



# STUDENTŲ MOKSLINĖS VEIKLOS TINKLO LXXVI KONFERENCIJA

2024  
VILNIUS



<https://doi.org/10.15388/SMVK.2024>



**STUDENTŲ  
MOKSLINĖS VEIKLOS TINKLO  
LXXVI KONFERENCIJA**



Vilnius, 2024 m. gegužės 13–17 d.

**PRANEŠIMŲ TEZĖS**



Vilniaus universitetas  
Medicinos fakultetas



# STUDENTŲ MOKSLINĖS VEIKLOS TINKLO LXXVI KONFERENCIJA



Vilnius, 2024 m. gegužės 13–17 d.

## **PRANEŠIMŲ TEZĖS**

Leidinį sudarė

VU MF Moklso ir inovacijų skyriaus

inovacijų specialistas Kristijonas PUTEIKIS ir

administratorė Rima DAINORAVIČIENĖ



VILNIAUS  
UNIVERSITETO  
LEIDYKLA

2024

## Mokslo komitetas:

doc. dr. Valdemaras Jotautas  
dr. Diana Bužinskienė  
prof. dr. Violeta Kvedarienė  
prof. dr. (HP) Saulius Vosylius  
prof. habil. dr. (HP) Gintautas Brimas  
Indrė Sakalauskaitė  
Laura Lukavičiūtė  
dr. Agnė Abraitienė  
doc. dr. Jūratė Pečeliūnienė  
prof. dr. Vaiva Hendrixson  
doc. dr. Ieva Stundienė  
prof. dr. Eglė Preikšaitienė  
doc. dr. Birutė Zablockienė  
prof. dr. Pranas Šerpytis  
Artūras Mackevičius

dr. Žymantas Jagelavičius  
doc. dr. Agnė Kirkliauskienė  
prof. dr. Marius Miglinas  
Žilvinas Chomanskis  
doc. dr. Kristina Ryliškienė  
prof. dr. Vilma Brukienė  
doc. dr. Saulius Galgauskas  
Andrius Žučenka  
doc. dr. Birutė Brasiūnienė  
doc. dr. Jaunius Kurtinaitis  
prof. dr. Eugenijus Lesinskas  
doc. dr. Goda Vaitkevičienė  
prof. dr. Alvydas Navickas  
doc. dr. Rima Viliūnienė  
prof. dr. (HP) Edvardas Danila

prof. dr. Nomedą Rima Valevičienė  
Teresė Palšytė  
doc. dr. Vytautas Tutkus  
doc. dr. Danutė Povilėnaitė  
dr. Viktorija Andrejevaitė  
prof. dr. Robertas Stasys Samalavičius  
dr. Agnė Jakavonytė-Akstinienė  
doc. dr. Jurgita Stasiūnienė  
dr. Arnas Bakavičius  
prof. dr. Gilvydas Verkauskas  
prof. dr. Sigitą Lesinskienė  
doc. dr. Marija Jakubauskienė  
prof. dr. (HP) Janina Tutkuvienė

## Organizacinis komitetas:

Kristina Marcinkevičiūtė  
Viktorija Rakovskaitė  
Austėja Grudytė  
Justina Semenkovaitė  
Matas Žekonis  
Rokas Žekonis  
Milvydė Marija Tamutytė  
Augustė Senulytė  
Miglė Miglinaitė  
Rokas Bartuška  
Damian Luka Mialkowskyj  
Karina Mickevičiūtė  
Jovita Patricija Druta  
Emilija Šauklytė

Austėja Račytė  
Tadas Abartis  
Mindaugas Smetaninas  
Rafal Sinkevič  
Gerda Šlažaitė  
Kamilė Čeponytė  
Einis Novičenko  
Benas Matuzevičius  
Gabriela Šimkonytė  
Ieva Ruzgytė  
Milda Mikalonytė  
gyd. rez. Valentinas Kūgis  
gyd. rez. Gabrielė Bielinytė  
Vėjas Vytautas Jokubynas

Deivilė Kvaraciejūtė  
Julija Pargaliauskaitė  
Paulius Montvila  
Rūta Bleifertaitė  
Alicija Šavareikaitė  
Julija Kondrotaitė  
Gediminas Gumbis  
Joana Leščevskaja  
Gabrielė Bajoraitė  
Augustinas Stasiūnas  
Odeta Aliukonytė  
Robertas Basijokas  
Elvin Francišek Bogdzevič

ISSN 2783-7831 (skaitmeninis PDF)

© Tezių autoriai, 2024

© Vilniaus universitetas, 2024

## SVEIKOS GYVENSENOS ĮPROČIŲ PAPLITIMAS TARP PAAUGLIŲ IR SĄSAJOS SU SPORTINE VEIKLA

**Darbo autorius.** Mindaugas Smetaninas, II kursas; Julija Svobonaitė, II kursas.

**Darbo vadovai.** Prof. dr. Pranas Šerpytis, VU MF Klinikinės medicinos institutas, Širdies ir kraujagyslių ligų klinika, doc. dr. Laura Nedzinskienė, VU MF Biomedicinos mokslų institutas, Anatomijos, histologijos ir antropologijos katedra.

**Įvadas.** Pasaulio Sveikatos Organizacijos duomenimis, širdies ir kraujagyslių ligos – viena pagrindinių mirties priežasčių pasaulyje. Šių ligų rizikos veiksniai išskiriami į dvi grupes – modifikuojamus bei nemodifikuojamus. Daugiausia sutelkiama dėmesio modifikuojamiems veiksniams dėl jų didesnės praktinės reikšmės. Atlikta ypatingai daug tyrimų, atkreipiančių dėmesį į modifikuojamų veiksnių paplitimą vidurinio ir vyresnio amžiaus grupėse, tačiau santykinai mažai ištirtas modifikuojamų rizikos veiksnių paplitimas jaunesnėse amžiaus grupėse. Išsamesnės žinios apie rizikos veiksnių paplitimą sąlygoja labiau informuotą požiūrį į paauglių amžiaus grupės pacientų padėtį ir sudaro geresnes sąlygas teikti labiau pritaikytas sveikatos paslaugas. Tyrime remiamasi 7 metus Lietuvoje vykdomo Lietuvos intensyvios kardiologijos ir skubios medicinos asociacijos kartu su Vilniaus miesto savivaldybe vykdomo projekto „Tuk tuk širdele – būk sveika“ surinktais duomenimis iš įvairių Vilniaus mokyklų.

**Darbo tikslas.** Šio darbo tikslas – apžvelgti sveikos gyvensenos įpročių (mitybos, sportinės veiklos, miego ir kt.) paplitimą tarp paauglių, išskiriant ir daugiau dėmesio sutelkiant sportinės veiklos sąsajoms su kitais minėtais gyvensenos įpročiais.

**Darbo metodika.** Anketiniai duomenys gauti remiantis projekto „Tuk tuk širdele – būk sveika“ sudaryta anketa. Duomenys buvo papildomai peržvelgti, į tyrimo imtį neįtraukti respondentai, turintys lėtinių ligų, ir pateikę nekorektiškus atsakymus anketoje. Paplitimo ir koreliaciniai duomenys buvo gauti naudojantis Microsoft Excel, SPSS programinėmis įrangomis.

**Rezultatai.** Šiame tyrime remiamasi 372 respondentų duomenimis, iš kurių paauglių merginų – 211 (~56,72 proc.), vaikinių – 161 (~42,28 proc.). Vidutinis amžius yra 14,27 metų ( $\pm 0,85$ ), KMI yra 20,22 ( $\pm 3,91$ ), t. y. normalus. Paauglių patiriamo streso subjektyvių įvertinimų (skalėje nuo 1 iki 10) vidurkis – 6,05 ( $\pm 2,32$ ). Per dieną prie ekranų vidutiniškai paaugliai praleidžia po 4,86 valandas ( $\pm 2,17$ ). Vidutinė paauglių miego trukmė yra 7,53 valandos ( $\pm 1,23$ ). Vidutiniškai per savaitę sportine veikla užsiimama 3,71 dieną ( $\pm 1,53$ ), po 74,67 minutes ( $\pm 37,98$ ), bendrai – 299,73 minučių. Alkoholio vartojimo ir rūkymo paplitimas – ~11,29 proc. ir ~5,9 proc. atitinkamai. Maisto papildus dažnai vartoja 100 (~26,88 proc.), retai ir niekada nevartoja 272 (~73,12 proc.) respondentai. Didelis saldumynų vartojimo paplitimas – 229 (~61,56 proc.) respondentai vartoja kasdien arba 3–4 kartus per savaitę. 4 apklaustieji (~1,08 proc.) kasdien,

29 (~7,8 proc.) 3–4 kartus per savaitę, 244 (~65,59 proc.) 1–2 kartus per savaitę, 95 (~25,54 proc.) visai nevalgo greito ir perdirbto maisto. Kavos bei energetinių gėrimų vartojimo paplitimas nėra itin didelis paauglių tarpe.

Iš koreliacinių duomenų pastebėtos statistiškai reikšmingos sąsajos tarp sportinės veiklos ir KMI, laiko prie ekranų, rūkymo, perdirbto maisto bei maisto papildų vartojimo. Tačiau neaptikta sąsajų tarp sportinės veiklos ir streso, miego trukmės, perdirbto maisto, saldumynų, alkoholio, energetinių ir kavos vartojimo.

**Išvados.** Vidutiniškai paauglių patiriamas stresas, jų vertinimu, linkęs į didesnę pusę. Laikas, praleidžiamas prie elektroninių įrenginių ekranų yra didesnis nei turėtų būti. Apklausti paaugliai išmiega rekomenduojamą valandų skaičių. Nepaisant nemažai laiko praleidžiamo prie ekranų, sportinė veiklos užsiėmimo trukmė, dažnis bei bendras laikas, vertinant vidurkį, ženkliai nesumažėja. Rūkymo paplitimas yra santykinai nedidelis. Alkoholio paplitimas paauglių tarpe taip pat nėra ženklus, tačiau nustatyti pavieniai dažno vartojimo atvejai. Maisto papildus dažnai ar retkarčiais vartoja daugiau nei pusė apklaustų paauglių. Nustatytas didelis saldumynų bei perdirbto maisto vartojimo paplitimas. Sportinė veikla turi sąsajų tik su tam tikrais gyvenimosi įpročiais (pvz., laikas prie ekranų, rūkymas ir kt.) ir nekoreliuoja su kitais taip pat svarbiais veiksniais (pvz., miegas, stresas ir kt.). Taigi sportinė veikla, kaip rodiklis, yra riboto informatyvumo vertinant kitus gyvenimosi aspektus – dėl šios priežasties būtina į paauglių gyvenimosi ypatumus žvelgti kompleksiskai - ne mažiau svarbūs ir kiti rodikliai siekiant tinkamai ir visapusiškai suprasti gyvenimosi įpročius, turinčius poveikį paauglio sveikatai.

**Raktažodžiai.** Sveika gyvenimena; gyvenimosi įpročių paplitimas; paaugliai, sportinė veikla.