



13–14 METŲ VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO VEIKSNIAI PASIRINKTOSE LIETUVOS SAVIVALDYBĖSE

(Tiriamąo darbo ataskaitos santrauka)

Tyrimo vadovė: dr. Aušra Beržanskytė

Atsakingos vykdytojos: Vaida Aguonytė, Aldona Jociūtė

Tyrimo vykdymo laikotarpis: 2014–2016 m.

Tyrimo pagrindimas: Moksliniais tyrimais įrodyta, kad reguliarus fizinis aktyvumas – viena esminių geros sveikatos ir gerovės prielaidų. Jis naudingas psichikos sveikatai – mažina nerimo, depresijos atsiradimo tikimybę. Fizinis aktyvumas padeda palaikyti normalią kaulų ir raumenų funkciją, jis siejamas ir su kita sveikatai palankia elgsena, ypač sveika mityba, nerūkymu. Mokyklinio amžiaus vaikams naudingas, nes gali pagerinti mokslo pasiekimus, padeda sukonzentruoti dėmesį, susikaupti, o išsiugdytas įprotis būti fiziškai aktyviam vaikystėje formuoja ir suaugusiojo gyvenimą. Tuo tarpu fizinis pasyvumas yra vienas iš keturių svarbiausių širdies ir kraujagyslių ligų rizikos, taip pat antro tipo diabeto, storosios žarnos vėžio veiksnių ir dažniausiai tiesiogiai siejamas su nutukimu. Nepaisant mokslinių įrodymų apie fizinio aktyvumo poveikį sveikatai ir gerovei, skiriamo dėmesio tarptautiniuose ir nacionaliniuose strateginiuose dokumentuose, kuriais siekiama didinti fizinį aktyvumą, fizinis aktyvumas, ypač tarp vaikų ir paauglių yra nepakankamas. Rengiant fizinį aktyvumą skatinančias priemones reikalinga atsižvelgti ne tik į tikslinės grupės amžių, bet ir į individualius bei konkrečios vietovės mikro ir makro fizines ir socialines aplinkos veiksnius. Tuo tarpu Lietuvoje stokojama išsamaus fizinio aktyvumo įvertinimo atskirose savivaldybėse. Gilesnė mažėjančio fizinio aktyvumo priežasčių ir veiksnių analizė bei jų pagrindu vėliau rengiamos ir įgyvendinamos tikslinės intervencijos galėtų prisidėti pristabdant šią neigiamą tendenciją.

Tyrimo tikslas: Įvertinti 13–14 metų vaikų fizinio aktyvumo veiksnius pasirinktose Lietuvos savivaldybėse.

Tyrimo metodika: Siekiant įgyvendinti iškeltą tikslą atliktas aprašomasis analitinis tyrimas, tiksline tiesiogine tyrimo populiacija laikant 13–14 metų amžiaus (7–8 klasių) moksleivius. Taikant anketinės apklausos metodą, apklausti 2962 minėto amžiaus moksleivių tėvai ar globėjai 6 pasirinktose Lietuvos savivaldybėse (Kauno m., Klaipėdos m., Šiaulių m., Druskininkų, Rokiškio r. ir Varėnos r. savivaldybės).

Pagrindiniai rezultatai. Nustatyta apylygės fiziškai aktyvių ir fiziškai pasyvių vaikų dalys (atitinkamai 50,9 ir 49,1 proc.). Fiziškai aktyvių vaikų dalis tirtose savivaldybėse buvo panašus. Fiziškai aktyvių vaikų grupėje berniukų buvo kiek daugiau nei pusė, mergaičių – mažesnė pusė. Kas antras vaikas nesimankština ir tik vienas iš dešimties mankština kasdien. Vidutiniškai kas antras vaikas lanko fiziškai aktyvius būrelius, kas penktas – nelanko jokio būrelio. Bendrai tirtose savivaldybėse nustatyta, jog vaikų fiziniui aktyvumui statistiškai reikšmingos įtakos turi lytis, gyvenamoji vieta, vaiko draugų skaičius, vaikų skaičius šeimoje, šeimos fizinis aktyvumas, šeimos palaikymas, renginiai mokykloje, nemokama fiziškai aktyvi veikla mokykloje. Pagrindinės priežastys, kodėl vaikas laisvalaikiu nemokamai neužsiima fiziškai aktyvia veikla mokykloje, kurioje jis mokosi, išskirtos tokios: asmeninės savybės, laiko stoka, ribotas prieinamumas daugiausiai dėl didelio atstumo tarp mokyklos ir namų, menkos pasiūlos ir užsiėmimas alternatyvia

fizine veikla. Beveik visose savivaldybėse fiziniam aktyvumui turėjo reikšmės lytis (berniukai labiau fiziškai aktyvesni nei mergaitės); trijose savivaldybėse – mokykloje organizuojami renginiai, taip pat vaiko dalyvavimas nemokamuose su fiziniu aktyvumu susijusiuose renginiuose, trijose – didesnis draugų skaičius. Dviejose didžiųjų miestų savivaldybėse vaiko fizinis aktyvumas tiesiogiai siejamas su fiziškai aktyvia šeima, dviejose savivaldybėse svarbus šeimos palaikymas vaikui dalyvaujant su fiziniu aktyvumu susijusiuose renginiuose. Vienoje miesto savivaldybėje nustatytas didesnis miestelyje ir kaime gyvenančių vaikų fizinis aktyvumas, taip pat vaiko fizinis aktyvumas labiausiai išryškėjo šeimose, auginančiose du vaikus. Dviejose savivaldybėse palankiai vertinta sukurta viešoji infrastruktūra fizinei veiklai, tačiau visose savivaldybėse pasigendama viešų visai šeimai skirtų renginių, priemonių, didinančių motyvaciją ir skatinančių fiziškai aktyvią veiklą. Tarp dažniausiai minimų priežasčių, kliudančių šeimai užsiimti fiziškai aktyvia veikla, didžiosiose savivaldybėse yra laiko stoka, o mažosiose – pakankamas judėjimas namuose ir darbe.

Daugiau informacijos gali suteikti Higienos instituto Visuomenės sveikatos technologijų centro Tyrimų skyriaus vyr. specialistė dr. Aldona Jociūtė, tel. 85 261 6681, el. paštu aldona.jociute@hi.lt.