

SKAITMENINĖMIS TECHNOLOGIJOMIS PAGRĮSTŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO INTERVENCIJŲ VEIKSMINGUMO VERTINIMAS

Vadovė: Gabija Bulotaitė

Atsakingi vykdytojai: Aurelija Kuktelionytė, Vincentas Liuima

Vertinimo laikotarpis: 2026 m. sausio – birželio mėn.

Pagrindimas. Fizinis aktyvumas yra būtina sveikos gyvensenos dalis, tačiau jo trūkumas išlieka reikšminga visuomenės sveikatos problema, siejama su lėtinėmis ligomis ir didesniu mirtingumu. Tiek pasaulyje, tiek Lietuvoje didelė dalis suaugusiųjų ir paauglių nepasiekia rekomenduojamo fizinio aktyvumo lygio, o Lietuvoje rodikliai dažnai yra prastesni nei ES vidurkis. Tradicinės intervencijos dažnai nepakankamai veiksmingos, nes neatsižvelgia į individualius veiksnius, todėl vis daugiau dėmesio skiriama personalizuotoms, skaitmeninėmis technologijomis grįstoms priemonėms. Tokios intervencijos, ypač taikomos paaugliams ir darbingo amžiaus suaugusiesiems, gali būti veiksmingos, tačiau jų poveikis priklauso nuo pritaikymo individualiems poreikiams ir įsitraukimo lygio.

Trumpojo vertinimo tikslas – atlikti mokslinių publikacijų, nagrinėjančių skaitmeninėmis technologijomis paremtų ir skirtų paaugliams bei darbingo amžiaus žmonėms fizinio aktyvumo skatinimo intervencijų, veiksmingumą, apžvalgą.

Trumpojo vertinimo klausimai:

1. Kokios skaitmeninėmis technologijomis paremtos fizinio aktyvumo skatinimo intervencijos veiksmingos?
2. Kokiais komponentais pasižymi veiksmingos skaitmeninėmis technologijomis paremtos fizinio aktyvumo skatinimo intervencijos?
3. Koks skaitmeninėmis technologijomis paremtų fizinio aktyvumo skatinimo intervencijų taikymo visuomenės sveikatos praktikoje potencialas?

Vertinimo metodai. Siekiant atsakyti į vertinimo klausimus, bus atliekama sisteminė mokslinių publikacijų ir gerosios praktikos apžvalga. Publikacijų paiešką numatoma vykdyti „PubMed“ duomenų bazėje. Paieškai atlikti naudojami raktiniai žodžiai arba jų junginiai. Publikacijų atranka bus vykdoma pagal tyrimų atrankos kriterijus, o duomenys analizuojami taikant aprašomąją analizę.

Siekiant įvertinti skaitmeninėmis technologijomis paremtų fizinio aktyvumo skatinimo intervencijų taikymo visuomenės sveikatos praktikoje potencialą, vertinimo metu bus atrinkta 10-20 populiariausių fizinio aktyvumo skatinimo programėlių (pagal aktualų atsisiuntimų skaičių Google „Play“ Store ir / arba Apple App Store), Atrenkamos išmaniųjų prietaisų programėlės lietuvių ir / arba anglų kalbomis, skirtos fizinio aktyvumo skatinimui bendrojoje populiacijoje, bei tinkamos paaugliams ir darbingo amžiaus asmenims. Remiantis kūrėjų pateiktais programėlių aprašymais ir praktiniu išbandymu (įsidiegus į išmanųjį įrenginį), bus identifikuoti ir išanalizuoti programėlėse taikomi komponentai. Bus atrenkamos tiek nemokamos, tiek mokamos programėlės, tačiau mokamos programėles į vertinimą bus įtrauktos tik tuo atveju, jei vertintojai be papildomų išlaidų galės nustatyti tokių programėlių komponentus. Taip pat bus įtrauktos fizinio aktyvumo skatinimo programėlės integruotos į mobiliuosius telefonus (pvz. „Apple Fitness App“ ar „Samsung Health“). Siekiant įvertinti fizinio aktyvumo skatinimo programėlių taikymo visuomenės sveikatos praktikoje potencialas, nustatyti populiariausių fizinio aktyvumo skatinimo programėlių komponentai bus palyginti su komponentais, kuriais pasižymi veiksmingos skaitmeninėmis technologijomis paremtos fizinio aktyvumo skatinimo intervencijos (2 vertinimo klausimas).

Laukiami rezultatai. Planuojama, kad atlikus skaitmeninėmis technologijomis pagrįstų fizinio aktyvumo skatinimo intervencijų veiksmingumo sisteminę įrodymų apžvalgą (visuomenės sveikatos technologijų vertinimą) paauglių ir darbingo amžiaus asmenų grupėse, ir nustatius veiksmingiausias intervencijas ir jų komponentus bus pateiktos rekomendacijos dėl jų taikymo visuomenės sveikatos praktikoje Lietuvoje.

Daugiau informacijos gali suteikti Higienos instituto Visuomenės sveikatos inovacijų centro Tyrimų ir inovacijų plėtros skyriaus vadovė Gabija Bulotaitė, el. paštu gabija.bulotaite@hi.lt