

**FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO INTERVENCIJŲ, PAREMTŲ SKAITMENINĖMIS  
TECHNOLOGIJOMIS, SKIRTŲ PAAUGLIAMS BEI DARBINGO AMŽIAUS ASMENIMS,  
VEIKSMINGUMO VERTINIMAS**

**Vertinimo rengėjai:** Aurelija Kuktelionytė, Vincentas Liuima

**Vertinimo laikotarpis:** 2026 m. sausio - 2026 m. birželio mėn.

**Pagrindimas.** Nepakankamas fizinis aktyvumas išlieka viena svarbiausių visuomenės sveikatos problemų tiek pasaulyje, tiek Lietuvoje, todėl vis daugiau dėmesio skiriama veiksmingesnėms fizinio aktyvumo skatinimo priemonėms. Pastaraisiais metais vis daugiau dėmesio skiriama personalizuotoms fizinio aktyvumo skatinimo intervencijoms, kurios pritaikomos pagal individualius poreikius ir elgsenos ypatumus. Sparčiai besivystančios skaitmeninės technologijos sudaro palankias sąlygas personalizuotų intervencijų kūrimui ir įgyvendinimui. Tokios priemonės yra perspektyvios skirtingų amžiaus grupių fizinio aktyvumo skatinimui.

**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 FA skatinimo intervencijos veiksmingos?
2. Kokiais komponentais pasižymi veiksmingos skaitmeninėmis technologijomis paremtos FA skatinimo intervencijos?
3. Koks skaitmeninėmis technologijomis paremtų FA skatinimo intervencijų taikymo visuomenės sveikatos praktikoje potencialas?

**Medžiaga ir metodai.** Publikacijų paieška vykdyta „PubMed“ mokslinių publikacijų paieškos sistemoje šią apžvalgą įtrauktos 2016-2026 m. anglų kalba publikuotos mokslinės publikacijos, kuriose nagrinėtas skaitmeninėmis technologijomis paremtų ir skirtų paaugliams bei darbingo amžiaus žmonėms fizinio aktyvumo skatinimo intervencijų, veiksmingumas. Publikacijų atranka atlikta pagal iš anksto nustatytus įtraukimo ir atmetimo kriterijus. Pagrindinis vertintas rodiklis - fizinio aktyvumo pokyčiai, taip pat sveikatos būklės ir asmens elgsenos pokyčiai. Publikacijų duomenys analizuoti taikant aprašomąją analizę. Siekiant įvertinti skaitmeninėmis technologijomis paremtų fizinio aktyvumo skatinimo intervencijų taikymo visuomenės sveikatos praktikoje potencialą, išanalizuota 10 populiariausių fizinio aktyvumo programėlių, vertinant jų taikomus komponentus ir jų atitiktį mokslinėje literatūroje aprašytoms veiksmingoms intervencijoms.

**Rezultatai.** Atlikus mokslinių publikacijų paiešką „PubMed“ mokslinių publikacijų paieškos sistemoje iš viso buvo rastos 343 publikacijos, iš kurių etapais galutinai atrinktos ir vertinime analizuojamos 10 publikacijų: 7 sisteminės literatūros apžvalgos ir 3 sisteminės literatūros apžvalgos ir meta-analizės, publikuotos 2018-2026 metų laikotarpiu. Analizuotos vaikų ir paauglių, suaugusiųjų ir bendroji populiacijos. Publikacijose analizuotos įvairios skaitmeninėmis technologijomis paremtos FA skatinimo intervencijos. Pirminiuose

tyrimuose, įtrauktuose į vertinimą, dažniausiai taikytos technologijos buvo mobiliosios programėlės, nešiojami aktyvumo sekimo įrenginiai bei internetinės platformos, o dalyje tyrimų buvo taikomi kelių technologijų deriniai. Nustatyta, kad:

1. Skaitmeninėmis technologijomis paremtų FA skatinimo intervencijų (mobiliųjų programėlių, nešiojamų aktyvumo sekimo įrenginių, internetinių platformų ir jų derinių) veiksmingumas tikslinėse grupėse dažniausiai pasižymėjo žingsnių skaičiaus ir bendro aktyvumo didėjimu, tačiau vidutinio ir didelio intensyvumo FA rodiklių pokyčiai dažniausiai nebuvo reikšmingi. Paauglių (ir vaikų) populiacijoje veiksmingiausios intervencijos buvo integruotos į ugdymo procesą, o darbingo amžiaus (suaugusiųjų) - individualizuotos ir integruotos į kasdieninę rutiną.

2. Veiksmingos FA skatinimo intervencijos dažniausiai pasižymėjo šiais komponentais: fizinio aktyvumo stebėjimu, tikslų nustatymu, grįžtamuju ryšiu, edukaciniais elementais, žaidybinimu, socialine sąveika. Interaktyvumas, galimybė stebėti pažangą, personalizacija ir socialinis palaikymas didino įsitraukimą į intervencijas.

3. Mobiliosios FA skatinimo programėlės, kurios pasižymi aukščiau išvardintais komponentais (pvz., sudaro sąlygas stebėti FA, nustatyti tikslus, teikti grįžtamąjį ryšį bei taikyti motyvacines strategijas), turi didelį potencialą visuomenės sveikatos praktikoje, gali būti efektyviai integruojamos į FA skatinimo intervencijas ir sveikatos stiprinimo programas.

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