

## Mājdzīvnieka suņa ietekme uz iedzīvotāju brīvā laika aktivitātēm

*Agrita Rubene, Ināra Kalniņa*

*Rīgas Stradiņa universitāte,  
Rehabilitācijas fakultāte, Latvija*

**Ievads.** Mazkustīgs dzīvesveids, pasīvas brīvā laika aktivitātes ir 40–60% Eiropas Savienības iedzīvotāju. Tas ir būtisks rādītājs, lai aktīvi tiktu meklēti risinājumi situācijas uzlabošanai. Fiziskā aktivitāte ir viens no veidiem, kā uzlabot veselību bez lieliem resursu ieguldījumiem. Ārzemēs veiktos pētījumos par motīvu iesaistīties fiziskās aktivitātēs min darbošanos ar mājdzīvnieku – suni. Dzīvnieka turēšana veicina ārējo motivāciju iesaistīties fiziskās aktivitātēs, kā arī uzlabo sociālo kontaktu veidošanos. Kā būtisks aspekts mijiedarbībā starp cilvēku un suni ir jāmin aktivitāšu norise ārpus telpām.

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Darba mērķis bija izpētīt, kā atšķiras brīvā laika fizisko aktivitāšu līmenis cilvēkiem, kuri ir uzņēmušies rūpes par suni (mājdzīvnieku), un tiem, kuri nav. Tika veikts neeksperimentāls, kvantitatīvs un aprakstošs pētījums. Dalībnieku atlases kritēriji tika noteikti šādi: personām jābūt pilngadīgām, dzīvojošām pilsētā un dzīvoklī. Datu ieguvei tika izmantota modificēta Godina brīvā laika aktivitāšu aptauja (*Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire* [Godin, G., Shephard, R J., 1997]) un demogrāfiskā anketa. Aptauja tika organizēta sociālajos portālos [www.facebook.com](http://www.facebook.com), [www.draugiem.lv](http://www.draugiem.lv), [www.twitter.com](http://www.twitter.com), [www.suni.lv](http://www.suni.lv).

**Rezultāti.** Pētījumā piedalījās 312 dalībnieki. Tie, kuri bija uzņēmušies rūpes par suni, pastaigās devās biežāk, neatkarīgi no viņu nodarbošanās un suņa šķirnes. Gados vecāki dalībnieki pastaigājās vairāk nekā citu vecuma grupu suņu saimnieki. Dodoties pastaigās ar suni, primāri pētījuma dalībnieki atzīmēja prieku, nevis pienākuma sajūtu.

**Secinājumi.** Suns (mājdzīvnieks) ietekmēja pētījuma dalībnieku pastaigu ilgumu un biežumu, savukārt to neietekmēja pētījuma dalībnieku nodarbošanās, vecums vai dzīvesvieta.