

Vilniaus universitetas
Medicinos fakultetas



STUDENTŲ MOKSLINĖS VEIKLOS TINKLO LXXVIII KONFERENCIJA



Vilnius, 2026 m. gegužės 8 d.

PRANEŠIMŲ TEZĖS

Leidinį sudarė VU MF
mokslo specialistė Urtė ŽAKARYTĖ



VILNIAUS
UNIVERSITETO
LEIDYKLA

2026

Mokslo komitetas:

dr. Mindaugas Kvietkauskas
doc. dr. Diana Bužinskienė
prof. dr. Lina Malinauskienė
prof. dr. (HP) Saulius Vosylis
prof. habil. dr. (HP) Gintautas Brimas
dr. Laura Lukavičiūtė-Navickienė
asist. dr. Agnė Abraitienė
gyd. rez. Domas Grigoravičius
doc. dr. Indrė Trečiokienė
prof. dr. Vaiva Hendrixson
dokt. Ignas Karnas
doc. dr. Ieva Stundienė
prof. dr. Eglė Preikšaitienė
lekt. gyd. Andrius Apšega
jaun. asist. dr. Andrius Žučenka
jaun. asist. Ieva Kubiliūtė
prof. dr. Pranas Šerpytis

lekt. Artūras Mackevičius
asist. dr. Žymantas Jagelavičius
doc. dr. Agnė Kirklauskienė
dr. Audra Brazauskaitė
asist. dr. Diana Sukackienė
asist. dr. Žilvinas Chomanskis
prof. dr. Kristina Ryliškienė
asist. dr. Rokas Borusevičius
doc. dr. Saulius Galgauskas
doc. dr. Birutė Brasiūnienė
gyd. rez. Kristina Lialytė
gyd. rez. Viktorija Mickevičiūtė
asist. dr. Dalia Krivaitienė
doc. dr. Jaunius Kurtinaitis
prof. dr. Eugenijus Lesinskas
doc. dr. Goda Vaitkevičienė
prof. dr. Alvydas Navickas

prof. dr. (HP) Edvardas Danila
prof. dr. Nomeda Rima Valevičienė
asist. dr. Tomas Aukštikalnis
lekt. Mykolas Udrys
doc. dr. Danutė Povilėnaitė
prof. dr. Robertas Stasys Samalavičius
dr. Agnė Jakavonytė-Akstinienė
vyr. lekt. dr. Andrius Bleizgys
gyd. rez. Dominykas Budrys
doc. dr. Jurgita Stasiūnienė
dokt. gyd. rez. Ugnė Mickevičiūtė
prof. dr. Gilvydas Verkauskas
prof. dr. Sigita Lesinskienė
asist. dr. Jelena Stanislavovienė
prof. dr. (HP) Janina Tutkuvienė

Organizacinis komitetas:

Austėja Zubauskaitė
Giedrė Zdanavičiūtė
Arshia Tabassum Abdul Rahman
Ieva Jankūnaitė
Gabija Balčiūnaitė
Gabrielė Gudelytė
Marija Šarnauskaitė
Antanas Simonas Garuolis
Gabrielė Jurytė
Kornelija Klinskaitė
Nursat Gazizov
Sofija Šestak
Mindaugas Smetaninas
Deimantė Šerniūtė
Eva Kriaučiūnaitė
Edas Leščinskis
Agata Bruzgul
Erika Vaitkutė
Ugnė Mickutė

Gabija Mūraitė
Augustė Melaikaitė
Artemij Morozov
Raminta Kastecakaitė
Gustė Šuliauskaitė
Karolina Karneckaitė
Eglė Žulpaitė
Sylvia Rogoža
Gabrielė Jonauskaitė
Agnė Vasiulytė
Rūta Uksaitė
Roman Blinov
Marija Sarafinaitė
Eglė Valčiukaitė
Paulė Kergytė
Milda Černytė
Julija Grigaitytė
Dovydas Stankevičius
Greta Ramonaitė

Silvija Černiauskaitė
Danial Heidar
Edgaras Zaboras
Gediminas Gumbis
Joana Leščevskaja
Gabija Marčiulaitytė
Achila Kasandra Lunkė
Meda Petrylaitė
Ernestas Gulbickis
Radvilė Kadytė
Julija Šnipaitytė
Smiltė Vaišvilaitė
Evelina Dakševičiūtė
Alicija Šavareikaitė
Elinga Inčirauskaitė
Milda Eleonora Griciūtė
Robertas Basijokas
Elvin Francišek Bogdzevič

ISSN 2783-7831 (skaitmeninis PDF)

© Tezių autoriai, 2026

© Vilniaus universitetas, 2026

AR FIZINĮ DARBĄ DIRBANTIEMS ASMENIMS REIKALINGAS PAPILDOMAS FIZINIS AKTYVUMAS

Autorė. Silvija ČERNIAUSKAITĖ, III kursas.

Vadovas. Doc. dr. Tomas AUKŠTIKALNIS, Vilniaus universiteto Sveikatos mokslų instituto Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra.

Tikslas. Įvertinti papildomo fizinio aktyvumo naudą bei sąsajas su sveikatos rodikliais fizinį darbą dirbančių asmenų grupėje.

Metodai. Atliktas kiekybinis momentinis tyrimas. Anoniminė apklausa vykdyta 2026 m. kovo 2–26 d. socialiniuose tinkluose, naudojant „Google Forms“ platformą. Į tyrimą įtraukti 18–65 metų fizinį darbą dirbantys asmenys, nesant lėtinių ligų paūmėjimo bent 3 mėn., ir kurie nėra profesionalūs sportininkai. Duomenys analizuoti taikant aprašomąją statistiką („Microsoft Excel“). Klausimynas apėmė sociodemografinius rodiklius, papildomo fizinio aktyvumo bei sveikatos problemų paplitimo tarp tiriamųjų vertinimą. Apžvelgta literatūra PubMed duomenų bazėje.

Rezultatai. Tyrime dalyvavo 25 respondentai (80 % moterų ir 20 % vyrų). Papildoma fizine veikla užsiima 55 % moterų ir 60% vyrų. Moterys dažniau sportuoja namuose, vyrai – sporto salėje. Aktyvesni respondentai dažniau gyvena didmiesčiuose, turi aukštąjį universitetinį išsilavinimą. Per pastaruosius 12 mėnesių nugaros skausmas buvo dažniausia problema, o kelių, klubų skausmų nenustatyta. Vyrų nugaros skausmus jautė retai, tačiau 50 % trukdė kasdienei veiklai. Moterys patyrė įvairaus intensyvumo skausmus, o jaučiančios nuolatinį nugaros skausmą nurodė, kad jis trukdo kasdienei veiklai. Tik tarp moterų nustatytas skausmo nebuvimas (25 %), dauguma jų (80 %) užsiėmė papildoma fizine veikla. Nors bendras skausmų paplitimas tarp grupių reikšmingai nesiskyrė, fiziškai aktyvios moterys dažniau nurodė skausmo nebuvimą bei turėjo normalų KMI. Visi vyrai, papildomai fiziškai aktyvios moterys, taip pat 66,7 % papildomai fiziškai neaktyvių moterų, teigė, kad tikslingas fizinis aktyvumas padeda geriau jaustis.

Išvados. Papildomas fizinis aktyvumas siejamas su geresniu savijautos vertinimu tarp fizinį darbą dirbančių asmenų. Dažniausiai pasireiškia nugaros skausmai, kurių tikslingas fizinis aktyvumas visiškai nesumažina, tačiau gali keisti jų pobūdį. Fiziškai aktyvios moterys dažniau nejaučia skausmo, geriau vertina savo sveikatą ir turi palankesnę KMI. Gauti rezultatai atitinka ankstesnių mokslinių tyrimų duomenis, tačiau tikslesnėms išvadoms suformuluoti reikalingi tolesni tyrimai.

Raktažodžiai. Papildomas; fizinis aktyvumas; fizinis darbas; nugaros skausmas; savijauta; KMI.