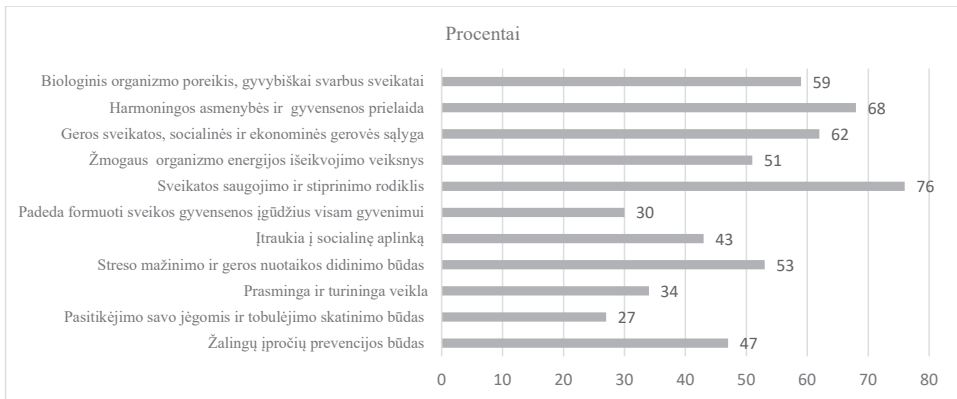
2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal demografines charakteristikas, proc.

Demografinė kategorija	Kintamasis	Procentai
Lytis	Moteris	59
	Vyras	41
Amžius	24–30 m.	15
	31–40 m.	31
	41–50 m.	43
	51–60 m.	10
	Daugiau nei 61 m.	1
Išsilavinimas	Profesinis	13
	Aukštasis	68
	Nebaigtas aukštasis	19
Darbo stažas	Iki 5 m.	7
	6–10 m.	15
	11–15 m.	33
	16–20 m.	24
	21–30 m.	21
	31 m. ir daugiau	0

Empirinių duomenų analizė ir interpretacija. Moksliniais tyrimais įrodyta FA nauda sveikatai: geras fizinis pajėgumas, subjektyvi bei objektyvi žmogaus savijauta (Zumeras, 2019; Reiner ir kt., 2023 ir kt.). FA svarbus ne tik sveikatai, sveikai gyvensenai, bet ir lemia mirtingumą dėl įvairių priežasčių (Woodcock, Franco ir kt., 2021 ir kt.). FA tikslas – gerinti kasdienio gyvenimo kokybę, mažinant sveikatos rizikos veiksnius (Haskell, Lee, Pate ir kt., 2017 ir kt.). Nuo FA nemažai priklauso fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimas, tinkamos gyvenimo kokybės, gerovės užtikrinimas (Biddle, 2016; Adaškevičienė, Strazdienė, 2017; Hallam, Bilsborough, Courten, 2018; Mahindru, Patil, Agrawal, 2023 ir kt.). FA – sudėtingas, viso komplekso veiksnių (amžius, lytis, gyvensena, sveikatos būklė, savijauta, pomėgiai, pasirinkimo teisė ir kt.) nulemtas elgesys (Gužauskas, Mikutavičienė, 2018 ir kt.). Sveikatos priežiūros specialistų klausta, *kokia, jų požiūriu, FA svarba suaugusiajam* (1 pav.).

Sveikatos priežiūros specialistų požiūriu (1 pav.), FA yra fiziologiškai būtinas kaip prigimtinis žmogaus poreikis (59 proc.), svarbus bet kurio amžiaus žmogui, jo darniai asmenybei bei gyvensenai (68 proc.), reikšmingas kaip geros sveikatos, socialinės ir ekonominės gerovės sąlyga (62 proc.), aktualus kaip organiz-

SUAUGUSIŲJŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS...

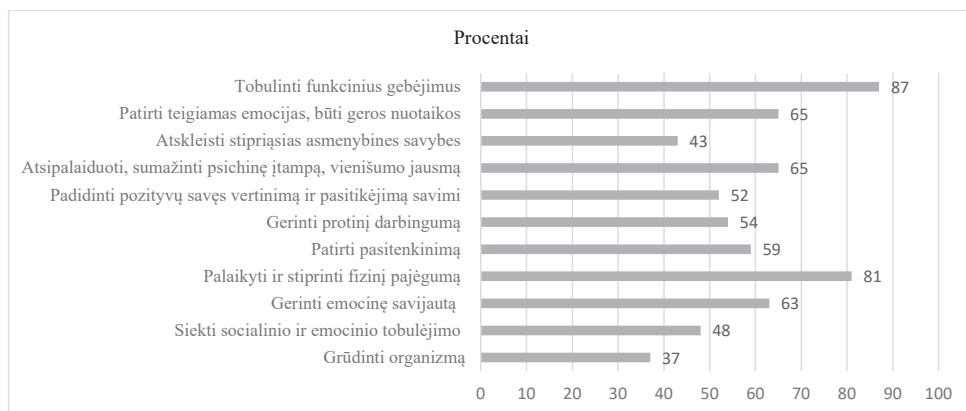


1 pav. Respondentų nuostatų dėl suaugusiųjų FA svarbos pasiskirstymas

mo energijos naudojimo šaltinis (51 proc.). Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad FA svarbus siekiant palaikyti organizmo energijos pusiausvyrą, todėl būtinos kasdienės fizinės pastangos (Strukčinskienė, Griškoniš, Raistenskis, 2018 ir kt.), didinančios energijos sąnaudas (Thivel ir kt., 2018 ir kt.). Respondentų (76 proc.) požiūriu, FA svarbus, siekiant stiprinti suaugusiojo sveikatą, kaip streso mažinimo ir geros nuotaikos didinimo (53 proc.) bei žalingų įpročių prevencijos būdas (47 proc.). Taigi FA sveikatos priežiūros specialistų pripažįstamas kaip vertybė bei veiksminga priemonė įgyvendinant suaugusiojo fizinės ir dvasinės darnos siekį. FA veikla išskiriami endorfinai, keliantys nuotaiką ir skatinantys emocinę gerovę, padedantys nusiraminti bei suprasti užklupusias emocijas, mažinantys streso, nerimo bei depresijos simptomus. Tyrimai (Lera-López ir kt., 2016; Lathia ir kt., 2017; Zhang, Chen, 2019; An, Chen ir kt., 2020 ir kt.) patvirtina, kad FA yra efektyvi priemonė, mažinanti stresą bei stiprinanti laimės pojūtį, didinanti pasitenkinimo jausmą.

Mokslinėje literatūroje pažymima, kad reguliarus FA lemia ne tik sveikesnę kūną, bet ir tiesiogiai veikia protinio darbingumo, kūrybos, saviraiškos galimybes (Adaškevienė, Stazdienė, 2017). FA teigiamai veikia psichinę sveikatą (Biddle, 2016; Hallam, Bilsborough, Courten, 2018; Mahindru, Patil, Agrawal, 2023 ir kt.). Šios prielaidos lemia poreikį kreipti gyvenimą FA didinimo linkme. Tyrimu siekta nustatyti, *kokie yra suaugusiųjų FA poreikiai sveikatos priežiūros specialistų požiūriu* (2 pav.).

Respondentų požiūriu (2 pav.), FA veikla suaugusieji siekia tobulinti savo funkcinius gebėjimus (87 proc.), palaikyti ir didinti fizinį pajėgumą (81 proc.), suvokiamą kaip reguliaraus FA rezultatą. Šiandienos suaugusiųjų gyvenimos ir įtemptos profesinės veiklos kontekste kyla poreikis stiprinti psichinę sveikatą. Anot sveikatos priežiūros specialistų, FA veiklą suaugusieji renkasi, nes ji pa-

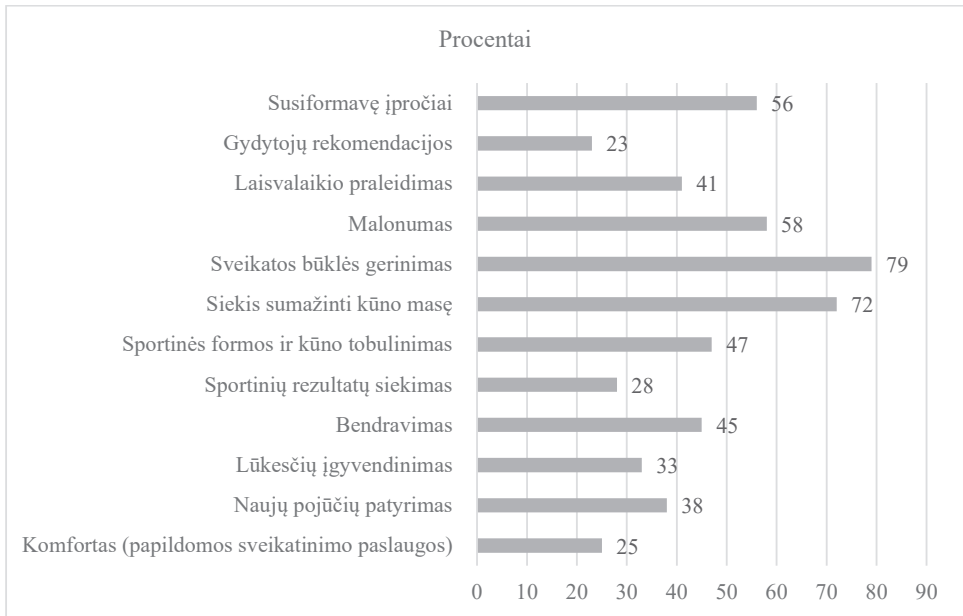


2 pav. Respondentų nuostatų dėl suaugusiųjų FA poreikių pasiskirstymas

deda atsivalaiduoti, sumažinti psichinę įtampą, vienišumo jausmą (65 proc.), patirti teigiamų emocijų, būti geros nuotaikos (65 proc.), gerinti emocinę savijautą (63 proc.). Respondentų požiūriu, FA veikla patenkina suaugusiųjų pasitenkinimo poreikį (59 proc.). Pasitenkinimas – emocinę suaugusiojo nuostatą dėl FA nuskaitantis rodiklis. Ši nuostata ypač svarbi, nes skatina pasirinkti tam tikrą FA veiklą, ją pradėti ir sėkmingai tęsti (Adaškevičienė, Strazdienė, 2017; An, Chen ir kt., 2020 ir kt.). Sveikatos priežiūros specialistų požiūriu, suaugusiesiems svarbūs protinio darbingumo didinimo (54 proc.), socialinio ir emocinio tobulėjimo (48 proc.), savivertės, pozityvaus savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi (52 proc.), stipriųjų asmeninių savybių atskleidimo (43 proc.), organizmo grūdinimo poreikiai (37 proc.), kuriuos gali padėti realizuoti FA veikla.

Tyrimu siekta nustatyti, *kokios yra suaugusiųjų FA veiklos pasirinkimo priežastys sveikatos priežiūros specialistų požiūriu* (3 pav.).

Respondentų požiūriu (3 pav.), vis daugiau suaugusiųjų renkasi FA, siekdami gerinti savo sveikatos būklę (79 proc.) ar sumažinti kūno svorį (72 proc.). Tai svarbūs suaugusiųjų sveikos gyvensenos ir sveikatos saugojimo bei stiprinimo rodikliai. Sveikatos priežiūros specialistų požiūriu, suaugusieji FA veikla siekia patirti malonumą (58 proc.), juos motyvuoja sportinės formos ir kūno tobulinimo galimybės (47 proc.). Respondentų teigimu, suaugusieji renkasi FA dėl susiformavusių įpročių (56 proc.) ar gydytojų rekomendacijų (23 proc.), siekdami patenkinti laisvalaikio leidimo (41 proc.) bei bendravimo (45 proc.), lūkesčių įgyvendinimo (33 proc.), naujų pojūčių patyrimo (38 proc.), sportinių rezultatų siekimo (28 proc.), komforto (suteikiamų papildomų sveikatinimo paslaugų įvairovės ir kokybės) poreikius (25 proc.). Vertinant sveikatos priežiūros specialistų požiūrį į suaugusiųjų FA pasirinkimo priežastis, atsakymai amžiaus aspektu statistiškai reikšmingai

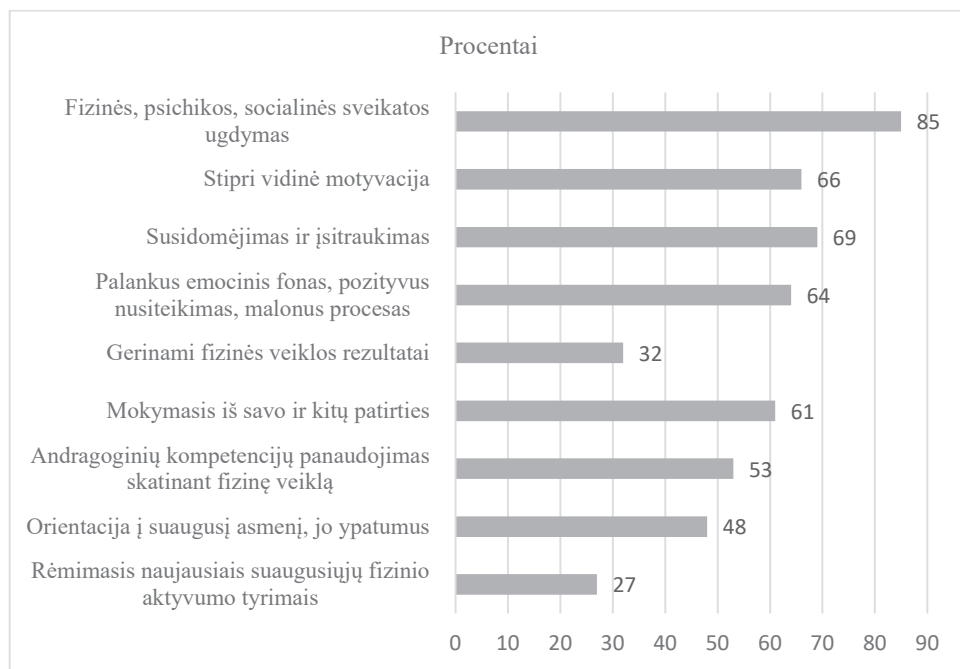


3 pav. Respondentų nuostatų dėl suaugusiųjų FA pasirinkimo priežasčių pasiskirstymas

išsiskyrė. Vyresnio amžiaus respondentai labiau linkę nurodyti, kad suaugusieji įsitraukia į FA veiklą dėl gydytojų rekomendacijų ($\chi^2 = 27,165$; $p = 0,003$), tuo tarpu jaunesnio amžiaus respondentai – siekdami sportinių rezultatų ($\chi^2 = 21,187$; $p = 0,025$).

Tyrimu siekta atskleisti, *kokie yra suaugusiųjų FA skatinantys veiksniai sveikatos priežiūros specialistų požiūriu* (4 pav.).

Tyrimo rezultatai leidžia teigti (4 pav.), kad dauguma (85 proc.) sveikatos priežiūros specialistų laikosi kompleksinio požiūrio į suaugusiojo FA skatinimą, pripažindami jo fizinės, psichinės, socialinės sveikatos dermės svarbą. Komplexiškumas – ypač svarbus principas skatinant FA. Respondentų požiūriu, svarbus paties asmens domėjimasis ir įsitraukimas į FA (69 proc.), stipri vidinė motyvacija (66 proc.), pozityvus nusiteikimas, palankus emocinis klimatas bei malonus pats FA procesas (64 proc.), be spaudimo ar baimės, orientuotas į suaugusį asmenį (48 proc.), jo asmenybę, patyrimą, sveikatos būklę, reikmes. Tyrimo rezultatai liudija, kad skatinant suaugusiųjų FA aktualus mokymasis iš patirties (61 proc.) bei sveikatos priežiūros specialistų andragoginės kompetencijos (53 proc.). Vertinant respondentų požiūrį dėl suaugusiųjų FA skatinančių veiksnių, moterų ir vyrų atsakymai statistiškai reikšmingai išsiskyrė. Moterys labiau nei vyrai linkusios nurodyti, kad mokymasis iš savo ir kitų patirties didina suaugusiųjų FA ($\chi^2 = 8,463$; $p = 0,037$). Atliktų chi kvadrato testų rezultatai atskleidė, kad reikšmingi ryšiai

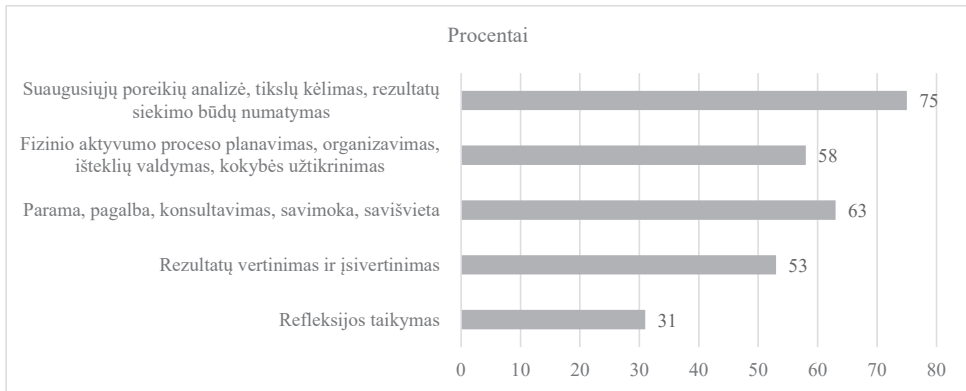


4 pav. Respondentų nuostatų dėl suaugusiųjų FA skatinančių veiksnių pasiskirstymas

egzistuoja tarp sveikatos priežiūros specialistų darbo stažo ir andragoginių kompetencijų aktualizavimo skatinant suaugusiųjų FA ($\chi^2 = 21,187$; $p = 0,013$). Taigi kuo didesnę darbo patirtį su suaugusiais asmenimis turi sveikatos priežiūros specialistas, tuo dažniau jis taiko andragogines kompetencijas, siekdamas skatinti jų FA.

Mokslinėje literatūroje (Paterick, Patel ir kt., 2017; An, Chen ir kt., 2020; Wattanapisit, Wattanapisit, Wongsiri, 2021; Gonçalves, Moraes, Silva, 2022 ir kt.) pažymima, kad siekiant suaugusiųjų FA būtina ne tik išsikelti tikslus, siekti norimų rezultatų, jausti pasitenkinimą, bet svarbus ir konsultavimo stilius, mikroaplinkos kūrimas, tarpusavio komunikacija ir grįžtamasis ryšys, motyvavimas, palaikymas, lankstumas, supratingumas, pasitikėjimas, kūrybiškumas, leidžiantis surasti tinkamus sprendimus. Tyrimu siekta nustatyti *suaugusiųjų FA skatinimo būdus ir priemones sveikatos priežiūros specialistų požiūriu* (5 pav.).

Respondentų požiūriu (5 pav.), skatinant suaugusiųjų FA reikėtų taikyti poreikių analizę, išsikelti tikslus, numatyti jų siekimo būdus ir priemones (75 proc.), rezultatų vertinimą ir įsivertinimą (53 proc.), teikti paramą, pagalbą, kuri apima konsultavimą, skatinti savimoką, savišvietą (63 proc.), pačiam suaugusiajam gebėti valdyti savo FA – planuoti, organizuoti, įgalinti išteklius, užtikrinti atitinkamą šio proceso kokybę (58 proc.). Refleksijos taikymas, apimantis apmąstymą, savęs

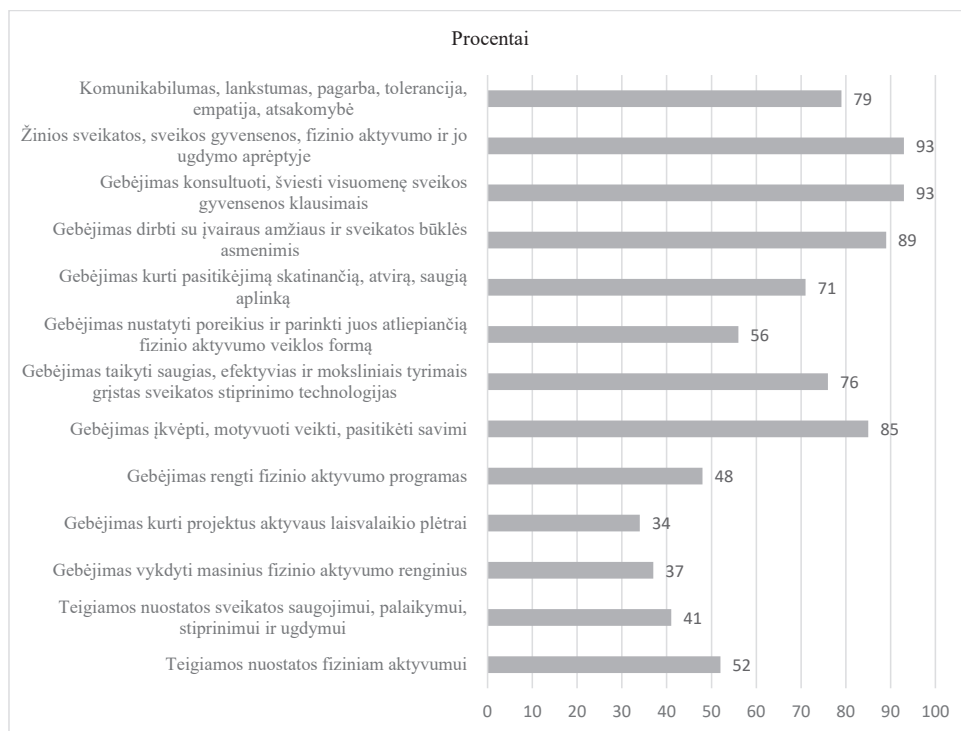


5 pav. Respondentų nuostatų dėl suaugusiųjų FA skatinimo būdų ir priemonių pasiskirstymas

pažinimą, sveikatos priežiūros specialistų teigimu, nepakankamai efektyvus suaugusiųjų FA skatinimo būdas (31 proc.), nors įprasmina kokybišką jo įgyvendinimą ateityje. Lyginant respondentų atsakymus lyties aspektu pastebėta, kad moterys kaip veiksmingus suaugusiųjų FA būdus ir priemones labiau linkusios nurodyti paramą, pagalbą, konsultavimą, savimoką, savišvietą ($\chi^2 = 13,743$; $p = 0,017$), tuo tarpu vyrai labiau sutelkia dėmesį ties poreikių analize, tikslų kėlimu ir rezultatų siekiu ($\chi^2 = 21,187$; $p = 0,025$).

Sveikatos priežiūros specialisto požiūris į sveikatą, sveiką gyvenimą, FA, pagrįstas jo vertybėmis, perduodamas klientams (Paterick, Patel ir kt., 2017 ir kt.). Tyrimu siekta atskleisti, *kokios svarbios sveikatos priežiūros specialistų, konsultuojančių suaugusiuosius FA klausimais, asmeninės savybės, kompetencijos* (6 pav.).

Daugelio respondentų požiūriu (6 pav.), sveikatos priežiūros specialistui svarbios suaugusiųjų sveikatos, sveikos gyvensenos, FA ir jo ugdymo žinios (93 proc.), gebėjimas konsultuoti, šviesti visuomenę sveikos gyvensenos klausimais (93 proc.). Taigi svarbus bazinis sveikatos priežiūros specialisto pasirėngimas bei profesinė patirtis dirbant su suaugusiais. Respondentų požiūriu, sveikatos priežiūros specialistui būtinas komunikabilumas, lankstumas, pagarba, tolerancija, empatija, atsakingumas (79 proc.), gebėjimas kurti pasitikėjimą skatinančią, atvirą, saugią aplinką, parinkti labiausiai asmens FA poreikius tenkinančią ir tinkamiausiai jų dabartinius poreikius atliepančią veiklos formą (71 proc.), įkvėpti ir motyvuoti veikti, pasitikėti savimi (85 proc.). Respondentų požiūriu, sveikatos priežiūros specialistas turi gebėti ne tik dirbti su įvairaus amžiaus ir sveikatos būklės suaugusiais asmenimis (89 proc.), nustatyti jų poreikius bei juos atliepti

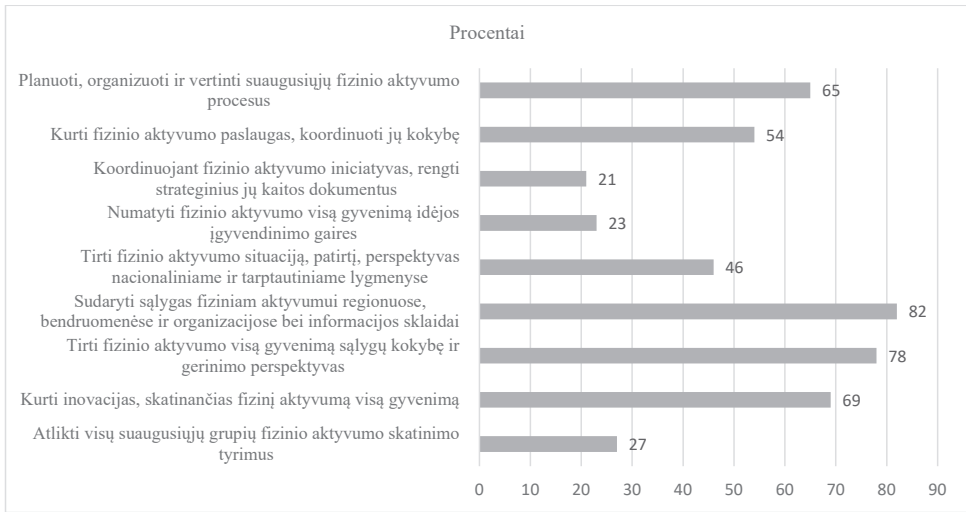


6 pav. Respondentų nuostatų dėl sveikatos priežiūros specialistų asmeninių savybių ir kompetencijų pasiskirstymas

(56 proc.), bet ir taikyti saugias, efektyvias bei moksliniais tyrimais grįstas inovatyvias sveikatos stiprinimo technologijas (76 proc.), rengti FA programas (48 proc.), organizuoti FA renginius (37 proc.), kurti aktyvaus laisvalaikio sklaidos projektus (34 proc.). Taigi sveikatos priežiūros specialistų profesionalumą atskleidžia suaugusiųjų įsitraukimo į FA mastas. Tyrimai (Zumeras, 2014; Adaškevičienė, Strazdienė, 2017 ir kt.) atskleidžia, kad FA pasirenkamas, kai jaučiamasi visaverčiais, pasitikima savimi, kai galima rinktis, kas įdomu ir malonu, kai suteikiama kompetentinga pagalba.

Dalyvavimą FA veiklose lemia asmeniniai, socialiniai, ekonominiai ir aplinkos veiksniai (Krivcova, Česnavičienė, 2020 ir kt.), tad siekiant didinti suaugusiųjų FA svarbu nustatyti šių veiksnių poveikį konkrečioje vietovėje ir juos plėtoti, siekiant gerinti suaugusiųjų sveikatą bei gyvenimo kokybę (Zubala, MacGillivray, Frost, 2017 ir kt.). Tyrimu siekta nustatyti, *kokios yra suaugusiųjų FA skatinimo ir sklaidos galimybės sveikatos priežiūros specialistų požiūriu* (7 pav.).

SUAUGUSIŲJŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS...



7 pav. Respondentų nuostatų dėl suaugusiųjų FA didinimo ir plėtros galimybių pasiskirstymas

Tyrimo rezultatai atskleidė (7 pav.), kad sveikatos priežiūros specialistai įžvelgia poreikį sudaryti fizines, technines, socialines ir kitas informacijos sklaidos žiniasklaidoje regionuose, bendruomenėse, organizacijose sąlygas bei galimybes (82 proc.), tirti FA visą gyvenimą sąlygas ir numatyti jų gerinimo perspektyvą (78 proc.), diegti inovacijas, skatinančias FA visą gyvenimą (69 proc.), planuoti, organizuoti ir vertinti suaugusiųjų FA procesus (65 proc.). Respondentų (54 proc.) požiūriu, svarbu tirti FA paslaugų suaugusiesiems kokybę bei situaciją, patirtį ir perspektyvą nacionaliniu ir tarptautiniu lygmenimis (46 proc.). Vykdam tyrimą pastebėta, kad vyresni respondentai labiau nei jaunesni linkę aktualizuoti planavimo, organizavimo ir suaugusiųjų FA procesų vertinimo svarbą ($\chi^2 = 4,445$; $p = 0,038$) ir kurti šias paslaugas suaugusiesiems bei koordinuoti jų kokybę ($\chi^2 = 4,449$; $p = 0,034$), tuo tarpu jaunesnieji labiau nei vyresni linkę pripažinti FA visą gyvenimą skatinančių inovacijų diegimo aktualumą ($\chi^2 = 14,986$; $p = 0,029$).

Apibendrinta sveikatos priežiūros specialistų požiūrio analizė aktualizuoja suaugusiųjų FA skatinimo svarbą, kuri neatsiejama nuo jų visapusiškos sveikatos, sveikos gyvensenos, gyvenimo kokybės bei gerovės. Suaugusiųjų FA poreikiai siejami su jų funkcinių gebėjimų tobulinimu, psichinės sveikatos stiprinimu, protinio darbingumo didinimu, emociniu ir socialiniu tobulėjimu. Suaugusiųjų FA pasirinkimas nulemtas įvairių priešasčių: kūno stiprinimas ir organizmo grūdinimas, emocinės savijautos gerinimas, streso ir įtampos mažinimas, laisvalaikio leidimas, malonumo patyrimas bei bendravimo poreikio tenkinimas. FA skatina asmens vidinė motyvacija, įsitraukimas, teigiamas nusiteikimas, mokymasis iš savo ir kitų

patirties, malonus emocinis klimatas bei pats FA procesas. Skatinant suaugusiųjų FA svarbi jų poreikių analizė, tikslų kėlimas, tinkamų būdų ir priemonių pasirinkimas, parama, pagalba, rezultatų siekis, į(si)vertinimas, savivaldus FA procesas. Suaugusiųjų FA skatinimo ir sklaidos galimybes atskleidžia sveikatos priežiūros specialistų profesionalumas, kompetentingai teikiant FA paslaugas suaugusiems, tiriant jų kokybę, suaugusiųjų FA patirtį, situaciją ir perspektyvą nacionaliniu ir tarptautiniu lygmenimis.

Išvados

Atliktas tyrimas patvirtino teorinių priegų bei empirinės strategijos pagrįstumą: sveikatos priežiūros specialistų požiūriu fizinio aktyvumo skatinimas svarbus suaugusiajam – jo fizinei ir psichinei sveikatai, siekiant asmenybės darnos ir gyvenimo kokybės, socialinės ir ekonominės gerovės. Fizinį aktyvumą lemia įvairūs vienas kitam poveikį darantys veiksniai, pabrėžiant suaugusiųjų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes, siekiant stiprinti sveikatą, įgalinti asmeninį potencialą, orientuojantis į asmens individualumą, taikant andragoginę priegą, mokymąsi iš patirties ir kt.

Tyrimas atskleidė, kad suaugusiųjų fizinį aktyvumą lemia tiek vidiniai, tiek išoriniai veiksniai: stipri vidinė motyvacija, susidomėjimas ir įsitraukimas, teigiamas nusiteikimas, palankus emocinis klimatas, malonus procesas ir kt. Be to, nustatyta, kad skatinant suaugusiųjų fizinį aktyvumą svarbi jų poreikių analizė, tikslų kėlimas, būdų ir priemonių pritaikymas, parama, pagalba, konsultavimas, savivaldus fizinis aktyvumas, pagrįstas atsakomybe už jo procesą ir rezultatus, savimoka, savišvieta, į(si)vertinimas. Deja, refleksija, įprasminanti kokybišką suaugusiųjų fizinio aktyvumo skatinimą, sveikatos priežiūros specialistų nepakankamai aktualizuojama.

Tyrimu nustatyta, kad sveikatos priežiūros specialistų požiūris į suaugusiųjų fizinio aktyvumo skatinimą – kompleksinis, pagrįstas siekiu suderinti jų fizinę, psichinę ir socialinę sveikatą. Tyrimu atskleista sveikatos priežiūros specialistų suvokiama saugių, efektyvių bei moksliniais tyrimais pagrįstų inovatyvių sveikatos stiprinimo technologijų taikymo svarba suaugusiųjų fizinio aktyvumo skatinimo procese. Be to, išvelgiamas andragoginių kompetencijų, įgalinančių pažinti suaugusiųjų, įvertinti jo poreikius, plėsti patirtį ir kt., aktualumas, skatinant suaugusiųjų fizinį aktyvumą.

Tyrimas atskleidė, kad suaugusiųjų fizinio aktyvumo poreikiai siejami su jų funkcinių gebėjimų tobulinimu, psichinės sveikatos stiprinimu, protinio darbinimo didinimu, emociniu ir socialiniu tobulėjimu. Tai lemia suaugusiųjų fizinio aktyvumo skatinimo reikmę, orientuojantis į jų visapusiškos sveikatos stiprinimą.

SUAUGUSIŲJŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS...

Tyrimu nustatyta, kad suaugusieji ištraukia į fizinio aktyvumo veiklą dėl jų sveikatai bei sveikai gyvensenai svarbių priežasčių: kūno stiprinimas ir organizmo grūdinimas, emocinės savijautos gerinimas, streso ir įtampos mažinimas, prasmingas ir turiningas laisvalaikio leidimas, malonumo patyrimas, bendravimo poreikio tenkinimas. Be to, atskleista, kad suaugusieji dažniau renkasi fizinį aktyvumą dėl susiformavusių sveikos gyvensenos bei fizinio aktyvumo įpročių nei dėl gydytojų rekomendacijų.

Atlikus tyrimą išaiškėjo, kad sveikatos priežiūros specialistams, dirbantiems su suaugusiais asmenimis, būtinos ne tik profesinės, bendrosios, bet ir andragoginės kompetencijos: gebėti atliepti suaugusiųjų poreikius bei profesionaliai organizuoti fizinio aktyvumo skatinimo veiklas, gebėti ne tik bendrauti, bendradarbiauti, etišškai elgtis, kurti ir įgyvendinti fizinio aktyvumo programas, bet ir išmanyti darbo su suaugusiais specifiką, gebėti įvertinti jų sveikatos būklę, nustatyti poreikius, motyvuoti, konsultuoti, perteikti žinias ir informaciją, sukurti emocinį ryšį, be kurio klientai negalės išreikšti poreikių ir nebus pasiektas abipusis pasitenkinimas.

Tyrimu atskleista, kad suaugusiųjų fizinio aktyvumo skatinimo ir sklaidos galimybių aspektu sveikatos priežiūros specialistų išvengiama poreikis sudaryti fizinės, techninės, socialinės ir kitas informacijos sklaidos žiniasklaidoje regionuose, bendruomenėse, organizacijose sąlygas bei galimybes, tirti fizinio aktyvumo visą gyvenimą sąlygas bei numatyti jų gerinimo perspektyvą, diegti inovacijas, skatinti fizinį aktyvumą visą gyvenimą, planuoti, organizuoti ir vertinti suaugusiųjų fizinio aktyvumo procesus, tirti jų paslaugų kokybę bei situaciją, patirtį ir perspektyvą nacionaliniu bei tarptautiniu lygmenimis.

Literatūra

- Adaškevičienė, E., Strazdienė, N. (2017). *Mokinių fizinio aktyvumo edukacija*. Monografija. Klaipėda: KU leidykla.
- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., Fan, S. Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (13), 4817. DOI: <https://10.3390/ijerph17134817>.
- Arocha Rodulfo, J. I. (2019). Sedentary lifestyle a disease from XXI century. *Clinica e Investigacio en Arteriosclerosis*, 31 (5), 233–240. DOI: <https://10.1016/j.arteri.2019.04.004>.
- Bartkevičiūtė, R., Miliauskė, R., Butvila, M., Stukas, R., Arlauskas, R., Barzda, A. (2020). Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinios ir nuomonė apie fizinį aktyvumą. *Visuomenės sveikata*, 2, 78–86. Vilnius: Higienos institutas.
- Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos 3 amžiaus grupėms*. (2018). Parengė R. Zumeras. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/fizinio_aktyvumo_rekomendacijos_\(1\).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/fizinio_aktyvumo_rekomendacijos_(1).pdf)
- Bertuol, C., Silveira, M. H. C., Krug, R. ir kt. (2023). Use of electronic devices in leisure time modifies the prevalence and factors associated with sedentary behavior derived exclusively from excessive television viewing among Brazilian adults. *BMC Public Health*, 23, 1602. DOI: <http://10.1186/s12889-023-16517-7>.

- Biddle, S. (2016). Physical activity and mental health: evidence is growing. *World Psychiatry*, 15, 176. DOI: <https://10.1002/wps.20331>.
- Biddle, S. J., Bengoechea García, E., Pedisic, Z., Bennie, J., Vergeer, I., Wiesner, G. (2017). Screen time, other sedentary behaviours, and obesity risk in adults: a review of reviews. *Current Obesity Reports*, 6 (2), 134–47. DOI: <https://10.1007/s13679-017-0256-9>
- Bull, F. C., Milton, K., Kahlmeier, S. (2024). National policy on physical activity: the development of a policy audit tool. *Journal of Physical Activity and Health*, 11 (2), 233–240. DOI: <https://10.1123/jpah.2012-0083>.
- Cavallini, M. F., Dyck, D. J. (2021). Commentary: Lifestyle Physical Activity Now More than Ever! *American Journal of Public Health Research*, 9 (3), 96–99. DOI: <http://10.12691/ajphr-9-3-2>.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., Payne, W. R. (2023). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10 (1), 135–156. DOI: <https://10.1186/1479-5868-10-135>.
- Gonçalves, L., Moraes, M. S., Silva, D. A. S. (2022). Counseling for Physical Activity in Adults during the COVID-19 Pandemic: A Scope Review. *Int. J. Environmental Research and Public Health*, 19, 8687. DOI: <https://0.3390/ijerph19148687>.
- Gužauskas, D., Mikutavičienė, I. (2019). Universiteto studentų fizinio aktyvumo motyvacijos veiksniai: teoriniai požiūriai. *Visuomenės sveikata*, 28(6), 56–63. DOI: <https://10.5200/sm-hs.2018.072>.
- Haaland, D. A., Sabljic, T. F., Baribeau, D. A., Mukovozov, I. M., Hart, L. E. (2018). Is regular exercise a friend or foe of the aging immune system? A systematic review. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18 (6), 539–548. DOI: <https://10.1097/JSM.0b013e3181865ecc>.
- Hallam, K. T., Bilsborough, S., Courten, M. (2018). “Happy feet”: evaluating the benefits of a 100-day 10,000 step challenge on mental health and wellbeing. *BMC Psychiatry*, 18, 19. DOI: <https://10.1186/s12888-018-1609-y>.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R. ir kt. (2017). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39, 1423–1434. DOI: <https://10.1249/mss.0b013e3180616b27>
- Henkel, K., Reimers, C. D., Knapp, G., Schneider, F. (2024). Körperliches Training bei neurologischen und psychischen Erkrankungen. *Der Nervenarzt*, 85, 1521–1528. DOI: <https://10.1007/s00115-013-3978-2>.
- Kardelis, K. (2017). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
- Knowles, M., Holton, E., Swanson, R. (2007). *The adult learner: the definitive classic in adult education and human resource development*. Houston: TX: Gulf Publishing.
- Krivcová, A., Česnavičienė, J. (2020). Vilniaus miesto suaugusių gyventojų dalyvavimą fizinio aktyvumo veiklose lemiantys asmeniniai ir socialiniai veiksniai. *Sporto mokslas*, 2 (98), 36–42. DOI: <https://10.15823/sm>.
- Lathia, N., Sandstrom, G. M., Mascolo, C., Rentfrow, P. J. (2017). Happier people live more active lives: Using smartphones to link happiness and physical activity. *PLoS ONE*, 12 (1), e0160589. DOI: <https://10.1371/journal.pone.0160589>.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F. (2022). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380, 219–229. DOI: [https://10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://10.1016/S0140-6736(12)61031-9).
- Lera-López, F., Ollo-López, A., Sánchez-Santos, J. M. (2016). How does physical activity make you feel better? The mediational role of perceived health. *Applied Research in Quality of Life*, 12 (3), 511–531. DOI: <https://10.1007/s11482-016-9473-8>.
- Mahindru, A., Patil, P., Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, 15 (1): e33475. DOI: <https://10.7759/cureus.33475>.
- Morris-Eyton, H. (2008). *Andragogy fact or fiction within a swimming coaching context?* <http://wiredspace.wits.ac.za/handle/10539/7037>.
- Paterick, T. E., Patel, N., Tajik, J., Chandrasekaran, K. (2017). Improving Health Outcomes through Patient Education and Partnerships with Patients. *Baylor University Medical Center Proceedings*, 30 (1), 112–113. DOI: <https://10.1080/08998280.2017.11929552>.
- Pedersen, B. K., Saltin, B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*, 25 Suppl 3, 1–72. DOI: <https://10.1111/sms.12581>.
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., Woll, A. (2023). Long-term health benefits of physical activity – A systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13 (1), 813. DOI: <https://10.1186/1471-2458-13-813>.

SUAUGUSIŲJŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS...

- Strukčinskienė, B., Griškonis, S., Raistenski, J. (2018). Kompiuteriu dirbančių specialistų fizinio aktyvumo ir sveikatos ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 4, 19–22. <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/02/322-1168-1-PB.pdf>
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, Sh., Riviere, D., Duclos, M. (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Front Public Health*. DOI: <https://10.3389/fpubh.2018.00288>.
- Wattanapisit, A., Wattanapisit, S., Wongsiri, S. (2021). Overview of Physical Activity Counseling in Primary Care. *Korean Journal of Family Medicine*, 42 (4), 260–268. DOI: <https://10.4082/kjfm.19.0113>.
- WHO Constitution. (1948). What does “Health” mean to you? <https://www.emro.who.int/about-who/rc60/what-does-health-mean-to-you.html>
- Wijndaele, K., Matton, L., Duvigneaud, N. (2017). Association between leisure time physical activity and stress, social support and coping: A cluster-analytical approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 425–440. DOI: <https://10.1016/j.psychsport.2006.08.001>.
- Woodcock, J., Franco, O. H., Orsini, N., Roberts, I. (2021). Non-vigorous physical activity and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies. *International Journal of Epidemiology*, 40 (1), 121–138. DOI: <https://10.1093/ije/dyq104>.
- World Health Organization. (2015). Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/WHO_PhysicalActivityStrategy_2025.pdf
- World Health Organization. (2018). More active people for a healthier world: Global action plan on physical activity 2018–2030. <https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Global-Action-Plan-PA-2018-2030.pdf>
- Zhang, Z., Chen, W. A. (2019). Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. *Journal Happiness Studies*, 20, 1305–1322. DOI: <https://10.1007/s10902-018-9976-0>.
- Zubala, A., MacGillivray, S., Frost, H. (2017). Promotion of physical activity interventions for community dwelling older adults: A systematic review of reviews. *PLoS One*, 12 (7). DOI: <https://10.1371/journal.pone.0180902>.
- Zumeras, R. (2014). *Fizinio aktyvumo renginių organizavimas ir vertinimas*. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. http://www.smlpc.lt/media/file/Methodine%20medziaga/2014-12-15%20FA_renginiai.pdf
- Zumeras, R. (2019). *Kaip efektyviai plėtoti įvairių amžiaus grupių žmonių fizinį aktyvumą ir stiprinti jų sveikatą – geroji užsienio šalių patirtis*. Metodinės rekomendacijos. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras.
- Žydžiūnaitė, V., Sabaliauskas, S. (2017). *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai*. Vilnius: Vaga.

PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY IN ADULTS FROM THE PERSPECTIVE OF HEALTH-CARE SPECIALISTS

Gitana Tolutienė, Neringa Strazdienė, Aivaras Anužis, Birutė Rakauskienė

Summary

Physical activity as an integral part of a healthy lifestyle not only affects the physical, mental and emotional health of adults, but has many other advantages (psychological, social, etc), and is useful for anyone seeking to improve their health.

Physical activity is an indispensable phenomenon for adults, for their comprehensive physical, functional, cognitive, sensorimotor and psychosocial health. However, in an age of scientific and technical innovation, with the rapid development of digital technologies, the problem of promoting physical activity in adults is becoming more and more relevant.

Therefore, problematic questions are raised:

- What is the attitude of health-care professionals towards the promotion of PA in adults?
- What are the options for promoting PA in adults from the perspective of health-care professionals?

The object of the study is the promotion of physical activity in adults.

The aim of the study is to theoretically analyse and empirically substantiate the importance of and possibilities for promoting physical activity in adults from the point of view of health-care professionals.

Research methods:

- analysis of scientific literature and documents (in order to reveal the theoretical assumptions of the promotion of PA in adults);
- a questionnaire survey (in order to investigate the attitude of health-care professionals towards the importance of PA in adults, and the possibilities for its promotion);
- statistical data analysis.

In order to empirically substantiate the relevance of the research problem, not only were theoretical approaches used, but also a strategy of quantitative research, which allowed us to assess the relevance and complexity of the phenomenon investigated.

Research data were collected using the written survey method (questionnaire). Employees of public and private health care institutions ($N = 203$) participated in the survey, who in September-December 2023 participated in training programmes, and improved their qualifications at the Centre for Continuing Studies of the Faculty of Social Sciences and Humanities at Klaipėda University and St Ignatius Loyola College.

In order to make the research more objective, we tried to interview specialists in various areas of health care: public health, general practice nursing, occupational therapy, physiotherapy, logotherapy, orthopedic technology, emergency medical aid, and complementary and alternative health care.

The study sample consisted of health-care professionals with experience working with adults promoting physical activity. The research participants were 203 health-care specialists who participated in various training programmes and qualification improvement events.

A generalised analysis of the results of the respondents' gender, age, education and length of service shows that the typical health-care specialist who participated in the study and has experience of working with adults is a middle-aged woman with higher education.

Conclusions:

- The study conducted confirmed the validity of theoretical approaches and empirical strategy: from the point of view of health-care specialists, the promotion of physical activity is important for an adult for his physical and mental health, a harmonious personality, quality of life, and social and economic well-being. Physical activity is determined by various factors that influence each other, emphasising the possibilities for promoting physical activity in adults for health improvement, empowering personal potential, focusing on the individuality of the person, applying an andragogic approach, learning from experience, etc.
- The study highlighted that physical activity in adults is stimulated by both internal and external factors: strong internal motivation, interest and involvement, a positive attitude, a favourable emotional climate, a pleasant process, etc. In addition, it was found that in promoting the physical activity of adults, it is important to analyse needs, set goals, adapt methods and tools, support, help, counselling, self-managed physical activity based on responsibility for its process and results, self-learning, self-education, and self-evaluation. Unfortunately, reflection, which gives a meaning to the qualitative promotion and increase of physical activity of adults in perspective, is not sufficiently actualised by health-care professionals.
- The study found that the approach of health-care specialists to the promotion of physical activity in adults is complex, based on the aim of harmonising their physical, mental and social health. The research revealed that health-care professionals understand the importance of applying safe, effective and research-based innovative health promotion technologies in the process of promoting physical activity in adults. In addition, andragogic competences are discernible, enabling us to know the adult, assess his needs, expand experience, etc, and relevance in promoting physical activity in adults.
- The study shows that the physical activity needs of adults are associated with the improvement of their functional abilities, the strengthening of mental health, an increase of mental capacity, and emotional and social development. This presupposes the need to promote physical activity in adults, focusing on strengthening their comprehensive health. The study found that adults engage in physical activity for reasons that are important to their health and a healthy lifestyle: strengthening and hardening the body, improving emotional well-being, reducing stress and tension, spending meaningful free time, experiencing pleasure, and satisfying the need for communication. In addition, it was revealed that adults choose physical activity more often due to habits formed of a healthy lifestyle and physical activity, than the recommendations of doctors.

- The research revealed that health-care specialists working with adults need not only professional and general, but also andragogic competences: to be able to respond to the needs of adults, and professionally organise activities promoting physical activity, to be able not only to communicate, cooperate, behave ethically, and create and implement physical activity programmes, but also to know the specifics of adults, to be able to assess their state of health, identify their needs, motivate, advise, convey knowledge and information, and create an emotional connection, without which clients will not be able to express their needs, and mutual satisfaction will not be achieved.
- The research revealed that in terms of opportunities for increasing and developing adults' physical activity, health-care professionals see the need to create physical, technical, social, etc, conditions and opportunities for the dissemination of information in the media in regions, communities and organisations, to study the quality of the conditions of lifelong physical activity and the perspective of improvement, to create innovations that promote lifelong physical activity, to plan, organise and evaluate adult physical activity processes, and to study the quality and the situation, experience and perspective of its services at national and international levels.

Gitana Tolutienė – docentė, daktarė (socialiniai mokslai – edukologija 07S), Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Sveikatos tyrimų ir inovacijų mokslo centras.

El. paštas: gitana.tolutiene@gmail.com