



Biroja darbinieku fizisko aktivitāšu objektīvais un subjektīvais profils

Nadīna Rīmere
RSU, Dzirciema iela 16
20.02.2026.

Saturs

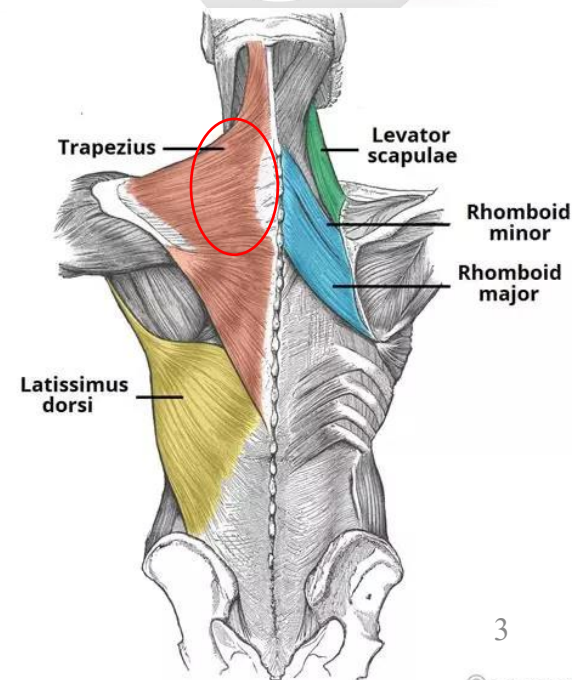
- Objektīvi dati no kustību analizatoriem *Axivity Ax6*
- Rezultāti
 - 5 pilnas dienas arhetipi (07:00–22:00)
 - Subjektīvais vs objektīvais profils
 - Secinājumi

Objektīvais profils

- Respondenti (N=69)
- *Axivity Ax6* (akselerometri)
- **Nosacījumi:** pirms intervencēm (1. mērījumu kārtā)
 - Lokalizācija – augšējā muguras daļa, paravertbrāli, C7 - Th2 segmenta līmenī
 - Nēsāšanas periods – no pirmdienas līdz piektdienai
 - Ārējā validācija – salīdzinājums ar subjektīvām ikdienas aktivitāšu dienasgrāmatām



<https://s1.qwant.com/thumbr/474x355/8/f/a05f5a616c2069758bdf3a57618c206689404ae0358d6fa776ebfd4caab/OIP.p1iIP5EQ35Q9cNC0gLXwHaFj.jpg?u=https%3A%2F%2Ftse.mm.bing.net%2Fth%2Fid%2FOIP.p1iIP5EQ35Q9cNC0gLXwHaFj%3Fpid%3DApi&q=0&b=1&p=0&a=0>



Rezultāti:

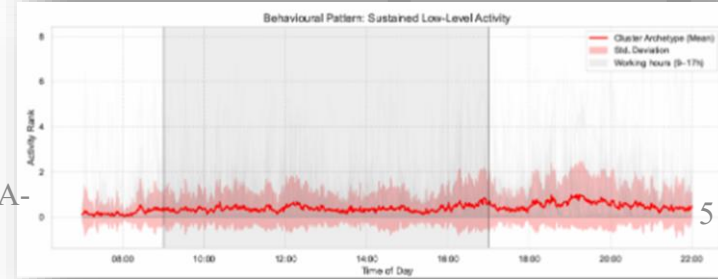
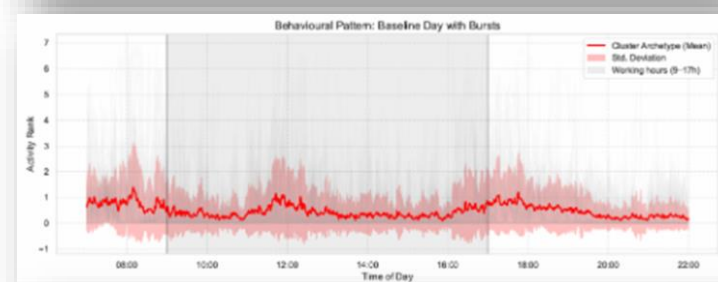
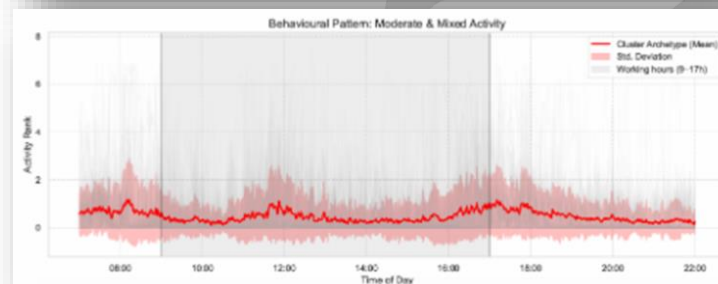
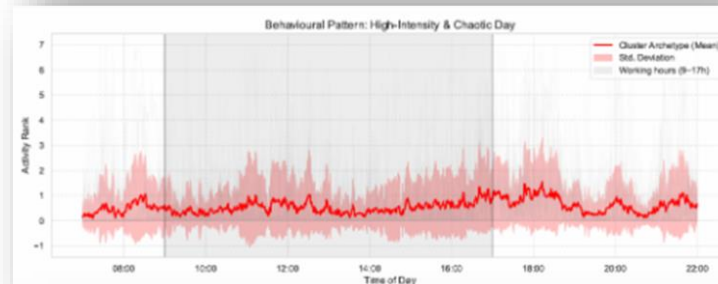
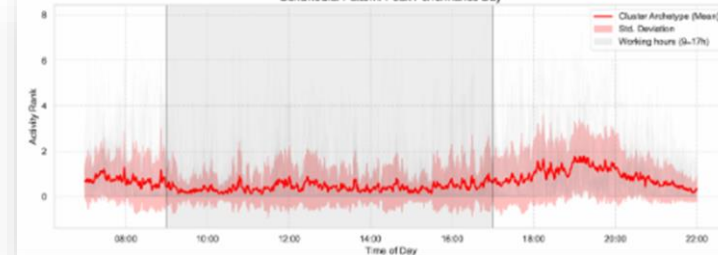
Biroja darbinieku uzvedības modeļi

- **Galvenais mērķis** – raksturot biroja darbinieku ikdienas kustību intensitāti
- **Arhetipi/ uzvedības modeļi** = stabilas, atkārtojošas uzvedības struktūras

Kopsavilkums:

5 Pilnas Dienas Arhetipi (07:00–22:00)

1. Maksimālās aktivitātes diena
2. Augstas intensitātes un haotiska diena
3. Vidējas intensitātes un jaukta tipa diena
4. Bāzes līmeņa diena ar īslaicīgiem aktivitātes uzliesmojumiem
5. Ilgstošas zemas intensitātes diena



1. Maksimālās aktivitātes diena

Raksturojums:

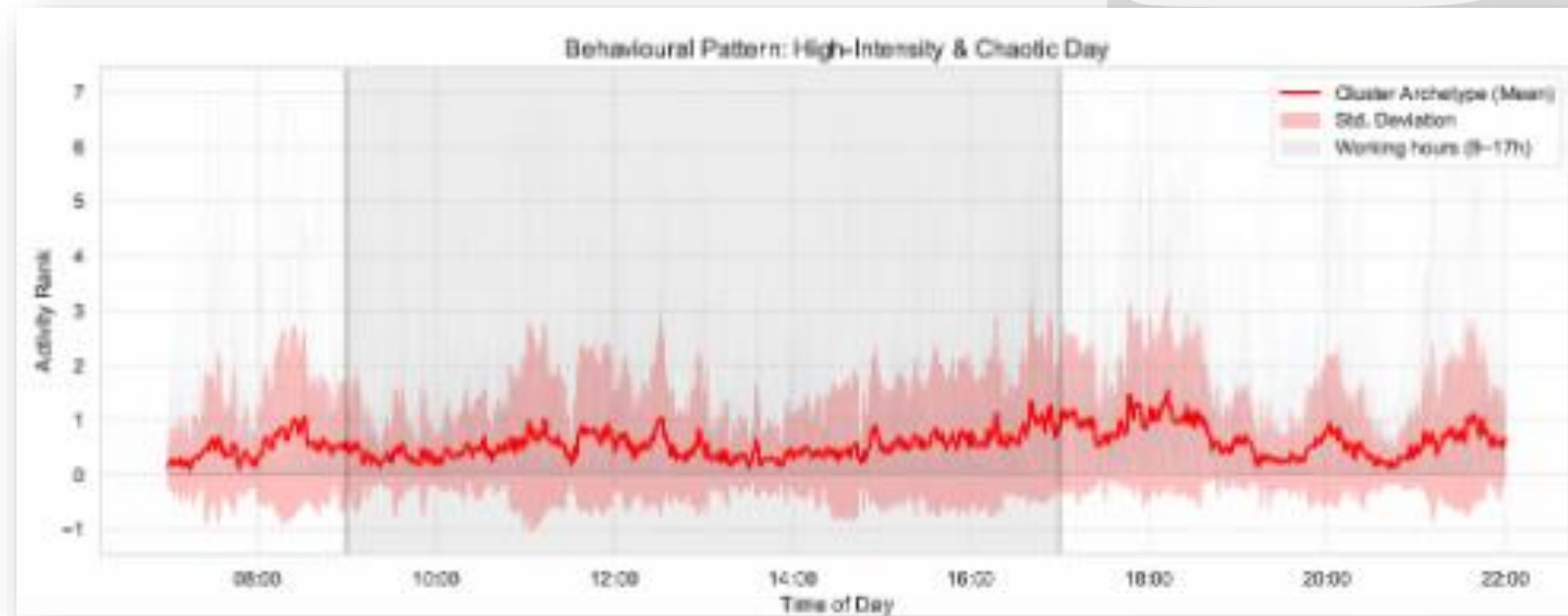
- Stabils sēdošs darba periods
- Augstas intensitātes aktivitāte pirms vai pēc darba
- Strukturēta diena ar “mērķtiecīgu kustību”



2. Augstas intensitātes un haotiska diena

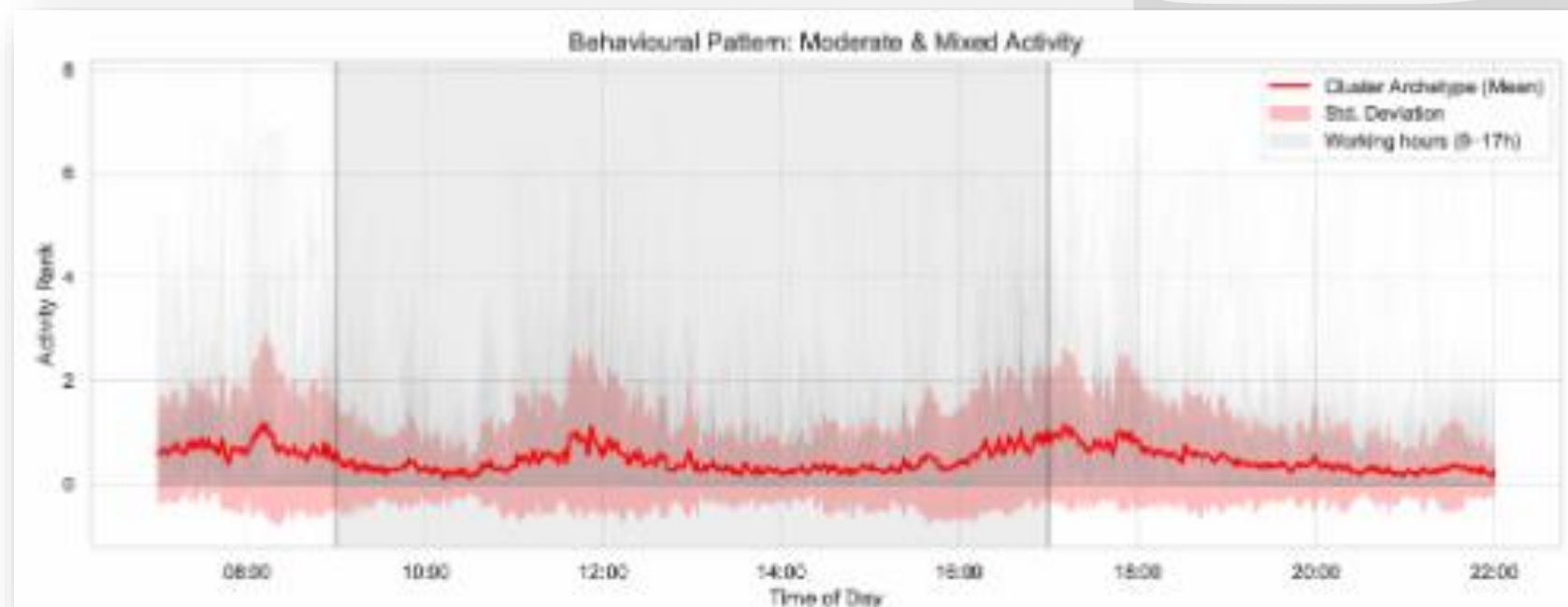
Raksturojums:

- Vairāki kustību pīķi
- Nav vienas dominējošas sesijas
- Fragmentēta aktivitāšu struktūra



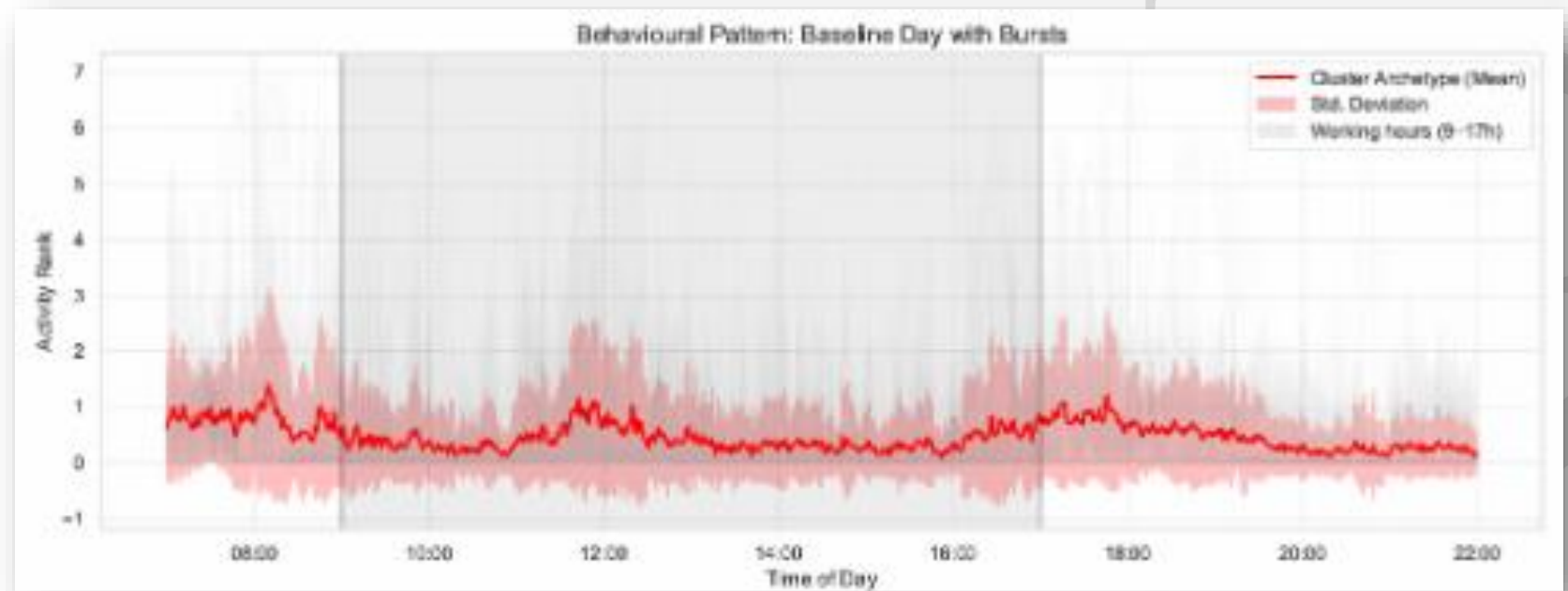
3. Vidējās intensitātes un jaukta tipa diena

- Kustība integrēta darba laikā
- Nav izteiktu ekstrēmu
- Fizioloģiski vislīdzsvarotākais profils



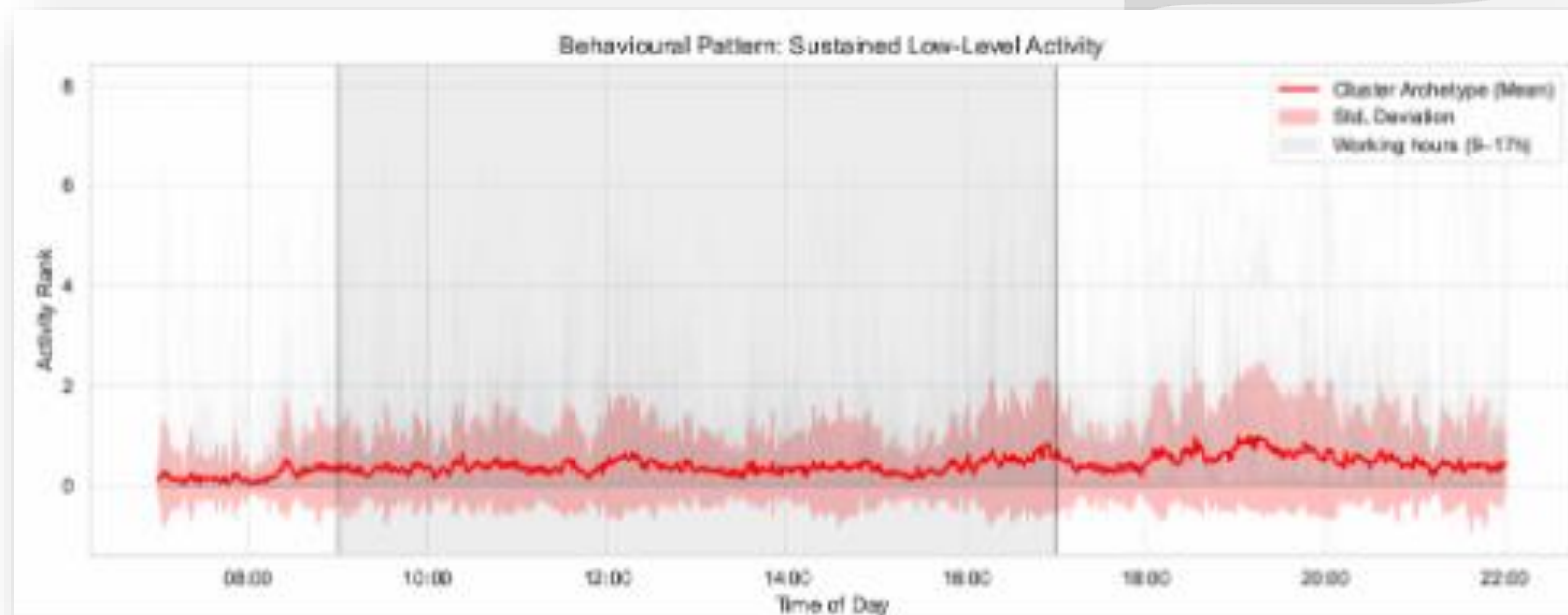
4. Bāzes līmeņa diena ar īslaicīgiem aktivitātes uzliesmojumiem

- Ilgi sedentaritātes periodi
- Īsi, vidējas intensitātes pīķi



5. Ilgstošas zemas intensitātes diena

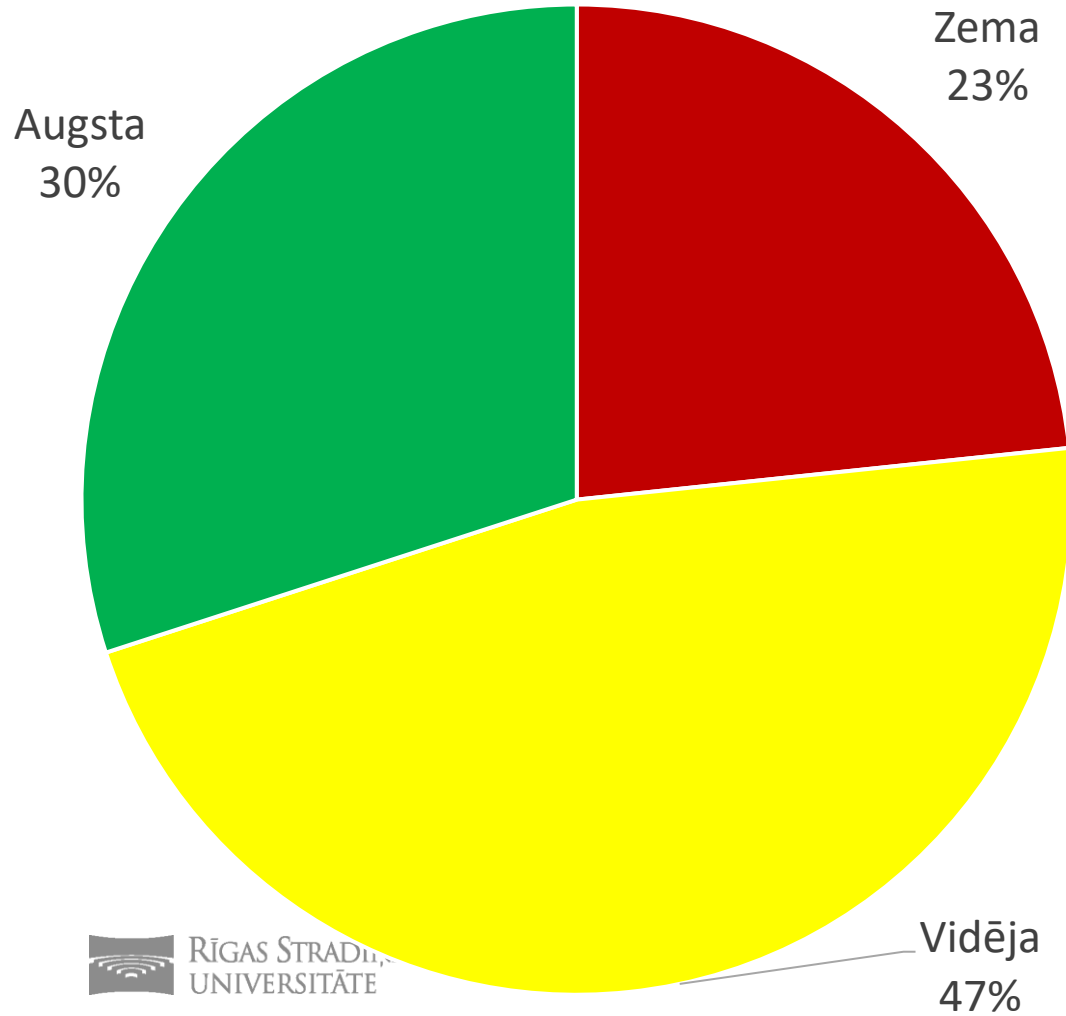
- Dominē zema kustība
- Nav būtisku pīķu
- Augsts kardiometaboliskais risks



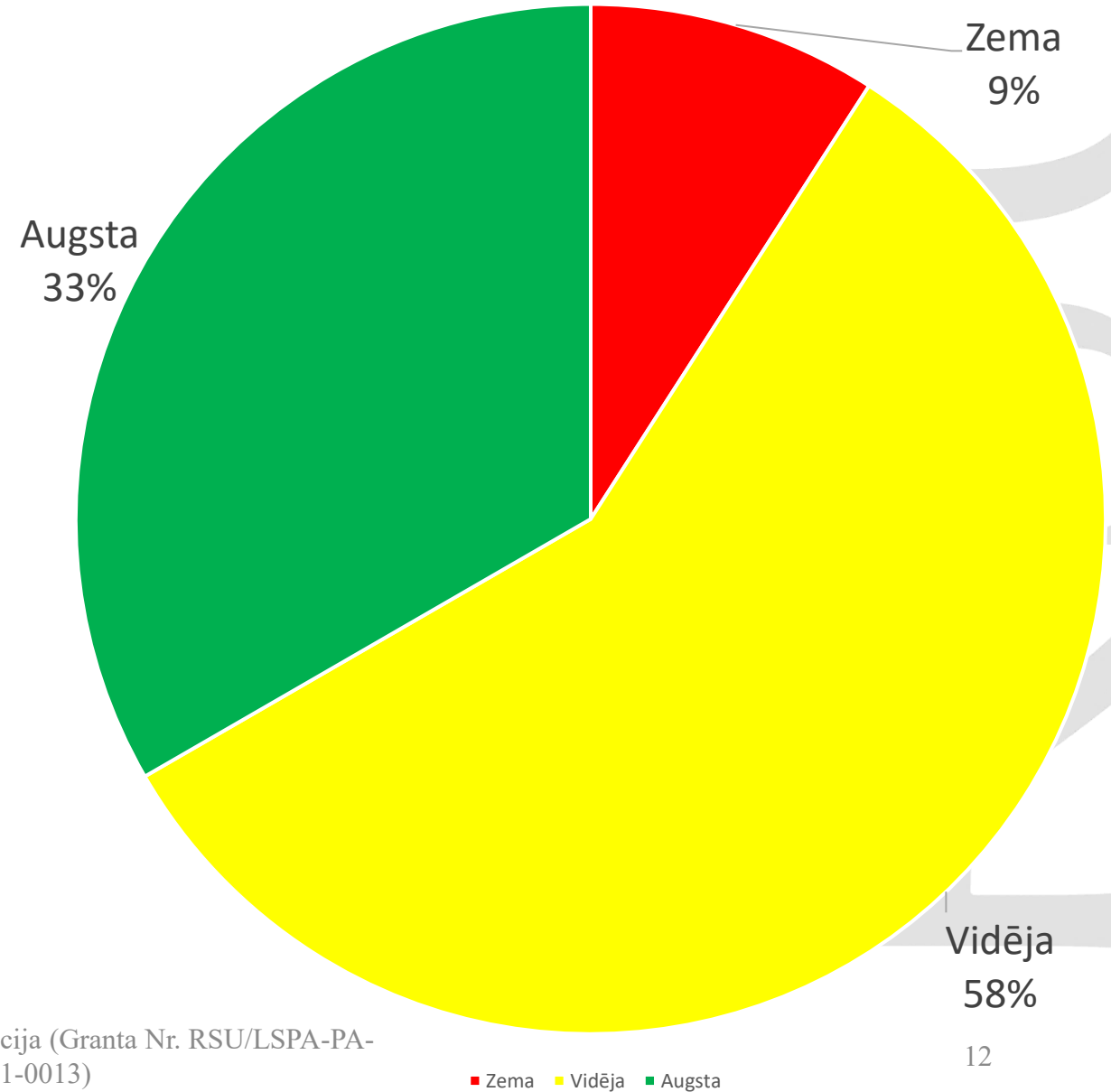
Subjektīvais profils [1]

- Tiek salīdzināti 1. un 3. aptaujas dati
 - Analizējamie jautājumi (pirmais bloks):
 1. **Cik Jūs esat fiziski aktīvs ikdienā? Lūdzu, novērtējiet skalā no 1 līdz 10.**
- Labākai rezultātu vizualizācijai turpmāk intensitātes līmeņi tika sadalīti **trīs grupās**: zema (1 – 3 b.), vidēja (4 – 6) un augsta intensitāte (7 – 10).

Intensitātes līmeņi balstoties uz respondentu atbildēm (1. apt.)



Intensitātes līmeņi balstoties uz respondentu atbildēm (3. apt.)



Subjektīvais profils [2]

1. Kurš no šiem apgalvojumiem vislabāk raksturo Jūsu pašreizējo situāciju, saistībā ar sēdošā dzīvesveida maiņu uz aktīvāku dzīvesveidu?
 - Es neesmu gatavs kļūt fiziski aktīvāks un tuvākajā laikā neplānoju izmaiņas.
 - Es apsveru iespēju kļūt fiziski aktīvāks, bet vēl neesmu gatavs sākt.
 - Es gatavojos kļūt fiziski aktīvāks un varbūt drīzumā sākšu.
 - Es nesen esmu sācis kļūt aktīvāks.
 - Es esmu fiziski aktīvs jau vairāk nekā sešus mēnešus.
 - Es agrāk biju aktīvs, bet esmu atgriezies pie sēdoša dzīvesveida.
- Jautājumi tiek bazēti uz *The Transtheoretical Model (TTM) of behaviour change* (sk.turpm.)

“Neplānoju izmaiņas”

“Apsveru iespēju”

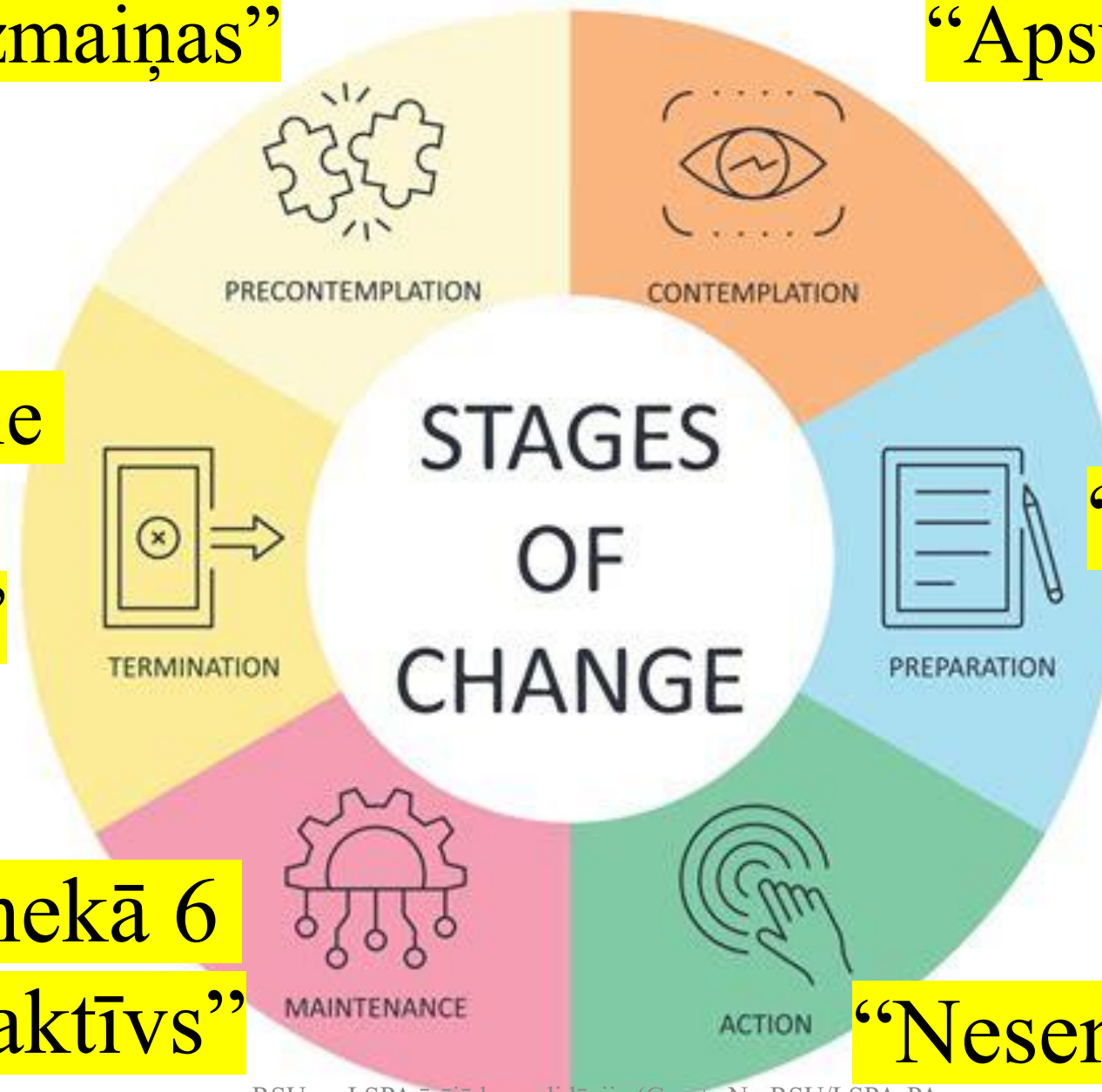
The Transtheoretical Model (TTM) of behaviour change

“Atgriezies pie
sēdoša
dzīvesveida”

“Gatavojos sākt”

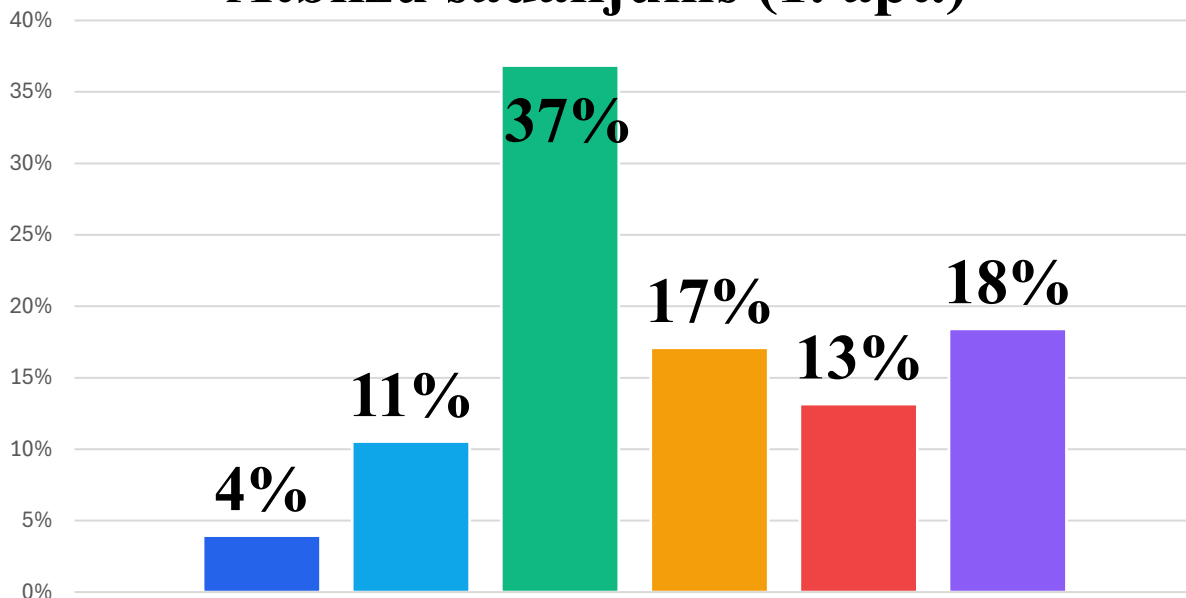
“Vairāk nekā 6
mēnešus aktīvs”

“Nesen sāku”



Uzvedības Maiņas Transteorētiskais Modelis

Atbilžu sadalījums (1. apt.)



1. Es neesmu gatavs kļūt fiziski aktīvāks¹ un tuvākajā laikā neplānoju izmaiņas.

2. Es apsveru iespēju kļūt fiziski aktīvāks, bet vēl neesmu gatavs sākt.

3. Es gatavojos kļūt fiziski aktīvāks un varbūt drīzumā sāksu.

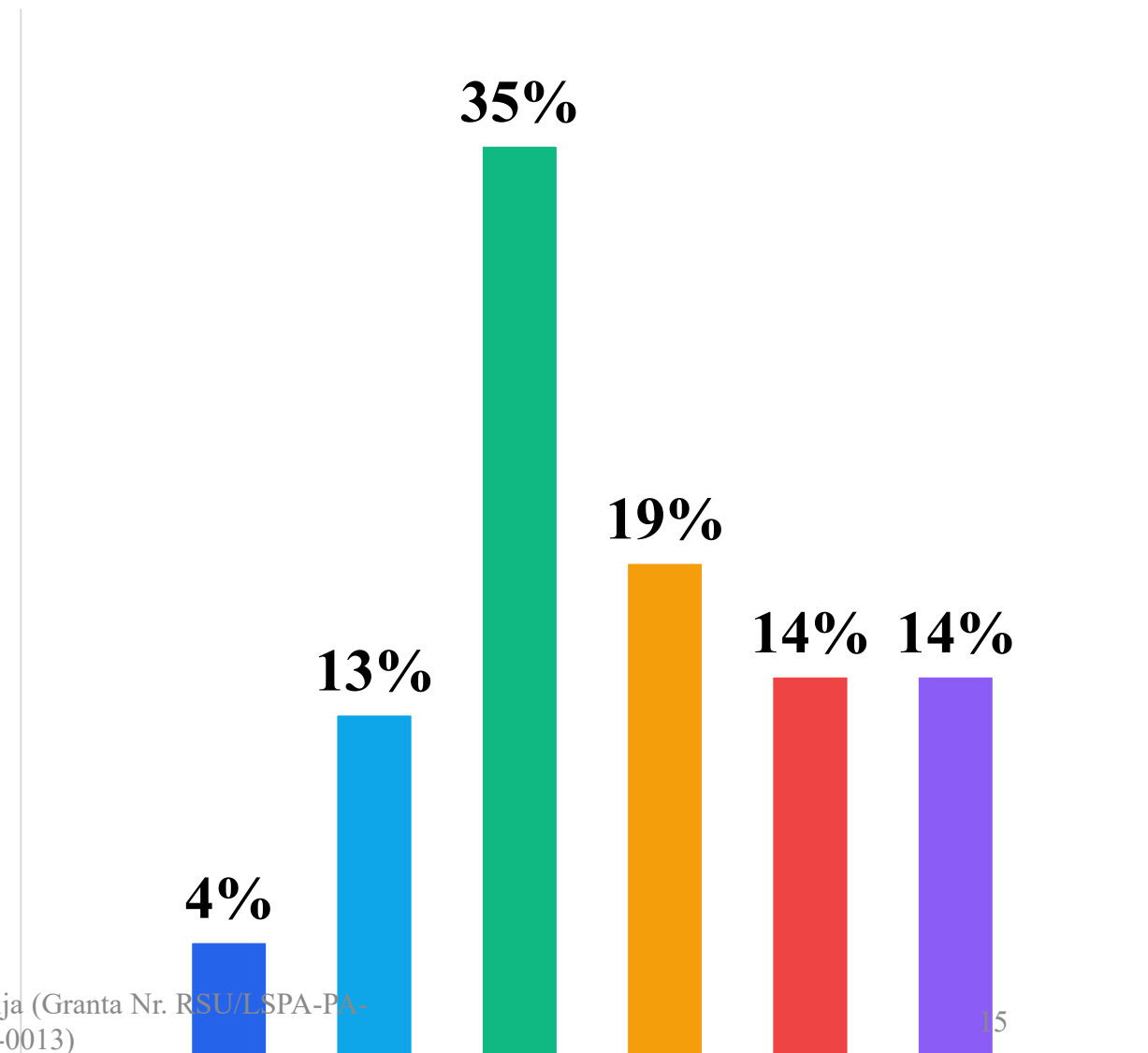
4. Es nesen esmu sācis kļūt aktīvāks.

5. Es esmu fiziski aktīvs jau vairāk nekā sešus mēnešus.

6. Es agrāk biju aktīvs, bet esmu atgriezies pie sēdoša dzīvesveida.

Uzvedības Maiņas Transteorētiskais Modelis

Atbilžu sadalījums (3. apt.)



4%

13%

35%

19%

14%

14%

Secinājumi dinamikā

- Salīdzinot 1. un 3. aptaujas rezultātus, novērojama strukturāla nobīde uz aktīvāku pašpozicionējumu
- Samazinājies respondentu īpatsvars, kuri sevi raksturo kā “atgriezušies pie sēdoša dzīvesveida” (relapse)
- Samazinājusies arī grupa, kas atrodas tikai gatavošanās stadijā (“es gatavojos kļūt aktīvāks”)
- Nedaudz pieaudzis to respondentu īpatsvars, kuri norāda, ka nesen ir sākuši kļūt aktīvāki (action stadija).

PALDIES PAR UZMANĪBU!

RSU
LSPA
RĪ