



4-a rekomendacija žmonėms dėl fizinio aktyvumo Kasdien judėkite. Kuo mažiau sėdėkite.

Pagrindinių faktų santrauka

- Reguliariai užsiimant fizine veikla, labai sumažėja įvairių vėžinių susirgimų, pavyzdžiui, krūties, gaubtinės žarnos, gimdos gleivinės, inkstų, šlapimo pūslės, stemplės ir skrandžio vėžio, rizika.
- Dėl nejudrios gyvenamosios, t. y. sėdėjimo arba gulėjimo ilgą laiką dienos metu, nepaisant žmogaus fizinio aktyvumo lygio, tam tikrų rūšių vėžio, įskaitant gaubtinės žarnos, krūties, gimdos gleivinės ir plaučių vėžį, rizika didėja.
- Kad nepaisant įtempto tvarkaraščio pavyktų reguliariai pasportuoti, paprasčiau įtraukti fizinę veiklą į savo kasdienę rutiną. Jei pasirinksite veiklą, kuri jums teikia džiaugsmo, tikimybę, kad jos nemesite ilgesnį laiką, bus didesnė.
- Kuo mažiau laiko praleiskite nejudėdami. Sveikatai naudinga laiką, kurį praleidžiame nejudėdami, pakeisti bet kokio intensyvumo fizine veikla.

Fizinis neaktyvumas ir nejudri gyvenama bei vėžys

Maždaug 45 proc. Europos Sąjungos gyventojų teigia niekada nesimankštinantys ir nesportuojantys, o 28 proc. žmonių sėdėdami praleidžia po 5–8 valandas per parą. Europoje nepakankamas fizinis aktyvumas lemia 10 proc. gaubtinės žarnos vėžio ir 9 proc. krūties vėžio atvejų. Nors pramogine veikla užsiima daugiau žmonių, daugelis vis dar daug laiko praleidžia nejudėdami, ypač darbe arba keliaudami į darbą ir atgal.

Fizinis aktyvumas – tai bet koks judėjimas, kai naudojami raumenys ir deginama energija.

Reguliari mankšta (sportas) atlieka vieną iš svarbiausių vaidmenų siekiant išvengti vėžio, nes užtikrina veiksmingą organizmo sistemų, kaip antai cukraus kiekio kraujyje reguliavimo ir imuninės sistemos, veikimą. Mankšta (sportas) padeda kontroliuoti kūno svorį, kuris yra ypač svarbus, – padidėjus kūno riebalų masei, dėl pakitusios hormonų pusiausvyros ir lėtinio uždegimo gali padidėti įvairių vėžinių susirgimų rizika. Mankšta (sportas) stiprina imuninę sistemą, todėl žmogaus organizmas veiksmingiau kovoja su ligomis, įskaitant vėžį.

Nejudri gyvenama – tai veikla, kai mažai judama, pavyzdžiui, žmogus sėdi prie rašomojo stalo, guli ant sofos ar žiūri televizorių.

Ilgas sėdėjimas, nepaisant žmogaus bendro fizinio aktyvumo lygio, siejamas su didesne įvairių vėžinių susirgimų forma. Tai leidžia manyti, kad vėžio riziką gali padidinti ne tik nepakankamas fizinis aktyvumas, bet ir ilgas sėdėjimas.

Kaip sumažinti vėžio riziką?

Būkite fiziškai aktyvesni. Suaugusieji turėtų 150–300 minučių per savaitę skirti vidutinio intensyvumo aerobikos veiklai (pvz., greitam ėjimui, šokiams, sodininkystei) arba 75–150 minučių per savaitę – didelio intensyvumo aerobikos veiklai (pvz., bėgimui, plaukimui baseine, greitam važiavimui dviračiu).

Siekiant papildomos naudos sveikatai, bent 2 dienas per savaitę reikia atlikti raumenis stiprinančius pratimus, įtraukiant visas pagrindines raumenų grupes. Jeigu pasirinksite tokią veiklą, kuri jums teikia džiaugsmo, tikimybę, kad jos nemesite ilgesnį laiką, bus didesnė.

Įtraukite fizinę veiklą į kasdienę rutiną. Taip gali būti paprasčiau išlikti fiziškai aktyviam nepaisant įtempto tvarkaraščio. Pavyzdžiui, rinkitės aktyvų keliavimo būdą – važiuokite dviračiu į darbą arba eikite pėstute į netoliese esančias paskirties vietas, lipkite laiptais užuot važiuavę liftu, vaikščiokite pertraukų metu arba palikite automobilį toliau nuo parduotuvių. Suplanuokite savaitgalį taip, kad pajudėtumėte, pavyzdžiui, eikite į žygius, užsiimkite kokia nors sporto šaka arba dalyvaukite tokioje veikloje, kaip bendruomenės aplinkos tvarkymas, kai reikia atlikti fizinį darbą.

Skirkite daugiau laiko judriai veiklai. Kūrybiški sprendimai, pavyzdžiui, trumpos sportinės pertraukėlės, kol per televizorių rodo reklamą, arba reguliarius priminimai atsistoti ir prasitampyti kas valandą, gali padėti sutrumpinti nejudrumo laikotarpius. Taip pat gali pagelbėti įvairios mobiliųjų telefonų programėlės, kurios padeda sekti, kiek laiko praleidžiame nejudėdami, ir paskatina pajudėti.

Skatinkite judėti savo darbo vietoje. Pasiūlykite į darbo vietas gerovės programas įtraukti aktyvias pertraukas ir vaikščiojamuosius posėdžius ir skatinkite mankštintis (sportuoti) grupelėmis, pavyzdžiui, kartu atlikti raumenų tempimo ar nesunkius aerobikos pratimus. Inicijuokite draugiškas varžybas ir pasiūlykite atlygį už pasiektus fizinio aktyvumo tikslus, kad darbuotojai turėtų motyvacijos judėti. Paraginkite savo darbdavį pasirūpinti ergonominėmis priemonėmis, pavyzdžiui, keičiamo aukščio rašomaisiais stalais, ir suplanuoti biuro išdėstymą taip, kad kelionė iki spausdintuvo būtų papildoma galimybė pajudėti.

Pasikalbėkite su savo sveikatos priežiūros specialistais ir paprašykite jų suteikti daugiau informacijos ir išteklių, kuriuose būtų išsamiai apibūdinta mankštos (sporto) teikiama nauda ir būtų žingsnis po žingsnio paaiškinti atitinkamo amžiaus žmonėms tinkami pratimai. Jie taip pat gali paskatinti bendruomenės sveikatos iniciatyvas, pavyzdžiui, kelionės pėsčiomis į mokyklą dienas, vyresnio amžiaus žmonėms skirtas mankštos (sporto) programas arba į šeimą orientuotas sporto dienas, kuriomis būtų skatinama aktyvaus gyvenimo aplinka.

Konkrečios tikslinės grupės, kurioms fizinis aktyvumas gali būti naudingas

Vaikai ir paaugliai. Ankstyva intervencija gali padėti ugdyti sveikus įpročius, padedančius išvengti vaikų nutukimo, kuris siejamas su padidėjusia vėžio rizika vėliau gyvenime.

Moterys. Reguliari mankšta (sportas) padeda kontroliuoti kūno svorį ir hormonų pusiausvyrą ir taip sumažina krūties bei gimdos gleivinės vėžio riziką.

Vyresnio amžiaus suaugusieji. Paprastai vyresnio amžiaus suaugusieji yra mažiau fiziškai aktyvūs ir dažniau serga vėžiu. Didelis fizinis aktyvumas gali padėti pristabdyti su amžiumi susijusį raumenų masės mažėjimą, padidinti judesių amplitudę ir sumažinti vėžio riziką.

Nepalankioje padėtyje esančiuose rajonuose gyvenantys žmonės. Dėl ribotų galimybių naudotis sporto infrastruktūra nepalankioje padėtyje esančiuose rajonuose gyvenantiems žmonėms gali kilti didesnė vėžio rizika. Atitinkamą paramą galima teikti subsidijuojant narystę sporto klubuose ir bendruomenėse vykdomas sveikatingumo programas.

Migrantai. Specialiai pritaikytos sveikatos iniciatyvos, kuriomis skatinamas fizinis aktyvumas, gali padėti sumažinti padidėjusią vėžio riziką, susijusią su gyvenamosios pokyčiais po migracijos.

Papildoma nauda siekiant išvengti neužkrečiamųjų ligų, kurių rizikos veiksniai yra panašūs, ir skatinant sveikatingumą

Mankšta (sportas) atlieka svarbų vaidmenį kontroliuojant svorį (padeda užkirsti kelią antsvoriui ir nutukimui arba kovoti su jais). Taip pat mankšta (sportas) stiprina širdį ir gerina kraujotaką, mažina širdies ligų ir insulto riziką, mažina kraujospūdį ir cholesterolio kiekį ir reguliuoja cukraus kiekį kraujyje, o tai yra ypač svarbu siekiant užkirsti kelią II tipo diabetui ir jį kontroliuoti. Kai kurių rūšių mankšta (sportas), dėl kurių fizinis krūvis tenka kaulams, pavyzdžiui, bėgimas, ėjimas ir svarmenų kilnojimas, taip pat gali padėti padidinti kaulų tankį ir sumažinti osteoporozės riziką. Nuolat sportuojantis žmonės taip pat teigia geriau miegantys. Kai itin daug laiko praleidžiama sėdint, gali padidėti širdies ir kraujagyslių ligų, II tipo diabeto ir miego sutrikimų rizika, o tai rodo, kokia svarbi bendrai sveikatai yra dinamiška gyvenama.



Informacijos šaltiniai

Bull et al. (2020). *Br J Sports Med*, 54(24):1451-1462. PMID: 33239350.

Eurobarometer, European Union (2022). Sport and physical activity. Skelbiama adresu <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.

Friedenreich & Leitzmann (2019). Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity. In: *World Cancer Report*.

Lee et al. (2012). *The Lancet*, 380(9838): 219-29. PMID: 22818936.

Šią faktų suvestinę parengė 1-oji su gyvenama susijusių veiksmų klausimų darbo grupė, padedama 5-osios komunikacijos ir sveikatos raštingumo klausimų darbo grupės ir Europos kovos su vėžiu kodekso penktojo leidimo projekto sekretoriato.

2025 m. spalio mėn.

Mitai ir faktai

MITAS. Jei neskauda, tai jokios naudos.

FAKTAS. Efektyvus fizinis aktyvumas nebūtinai turi būti skausmingas. Nedidelis diskomfortas, kaip antai raumenų skausmas ar dusulys, yra normalus pradėjus naują fizinę veiklą. Tačiau aštrus ar stiprus skausmas yra įspėjimas, kad galbūt persistengiate arba naudojate netinkamą techniką.

MITAS. Kilnojant svarmenis, užauga dideli raumenys.

FAKTAS. Reguliarus jėgos lavinimas, kai kartojami atitinkami pratimai ir naudojami tinkami svarmenis, padeda sustiprinti raumenų tonusą ir padidinti jėgą nebūtinai priaugant daug raumenų masės. Dėl tokios fizinės veiklos pagreitėja medžiagų apykaita ir skatinamas riebalų masės mažėjimas, o tai padeda išlaikyti lankstumą ir funkcinį pajėgumą.

MITAS. Lieknas žmogus yra geros fizinės formos.

FAKTAS. Gera fizinė forma – tai ne tik išvaizda; tai apima širdies ir kraujagyslių sveikatą, raumenų stiprumą ir išsvermę. Žmonių, kurių kūno svoris normalus, širdies ir kraujagyslių sveikata gali būti prasta, o raumenys nestiprūs, o tai reiškia, kad visiems svarbu reguliariai užsiimti fizine veikla, nepriklausomai nuo kūno dydžio.

MITAS. Nebeatliekant jėgos lavinimo pratimų, raumenys pavirsta riebalais.

FAKTAS. Raumenys ir riebalai yra visiškai skirtingi audiniai; vieni audiniai negali pavirsti kitais. Nebeatliekant jėgos lavinimo pratimų, raumenų masė pradeda mažėti ir gali sulėtėti medžiagų apykaita, dėl to, nesumažinus suvartojamų kalorijų kiekio, gali padidėti riebalų masė.

MITAS. Mankšta (sportas) gali neutralizuoti netinkamos mitybos poveikį.

FAKTAS. Nors fizinis aktyvumas yra naudingas, jis negali visiškai neutralizuoti prastų mitybos įpročių poveikio. Tinkama mityba yra labai svarbi bendrai sveikatos būklei ir papildo mankštos (sporto) naudą.

Sužinokite apie politikos priemones, kuriomis padedama skatinti fizinį aktyvumą

Veiksmingos politikos priemonės, kuriomis skatinamas fizinis aktyvumas ir sukuriama palankios aplinkos sąlygos, skatinančios judėti, gali atlikti svarbų vaidmenį mažinant vėžio riziką ir gerinant bendrą sveikatą. Toliau pateikiama keletas pavyzdžių.

- **Miestų planavimas.** Turėtų būti reikalaujama, kad įgyvendinant naujus nekilnojamojo turto vystymo projektus, būtų kuriamos poilsio erdvės ir įrengiami saugūs, apšviesti pėsčiųjų takai, dėl kurių visi gyventojai pirmenybę teiktų fiziniui aktyvumui.
- **Sveikatingumą skatinantys bendruomenės renginiai.** Vietos lygmens politikos priemonėmis, kuriomis remiami sezoniniai ar metiniai renginiai, pavyzdžiui, ėjimo maratonai ar kelionės dviračiais, galima skatinti fizinį aktyvumą ir sutelkti bendruomenes.
- **Visuomenės sveikatos kampanijos.** Įgyvendinant nacionalines sveikatos kampanijas, galima atkreipti dėmesį į skirtingoms socialinėms grupėms priklausančių asmenų, kurie į savo gyvenimą sėkmingai įtraukė daugiau fizinės veiklos, istorijas; šie asmenys būtų ryškūs sektini pavyzdžiai ir galėtų duoti praktinių patarimų.

Swain et al. (2023). Sedentary Behaviour and Cancer. In: *Sedentary Behaviour and Cancer Epidemiology*. Heidelberg, Springer.

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Skelbiama adresu <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

International Agency for Research on Cancer (2020). *World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention*.

World Cancer Research Fund (2024). Exercise and Cancer. Skelbiama adresu <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>.

Leidinį „European Code Against Cancer, 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer“ 2025 m. išleido Tarptautinė vėžio tyrimų agentūra (IARC), kuriai priklauso originalaus kūrinio anglų kalba ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)) autorių teisės. Autorių teisių turėtojas suteikė Europos Sąjungai leidimą išversti leidinį į lietuvių kalbą, ir tik jį yra atsakinga už vertimą.



© Europos Sąjunga, 2026

Norint naudoti ar atgaminti elementus, kurių autorių teisės nepriklauso Europos Sąjungai, gali reikėti gauti tiesioginį atitinkamų teisių turėtojų leidimą.

PDF ISBN 978-92-68-35733-0 doi:10.2875/3886874 EW-01-25-131-LT-N