

LIETUVOS VAIKŲ, IR JAUNIMO FIZINIO AKTYVUMO ATASKAITA

2022



ACTIVE HEALTHY KIDS

GLOBAL ALLIANCE



LIETUVOS
SPORTO
UNIVERSITETAS

LIETUVOS VAIKŲ IR JAUNIMO FIZINIO AKTYVUMO ATASKAITA 2022

Ataskaitos rengimo darbo grupė:

Prof. dr. Arūnas Emeljanovas, Lietuvos sporto universitetas
(darbo grupės vadovas).

Prof. dr. Saulius Šukys, Lietuvos sporto universitetas.

Doc. dr. Rita Gruodytė-Račienė, Lietuvos sporto universitetas.

Doc. Dr. Brigita Miežienė, Lietuvos sporto universitetas.

Doc. dr. Renata Rutkauskaitė, Lietuvos sporto universitetas.

Doc. dr. Laima Trinkūnienė, Lietuvos sporto universitetas.

Prof. dr. Natalja Fatkulina, Vilniaus universitetas.

Dr. Linas Obcarskas, Švietimo, mokslo ir sporto ministerija.

Dr. Inga Gerulskienė, Švietimo, mokslo ir sporto ministerija.

Kasparas Šileikis, Lietuvos tautinis olimpinis komitetas.



**Vilniaus
universitetas**

Versta iš:

The Lithuanian Physical Activity Report Card for Children and Youth 2022, 2022

ISBN 978-609-8200-48-5

Iš anglų kalbos vertė autoriai

Redaktorė Jovilė Baranauskienė

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

ISBN 978-609-8200-50-8

© Arūnas Emeljanovas, Saulius Šukys,
Rita Gruodytė-Račienė, Brigita Miežienė,
Renata Rutkauskaitė, Laima Trinkūnienė,
Natalja Fatkulina, Linas Obcarskas,
Inga Gerulskienė, Kasparas Šileikis, 2022

© Lietuvos sporto universitetas, 2022



Siekiant skatinti vaikų ir jaunimo fizinį aktyvumą visame pasaulyje, 2014 m. buvo įkurtas Pasaulinis aktyvių ir sveikų vaikų aljansas (angl. *Active Healthy Kids Global Alliance*). Viena iš šio mokslininkų, sveikatos specialistų ir kitų suinteresuotųjų grupių tinklo iniciatyvų – skatinti nacionalinių vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo ataskaitų rengimą.

Ataskaitos tikslas – pagilinti žinias apie dabartinę „tautos būklę“, susijusią su vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo lygiu, nustatyti esamų žinių (tyrimų) spragas ir veikti, siekiant daryti įtaką tyrėjams ir suinteresuotosioms šalims, galinčioms teigiamai paveikti vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo galimybes.

2017 m. balandžio mėn. Pasaulinis aktyvių ir sveikų vaikų aljansas paskelbė atvirą kvietimą suinteresuotosioms šalims registruotis ir dalyvauti pildant „Pasaulinę matricą 3.0“ (angl. *Global Matrix 3.0*). Lietuva prisijungė prie 49 šalių, kurios dalyvavo pildant ir įvertinant „Pasaulinės matricos 3.0“ 10 rodiklių (indikatorių). Tai buvo Lietuvos vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo ataskaitos kūrimo pradžia.

2019 m. Pasaulinis aktyvių ir sveikų vaikų aljansas išplatino kvietimą dalyvauti „Pasaulinė matrica 4.0“ (angl. *Global Matrix 4.0*). 2020–2022 m. 60 šalių (įskaitant Lietuvą) iš šešių skirtingų žemynų (Afrikos, Azijos, Europos, Šiaurės Amerikos, Okeanijos ir Lotynų Amerikos) užsiregistravo ir 57 šalys baigė kurti savo Nacionalinę ataskaitą.

METODIKA



Tai jau antroji Lietuvos vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo ataskaita (pirmoji buvo paskelbta 2018 m.).

Lietuvos ataskaitos kūrimą inicijavo ir koordinavo Lietuvos sporto universiteto Fizinio ir socialinio ugdymo katedra, bendradarbiaudama su šiais partneriais: Vilniaus universitetu, Lietuvos tautiniu olimpinio komitetu, LR Švietimo, mokslo ir sporto ministerija.

Ataskaitą rengė dešimt darbo grupės narių. Darbo grupę sudarė įvairūs fizinio aktyvumo ir sveikatos elgesio srities mokslininkai, ekspertai, politikos formuotojai. Rengiant Lietuvos



vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo ataskaitą, atlikta 5–17 metų vaikų fizinio aktyvumo ir su fiziniu aktyvumu susijusių rodiklių literatūros / dokumentų šaltinių analizė. Analizę sudarė moksliniai straipsniai Lietuvos ir užsienio žurnaluose, įvairios tarptautinės ir nacionalinės, mokslinės ir praktinės ataskaitos, taip pat įvairių institucijų ir organizacijų, susijusių su sveikata ir fiziniu aktyvumu, dokumentai (įstatymai, potvarkiai, poįstatyminiai aktai ir kt.). Dauguma analizuojamų literatūros šaltinių buvo publikuoti po 2017 m.

Ataskaitos rengimo procesas truko apie 12 mėn.: sudaryta tarpinstitucinė ekspertų darbo grupė, nustatyti literatūros / dokumentų šaltiniai, atliktas duomenų rinkimas ir analizė. Surinkti duomenys buvo kritiškai įvertinti, siekiant nustatyti ir įvertinti visus 10 fizinio aktyvumo rodiklių: 1) Bendras fizinis aktyvumas; 2) Dalyvavimas organizuotoje sportinėje veikloje; 3) Aktyvūs žaidimai; 4) Aktyvus susisiekimasis; 5) Sėslus elgesys; 6) Fizinis pajėgumas; 7) Šeima ir bendraamžiai; 8) Mokykla; 9) Bendruomenė ir aplinka; 10) Valstybinė politika.

Žemiau pateiktos vertinimo nuo A iki F reikšmės. Vertinant buvo atsižvelgta į amžių, lytį, negalią, etninę kilmę, socialinę ir ekonominę padėtį, regioninius palyginimus ir kt. Pluso „+“ arba minuso „-“ ženklas buvo įtrauktas, jei kuris nors įvertinimas buvo žymiai didesnis arba mažesnis už viršutinės arba apatinės ribas. Be to, buvo aptarta įrodymų kokybė, imties dydis ir reprezentatyvumas, o, jei įmanoma, per visą vertinimo procesą buvo naudojami naujausi ir didesni tyrimai. Jei duomenų nerasta – žymėjome „Nepavyko rasti pakankamai duomenų“.





94–100 proc.



87–93 proc.

Pasiekiamo teigiamų rezultatų su didžiąja dauguma vaikų ir jaunimo



80–86 proc.



74–79 proc.

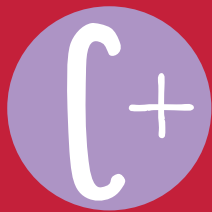


67–73 proc.

Pasiekiamo teigiamų rezultatų su daugiau nei puse vaikų ir jaunimo



60–66 proc.



54–59 proc.



47–53 proc.

Pasiekiamo teigiamų rezultatų su apytiksliai puse vaikų ir jaunimo



40%–46%



34–39 proc.



27–33 proc.

Pasiekiamo teigiamų rezultatų su mažiau nei puse vaikų ir jaunimo



20–26 proc.



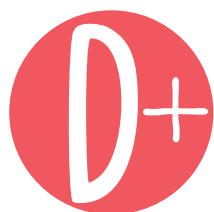
Pasiekiamo teigiamų rezultatų su mažąja dalimi vaikų ir jaunimo (<20 proc.)



Nepavyko rasti pakankamai duomenų

BENDRAS FIZINIS AKTYVUMAS

Bendras fizinis aktyvumas apima visą dieną vykdomą veiklą, nesvarbu, ar ji būtų organizuojama (pvz., fizinio ugdymo pamokos ir sporto treniruotės), ar spontaniška, poilsiui, darbams namuose, arba mobilumo tikslais. Tai yra bet koks kūno judesys, kurį sukelia skeleto raumėnys, reikalaujantis energijos sąnaudų, viršijančių poilsio lygį.



(2018 ĮVERTINIMAS: C-)



>>> ĮVADAS

Reguliarus fizinis aktyvumas kartu su kitais elgesio pokyčiais, tokiais kaip sveika mityba, būtų naudingi užkertant kelią tokiems sveikatos sutrikimams kaip nutukimas, hipertenzija, cukrinis diabetas ir dislipidemija, kurios gali sukelti širdies ir kraujagyslių ligas suaugusiųjų gyvenime (Cesa et al., 2014). Nustatyta, kad fiziškai aktyvi elgsena ir įpročiai nusistovi labai jauname amžiuje (Edwards et al., 2018), todėl dar prieš savo 16 gimtadienį dauguma mokinių jau būna priėmę laisvalaikio veiklos ir dalyvavimo sporte modelį, kuris sudarys jų kaip suaugusiųjų laisvalaikio gyvenimo būdo pagrindą (Bocarro et al., 2008). Nepaisant to, daugumai vaikų ir jaunimo reikia daugiau fizinio aktyvumo įvairiomis formomis, kad būtų pasiektas rekomenduojamas fizinio aktyvumo lygis. Ypač atsižvelgiant į tai, kad dėl COVID-19 pandemijos apribojimų ir nuotolinio ugdymo, mokinių fizinio aktyvumo lygis sumažėjo, o sėdimas laikas žymiai padidėjo (Zenic et al., 2020).

>>> INFORMACIJOS ŠALTINIAI

Įvertinimas „D+“ apibūdina, kokia Lietuvos vaikų dalis atitinka pasaulines rekomendacijas dėl fizinio aktyvumo sveikatai, kuriose teigiama, kad vaikai ir jaunimas vidutiniškai sukauptų bent 60 min. vidutinio arba energingo intensyvumo fizinio aktyvumo per dieną (Pasaulio sveikatos organizacija, 2020).

Vertė pateikiama remiantis dabartiniais duomenimis apie nacionalines reprezentatyvias imtis iš 13 mokslinių tyrimų, vienos nacionalinės fizinio aktyvumo paviešinimo suvestinės ir vienos Higienos instituto ataskaitos. Bendras 6–17 metų amžiaus vaikų ir jaunimo fizinis aktyvumas buvo įvertintas daugiausia naudojant standartizuotas apklausas, t. y. iš tyrimo Mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos elgsena (angl. *Health Behaviour in School-aged Children*; HBSC), Pasaulio sveikatos organizacijos ir Tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno (angl. *International Physical Activity Questionnaire*; IPAQ).



>>> PAGRINDINIAI REZULTATAI

- Vilčių teikia, kad net 92,7 proc. 6–9 metų amžiaus Lietuvos vaikų iš nacionaliniu mastu reprezentatyviosios imties (iš jų 50,6 proc. berniukų) „aktyviai žaidė bent valandą per dieną“ (Whiting et al., 2021). Mažiau nei 1 proc. Lietuvos 1 klasės mokinių iš nacionalinės reprezentatyviosios 7–8 metų vaikų imties nesukaupia rekomenduojamos vidutinio arba energingo intensyvumo fizinio aktyvumo apimties per dieną bent valandą arba ilgiau (Petrauskienė ir kt., 2020).
- 6–14 metų vaikų (306; 52,9 proc. mergaičių) tėvai iš dviejų ilgalaikių tebevykdomų tyrimų ir vieno neseniai atlikto tyrimo dėl vaikų nuotolinio mokymo COVID-19 pandemijos metu užpildė internetinę apklausą, rodančią, kad maždaug trečdalis (32 proc.) berniukų ir mergaičių per pirmąjį karantiną (2020 m. pavasarį – du mėnesius) buvo fiziškai aktyvūs valandą per dieną arba ilgiau (Breidokienė et al., 2021). Tik 15,7 proc. pradinių klasių mokinių (48,4 proc. mergaičių) iš trijų didžiausių Lietuvos miestų ir regionų laisvalaikiu buvo pakankamai fiziškai aktyvūs (Strazdienė ir kt., 2020).
- Nors didelis reprezentatyvus 13–16 metų paauglių tyrimas parodė, kad 41,9 proc. jų yra pakankamai fiziškai aktyvūs (Sukys et al., 2021), kita nacionaliniu mastu reprezentatyvioji paauglių (51,4 proc. mergaičių) 14–18 metų amžiaus imtis pateikė nevienareikšmius rezultatus, rodančius, kad „didelio / vidutinio intensyvumo“ fizinis aktyvumas (60 min. arba daugiau kasdien ir 30–59 min. per dieną) buvo pasiektas atitinkamai 82,3 proc. ir 27,8 proc. vidurinės mokyklos berniukų ir mergaičių (Novak et al., 2018).
- Iš viso 16,3 proc. 14–18 metų mokinių įgyvendina Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendaciją dėl vidutinio arba energingo intensyvumo fizinio aktyvumo apimties (≥ 7 val. per savaitę) skerspįjūvio gyventojų tyrime, kuriame atstovautos tiek miesto (61,1 proc.), tiek kaimo (38,9 proc.) Lietuvos vietovės (Mieziene, Emeljanovas, Tilindiene et al., 2021). Be to, 15–17 metų paauglių vidutinis-energingas fizinis aktyvumas laisvalaikiu buvo tik apie 4 val. per savaitę (Mieziene, Emeljanovas, Putriute et al., 2021). Dar daugiau, 15–18 metų paauglių (9–12 klasių mokinių) iš šešių pagrindinių mokyklų trijuose didžiausiuose Lietuvos miestuose sudėtinis fizinio aktyvumo balas vidutiniškai yra tik 2,2 (SN 0,6). Pastarajame tyrime buvo taikytas daugiapakopis mėginių ėmimas, atliktas naudojant Likerto skalę nuo 1 iki 5, kur „1“ yra žemas fizinis aktyvumas (Lisinskiene & Juskeliene, 2019).
- Remiantis apskaičiuotu pakankamo fizinio aktyvumo lygio paplitimu, tik 10 proc. 10–17 metų mokinių atitinka Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas (World Health Organization, 2018).
- Gyventojų tyrime, kuriame dalyvavo 11–19 metų paaugliai (48,6 proc. vyriškos lyties) iš vidurinių mokyklų septyniuose didžiuosiuose Lietuvos rajonuose, atstovaujančiuose miestams, miesteliams ir kaimo bendruomenėms, atitinkamai 43,9 proc. ir 23,8 proc. berniukų ir mergaičių, vidutinio arba energingo intensyvumo fizinio aktyvumo apimtis siekė ≥ 5 dienas per savaitę

(Baceviciene et al., 2019). Ištyrus Lietuvoje gyvenančių 11–19 metų amžiaus paauglių (5141; 48,7 proc. vyriškos lyties) iš atsitiktinai atrinktų valstybinių mokyklų (5–12 klasių mokinių) iš visų dešimties apskričių, nustatyta, jog tik 33,4 proc. buvo priskirti prie aktyvių (t. y. 5 arba daugiau savaitės dienų atitinka Pasaulio sveikatos organizacijos kasdienio fizinio aktyvumo rekomendacijas) (López-Sánchez et al., 2018).

- Remiantis „Mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos elgsena 2018“ apklausa, kurioje dalyvavo nacionalinė reprezentatyvioji 11–15 metų mokinių imtis, tik 20,4 proc. ir 16,1 proc. paauglių berniukų ir mergaičių atitinkamai nurodo sukaupiantys fizinio aktyvumo „bent 60 min. per dieną“ (Oja et al., 2020).
- Tarptautinės ataskaitos (Mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos elgsena 2017–2018 m.) išvados, kuriose apimtos nacionalinės reprezentatyviosios 11, 13 ir 15 metų mokinių imtys, matyti, kad kasdien 60 min. vidutinio arba energingo intensyvumo fizinio aktyvumo apimtis pasiekia 22 proc. ir 24 proc. 11 metų mergaičių ir berniukų; 14 proc. ir 20 proc. 13 metų mergaičių ir berniukų; ir atitinkamai 12 proc. ir 17 proc. 15 metų mergaičių ir berniukų (arba atitinkamai 14 proc. ir 16 proc. paauglių mergaičių bei 19 proc. ir 25 proc. berniukų iš šeimų, turinčių mažas ir dideles pajamas) (Inchley et al., 2020).
- Sveikatos apsaugos ministerijos vadovaujama nacionalinė apklausa, kurioje dalyvavo 35562 mokiniai (10–16 metų, 49,7 proc. berniukai) iš visų Lietuvos regionų (44,9 proc. kaimo bendruomenių), atskleidė, kad 38,1 proc. 10–16 metų paauglių yra fiziškai aktyvūs 60 min. „5 arba daugiau dienų per savaitę, įskaitant mokyklinį fizinį ugdymą“, ir 13,6 proc. „kasdien, išskyrus mokyklinį fizinį ugdymą“ (Makauskaitė, 2021).

>>> IŠVADOS

Nors nurodytas pradinių klasių mokinių arba vyriškos lyties respondentų bendro fizinio aktyvumo lygis gali būti priežastis džiaugtis, šis rodiklis vertinamas kaip „mažiau nei patenkinamas“, nes labai mažai laikomasi bendrųjų rekomendacijų dėl jaunimo fizinio aktyvumo sveikatai.

>>> REKOMENDACIJOS

Bendras principas yra tas, kad kiekviename dabartinės veiklos lygyje tolesnis fizinio aktyvumo padidėjimas suteikia papildomos naudos sveikatai, o tai turi santykinai didesnę poveikį tarp tų, kurie šiuo metu nėra aktyvūs arba aktyvūs tik mažu intensyvumu (Weggemans et al., 2018).

Kadangi rekomenduojamą fizinio aktyvumo kiekį dažniau pasiekia berniukai nei mergaitės ir jaunesni vaikai, palyginti su paaugliais, veiksmingos strategijos, kaip padidinti mergaičių ir paauglių fizinio aktyvumo lygį, yra labai svarbios.



>>> TYRIMŲ TRŪKUMAI

Fizinis aktyvumas tyrimuose buvo matuojamas tik apklausų klausimynais. Nebuvo jokių reprezentatyviųjų duomenų apie bendrą fizinį aktyvumą, taikant tokius matavimo metodus kaip Actigraph, kurie palengvintų palyginimą su kitomis šalimis. Todėl labai svarbu, kad nacionaliniu lygmeniu būtų užtikrintos objektyvios priemonės vaikų ir jaunimo fiziniam aktyvumui stebėti.

Stinga nacionalinių duomenų apie „jauniausių“ vaikų (t. y. 5–6 metų vaikų) fizinį aktyvumą.

>>> LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Baceviciene, M., Jankauskiene, R., & Emeljanovas, A. (2019). Self-perception of physical activity and fitness is related to lower psychosomatic health symptoms in adolescents with unhealthy lifestyles. *BMC Public Health*, 19, 980. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7311-2>
2. Bocarro, J., Kanters, M. A., Casper, J., & Forrester, S. (2008). School physical education, extracurricular sports, and lifelong active living. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 155–166. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.2.155>
3. Breidokienė, R., Jusienė, R., Urbonas, V., Praninskienė, R., & Girdzijauskienė, S. (2021). Sedentary behavior among 6–14-year-old children during the COVID-19 lockdown and its relation to physical and mental health. *Healthcare*, 9(6), 756. <https://doi.org/10.3390/healthcare9060756>
4. Cesa, C. C., Sbruzzi, G., Ribeiro, R. A., Barbiero, S. M., de Oliveira Petkowicz, R., Eibel, B., Machado, N. B., Marques, R., Tortato, G., dos Santos, T. J., Leiria, C., Schaan, B. D., & Pellanda, L. C. (2014). Physical activity and cardiovascular risk factors in children: Meta-analysis of randomized clinical trials. *Preventive Medicine*, 69, 54–62. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.08.014>
5. Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., Cooper, S. M., & Jones, A. M. (2018). 'Measuring' physical literacy and related constructs: A systematic review of empirical findings. *Sports Medicine*, 48, 659–682. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0817-9>
6. Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., Arnarsson, A. M., & Samdal, O. (Eds.) (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada: International report. WHO Regional Office for Europe.
7. Lisinskiene, A., & Juskiene, V. (2019). Links between adolescents' engagement in physical activity and their attachment to mothers, fathers, and peers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 866. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050866>
8. López-Sánchez, G. F., Emeljanovas, A., Miežienė, B., Díaz-Suárez, A., Sánchez-Castillo, S., Yang, L., Roberts, J., & Smith, L. (2018). Levels of physical activity in Lithuanian adolescents. *Medicina*, 54(5), 84. <https://doi.org/10.3390/medicina54050084>
9. Makauskaitė, G. (2021). Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios pokyčiai: 2016 ir 2020 metų gyvenamosios tyrimų palyginamoji analizė. Vilnius: Higienos institutas.
10. Mieziene, B., Emeljanovas, A., Putriute, V., & Novak, D. (2021). The direct and indirect relationships within the extended trans-contextual model for moderate-to-vigorous physical activity. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 666040. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.666040>
11. Mieziene, B., Emeljanovas, A., Tilindiene, I., Tumynaite, L., Trinkuniene, L., & Kawachi, I. (2021). The direct and indirect relationships of environmental, interpersonal and personal factors with high school students' physical activity: An ecological approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 874. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030874>

12. Novak, D., Emeljanovas, A., Mieziene, B., Štefan, L., & Kawachi, I. (2018). How different contexts of social capital are associated with self-rated health among Lithuanian high-school students. *Global Health Action*, 11(1), 1477470. <https://doi.org/10.1080/16549716.2018.1477470>
13. Oja, L., Slapšinskaitė, A., Piksööt, J., & Šmigelskas, K. (2020). Baltic adolescents' health behaviour: An international comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8609. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228609>
14. Petrauskienė, A., Grincaitė, M., Kriaučionienė, V., Miščikienė, L., & Vaitkevičiūtė, J. (2020). Lietuvos pirmos klasės mokinių augimo ir gyvensenos stebėseną (COSI): 2008–2019 metų tyrimų rezultatai. Kaunas: Dakra. https://www.lsmuni.lt/media/dynamic/files/21275/cosi_elektroninis.pdf
15. Strazdienė, N., Strukčinskaitė, V., Strukčinskienė, B., Stukas, R., & Arlauskas, R. (2020). Pradinių klasių mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata: tėvų nuomonė. *Visuomenės sveikata*, 1(88), 86–91.
16. Sukys, S., Tilindienė, I., & Trinkuniene, L. (2021). Association between health literacy and leisure time physical activity among Lithuanian adolescents. *Health & Social Care in the Community*, 29(6), e387–e395. <https://doi.org/doi:10.1111/hsc.13363>
17. Weggemans, R. M., Backx, F. J. G., Borghouts, L., Chinapaw, M., Hopman, M. T. E., Koster, A., Kreemers, S., van Loon, L. J. C., May, A., Mosterd, A., van der Ploeg, H. P., Takken, T., Visser, M., Wendel-Vos, G. C. W., de Geus, E. J. C., & Committee Dutch Physical Activity Guidelines 2017 (2018). The 2017 Dutch Physical Activity Guidelines. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15, 58. <http://doi.org/10.1186/s12966-018-0661-9>
18. Whiting, S., Buoncristiano, M., Gelius, P., Abu-Omar, K., Pattison, M., Hyska, J., Dulevae, V., Milanovic, S. M., Zamrazilova, H., Hejgaard, T., Rasmussen, M., Nurk, E., Shengelia, L., Kelleher, C. C., Heinen, M. M., Spinelli, A., Nardone, P., Abildina, A., Abdrakhmanova, S., ... Breda, J. (2021). Physical activity, screen time, and sleep duration of children aged 6–9 years in 25 countries: An analysis within the WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) 2015–2017. *Obesity Facts*, 14(1), 32–44. <https://doi.org/10.1159/000511263>
19. World Health Organization (2018). Physical activity factsheets for the 28 European Union member states of the WHO European region (WHO EU): Lithuania – Physical activity factsheet. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf
20. World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>
21. Zenic, N., Taiar, R., Gilic, B., Blazevic, M., Maric, D., Pojskic, H., & Sekulic, D. (2020). Levels and changes of physical activity in adolescents during the COVID-19 pandemic: Contextualizing urban vs. rural living environment. *Applied Sciences*, 10(11), 3997. <https://doi.org/10.3390/app10113997>



DALYVAVIMAS ORGANIZUOTOJE SPORTINĖJE VEIKLOJE

Sporto pomėgiai, organizuojami klubų, savivaldybių, asociacijų, mokyklų, įmonių ar pan. Fizinio aktyvumo pogrupis, kuris yra struktūrizuotas, orientuotas į tikslą, pagrįstas konkurencija ir rungtyniavimu.



(2018 ĮVERTINIMAS: C)



>>> ĮVADAS

Manoma, jog organizuotas sportas turi didesnę naudą sveikatai, palyginti su neorganizuotu fiziniu aktyvumu, dėl intensyvumo lygio, kuris paprastai yra aukštesnis nei neorganizuotos fizinės veiklos (Hebert et al., 2015). Bendras laisvalaikio fizinio aktyvumo kiekis paprastai taip pat yra didesnis tarp organizuotų sporto dalyvių, palyginti su tais, kurie nėra dalyviai (Marques et al., 2016). Kita vertus, sportas ne visada iš prigimties yra sveikas, nes jis buvo susijęs su padidėjusia įvairių žalingų padarinių, tokių kaip traumos, kūno įvaizdžio problemos arba neigiami dėmesio konkurencijai aspektai, rizika (Eime et al., 2016). Nepaisant to, siekiant aktyvios veiklos visą gyvenimą, organizuotas sportas vaikystės bei paauglystės metais vaidina svarbų vaidmenį formuojant platesnį laisvalaikio veiklos repertuarą: kuo didesnis sporto veiklos spektras, kuriame dalyvauja jaunimas (pvz., 3 arba daugiau skirtingų sporto šakų per savo karjerą), tuo didesnė tikimybė, kad asmenys išliks atsidavę sporto dalyviai, pereidami iš paauglystės į pilnametystę (Bocarro et al., 2008).

>>> INFORMACIJOS ŠALTINIAI

Įvertinimas „B-“ klasėje apibūdina Lietuvos vaikų ir jaunimo, dalyvaujančių organizuotose sporto ir (arba) fizinio aktyvumo programose, dalis (apie 60–66 proc.). Duomenys buvo gauti iš trijų nacionaliniu mastu reprezentatyviųjų imčių ir mažesnio masto tyrimo, kuriame dalyvavo pradinių klasių mokiniai ir (arba) jų tėvai / teisėti globėjai. Įrašams buvo naudojami standartizuoti Pasaulio sveikatos organizacijos Europos vaikų nutukimo stebėjimo iniciatyvos (angl. *WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative*; WHO COSI) tyrimai.



>>> PAGRINDINIAI REZULTATAI

- Remiantis nacionaliniu mastu reprezentatyviaisiais 6–9 metų Lietuvos vaikų (50,6 proc. berniukų) duomenimis, 38,6 proc. buvo „ne sporto / šokių klubų nariai arba visai nesportavo ir nešoko“ (Whiting et al., 2021).
- Nacionaliniu mastu reprezentatyvesni 1 klasės Lietuvos mokinių duomenys parodė, kad 66,7 proc. 7–8 metų vaikų lankosi sporto arba šokių klube 1–2 val. per savaitę (41,4 proc.), 3–4 val. per savaitę (36,2 proc.) ir 5–11 val. per savaitę (22,4 proc.) (Petrauskienė ir kt., 2020).
- Be to, apie 85 proc. pradinių klasių mokinių (312; 48,4 proc. mergaičių) iš trijų didžiausių Lietuvos miestų ir regionų, tėvų duomenimis, po pamokų lanko įvairias organizuotas sporto ir fizinės veiklas (tik 15,3 proc. niekada nelanko) (Strazdienė ir kt., 2020).
- Gyventojų tyrime, kuriame dalyvavo 11–19 metų mokiniai (48,6 proc. vyriškos lyties) iš miestų, miestelių ir kaimo bendruomenių septyniuose didžiuosiuose Lietuvos rajonuose, atitinkamai 53,6 proc. ir 38,6 proc. paauglių berniukų ir mergaičių dalyvauja organizuotame sporte (nuo „2 arba daugiau kartų per savaitę“ iki „2–3 kartus per mėnesį“) (Baceviciene et al., 2019).

>>> IŠVADOS

Nors nuo paskutinio vertinimo etapo padėtis pagerėjo, vis dar aktualus poreikis imtis veiksmų, kad būtų pagerintas Lietuvos vaikų dalyvavimo organizuotame sporte lygis ir kad būtų pasiektas artimas Šiaurės šalių skaičiui, pavyzdžiui, Norvegijoje beveik visi mokiniai (2017 m. – 93 proc.) augdami yra tapę organizuotos sporto šakos nariais.

>>> REKOMENDACIJOS

Yra įrodymų, kad organizuotas sportas priklauso nuo amžiaus ir lyties: jis yra populiarus ypač tarp jaunesnių dalyvių, ir jį labiau mėgsta berniukai nei mergaitės. Todėl sporto politikoje didesnis prioritetas turėtų būti teikiamas mėgėjų dalyvavimui, mažų vaikų įtraukimui į organizuotą sportą ir prevencijai paaugliams (ypač mergaitėms) jo atsisakyti, kai jie pradeda bręsti (Eime et al., 2016). Be to, sveikatos stiprinimo pastangos turėtų būti sutelktos į paauglių poreikius ir pageidavimus kurti patrauklius organizuoto sporto pasiūlymus. Taip pat sporto organizacijos ir mokyklos turėtų bendradarbiauti, kad sumažintų kliūtis ir padidintų organizuoto sporto prieinamumą visiems vaikams ir paaugliams, visų pirma tiems, kurie atvyksta iš šeimų, turinčių žemą socialinį ir ekonominį statusą (Manz et al., 2016). Dabartinė situacija Lietuvoje, kai yra ypač daug karo pabėgėlių iš Ukrainos, aiškiai parodė poreikį įtraukti jų vaikus į įvairias organizuotas sporto šakas ir pasinėrimo į fizinę veiklą svarbą.



>>> TYRIMŲ TRŪKUMAI

Stinga nacionalinių duomenų apie ikimokyklinio amžiaus vaikų dalyvavimą organizuotame sporte. Kokybiški dalyvavimo sporte duomenys reikalingi tam, kad būtų galima pateikti įrodymus, kuriais būtų galima remtis rengiant sporto programas ir politiką, atitinkančią Lietuvos mokinių poreikius.

>>> LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Baceviciene, M., Jankauskiene, R., & Emeljanovas, A. (2019). Self-perception of physical activity and fitness is related to lower psychosomatic health symptoms in adolescents with unhealthy lifestyles. *BMC Public Health*, 19, 980. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7311-2>
2. Bocarro, J., Kanters, M. A., Casper, J., & Forrester, S. (2008). School physical education, extracurricular sports, and lifelong active living. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 155–166. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.2.155>
3. Eime, R. M., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2016). Population levels of sport participation: Implications for sport policy. *BMC Public Health*, 16, 752. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3463-5>
4. Hebert, J. J., Moller, N. C., Andersen, L. B., & Wedderkopp, N. (2015). Organized sport participation is associated with higher levels of overall health-related physical activity in children (CHAMPS Study-DK). *PLoS One*, 10(8), e0134621. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134621>
5. Manz, K., Krug, S., Schienkiewitz, A., & Finger, J. D. (2016). Determinants of organised sports participation patterns during the transition from childhood to adolescence in Germany: Results of a nationwide cohort study. *BMC Public Health*, 16, 939. <http://doi.org/10.1186/s12889-016-3615-7>
6. Marques, A., Ekelund, U., & Sardinha, L. B. (2016). Associations between organized sports participation and objectively measured physical activity, sedentary time and weight status in youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2), 154–157. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.02.007>
7. Petrauskienė, A., Grincaitė, M., Kriaučionienė, V., Miščikienė, L., & Vaitkevičiūtė, J. (2020). Lietuvos pirmos klasės mokinių augimo ir gyvensenos stebėseną (COSI): 2008–2019 metų tyrimų rezultatai. Kaunas: Dakra. https://www.lsmuni.lt/media/dynamic/files/21275/cosi_elektroninis.pdf
8. Strazdienė, N., Strukčinskaitė, V., Strukčinskienė, B., Stukas, R., & Arlauskas, R. (2020). Pradinių klasių mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata: tėvų nuomonė. *Visuomenės sveikata*, 1(88), 86–91.
9. Whiting, S., Buoncristiano, M., Gelius, P., Abu-Omar, K., Pattison, M., Hyska, J., Dulevae, V., Milanovic, S. M., Zamrazilova, H., Hejgaard, T., Rasmussen, M., Nurk, E., Shengelia, L., Kelleher, C. C., Heinen, M. M., Spinelli, A., Nardone, P., Abildina, A., Abdrakhmanova, S., ... Breda, J. (2021). Physical activity, screen time, and sleep duration of children aged 6–9 years in 25 countries: An analysis within the WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) 2015–2017. *Obesity Facts*, 14(1), 32–44. <https://doi.org/10.1159/000511263>

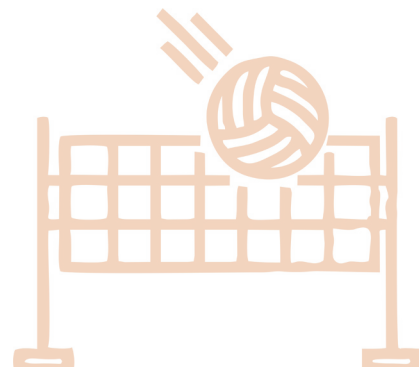


AKTYVŪS ŽAIDIMAI

Aktyvus žaidimas gali apimti simbolinę veiklą arba žaidimus su aiškiai apibrėžtomis taisyklėmis arba be jų. Šiame rodiklyje yra pateikiamas vaikų ir jaunimo procentas, kurie laisvalaikiu užsiima neorganizuota fizine veikla arba nestruktūrizuotais žaidimais, taip pat lauke būna ilgiau nei 2 val. per dieną.



(2018 ĮVERTINIMAS – INC)



>>> ĮVADAS

Įsitraukimas į žaidimus ir veiklą vaikams ir paaugliams yra puikus būdas paskatinti juos būti aktyvesniais. Be to, žaidimas gali atrodyti paprastas, tačiau jis yra esminis žmogaus vystymuisi ir verta paminėti, kad kiekvienas vaikas turi teisę žaisti (Mrnjaus, 2014). Žaidimas leidžia mokytis to, kas vyksta natūraliai ir džiaugsmingai, kai žmogus juokiasi ir stebisi, tyrinėja ir įsivaizduoja. Aktyvus dalyvavimas žaidime reiškia, kad vaikai gali laisvai pasirinkti su kuo, ką, kur ir kaip bendrauja žaisdami ir taip jie vystosi socialiai, psichologiškai ir fiziškai (Köngäs et al., 2021). Ypač maži vaikai (iki 7 metų) turi natūralų poreikį užsiimti fizine veikla ir dažniausiai spontaniškai dalyvauja aktyviuose žaidimuose. Šiuo metu nėra parengta konkrečių tarptautinių rekomendacijų dėl aktyviam žaidimui skirto laiko. Tačiau aktyvus žaidimas daugelyje tarptautinių gairių pripažįstamas kaip svarbus būdas būti fiziškai aktyviems vaikams ir paaugliams, todėl yra skatinamas tarp vaikų ir paauglių (Australian Government, 2014a; Australian Government, 2014b; Finnish recommendations for physical activity in early childhood, 2016; Tremblay et al., 2011). Individuali, tėvų, fizinė (namų) ir socialinė aplinka vaidina svarbų vaidmenį vaikų žaidimų lauke pobūdžiui ir žaidimų trukmei. Ekologiniai veiksniai (t. y. sezoniškumas, kaimo vietovė, reljefas ir kt.) taip pat yra susiję su žaidimams skiriamu pobūdžiu lauke bei trukme (Lee et al., 2021). Aktyvus jaunuolių žaidimas per pastaruosius 40 metų sumažėjo apie 50 proc. (Juster et al., 2004), o COVID-19 pandeminė situacija tam netgi turėjo papildomos įtakos (Cindrich et al., 2021, Dunton et al., 2020). Pandemijos laikotarpiu dar daugiau vaikų sumažino fizinį aktyvumą ir aktyviems žaidimams skirtą laiką dėl visų socialinio atstumo laikymosi, buvimo namuose, žaidimų aikštelių naudojimo lauke apribojimų. Tačiau moksliniai tyrimai kaip tik pabrėžia laiko svarbą, praleistą lauke ir gamtoje, stiprinant vaikų ir paauglių atsparumą įvairiems stresiniams veiksniams (Jackson ir kt., 2021).



>>> INFORMACIJOS ŠALTINIAI

Šio rodiklio vertinimas buvo atliktas remiantis trimis nacionaliniais reprezentatyviais tyrimais. Tyrimų dalyvių skaičius svyravo nuo 3261 iki 3812 tiriamųjų. Visuose tyrimuose buvo naudojami šeimos apklausos klausimynai, tačiau tyrime pateikiami tik pradinių klasių mokinių duomenys, todėl balas iš pradžių buvo įvertintas kaip nepilnas: po ilgų diskusijų nusprendėme jį įvertinti B-.

>>> PAGRINDINIAI REZULTATAI

- Duomenys parodė, kad 64,3 proc. moksleivių aktyviai žaidė daugiau nei 2 val. per dieną darbo dienomis ir 77,4 proc. moksleivių daugiau nei 3 val. per dieną savaitgaliais (Petrauskienė ir kt., 2020; Whiting et al. 2021).
- Įvairaus amžiaus ir lyties tiriamųjų aktyvaus žaidimo laiko vertinimas svyravo nuo C+ iki B balų vertinimo (t. y. nuo 58,9 proc. iki 61,8 proc. žaidžiančių po 2 val. per dieną) (Petrauskienė ir kt., 2020; Whiting et al., 2021).

>>> IŠVADOS

Šiam rodikliui vertinti buvo rasti tik du moksliniai tyrimai su 6–9 metų vaikais, naudojant šeimos apklausų rezultatus. Antrajame *Active Kids* ataskaitos etape Lietuvoje nusprendėme priskirti B- įvertį, nors ir stigo duomenų apie skirtingų vaikų ir jaunuolių amžiaus grupių aktyviems žaidimas skirtą laiką. Ypatingai pasigendama duomenų antram požymiui – vaikų ir jaunuolių buvimo lauke keletą valandų per dieną procentas. Vaikų ir jaunuolių, kurie keletą valandų per dieną užsiima nestruktūrizuotu / neorganizuotu aktyviu žaidimu, procentas buvo skaičiuojamas naudojant paprastą vidurkio skaičiavimą – 60,3 proc. ($58,9+61,8/2= 60,3$ proc.), o tai reiškia B- įvertį.

>>> REKOMENDACIJOS

- Pirmenybė turi būti teikiama aktyvių žaidimų ir nestruktūrizuotos fizinės veiklos saugiai aplinkai.
- Aktyvaus žaidimo mokyklose, žaidimų aikštelėse skatinimas ir apribojimų mažinimas (pvz., per didelio protekcionizmo ir kt.).
- Planuojant neorganizuotai fizinei veiklai skirtas erdves / patalpas, ypač daugiau skirtas buvimui lauke, reikia atsižvelgti į vaikų ir jaunuolių interesus bei pageidavimus.
- Turi būti teikiama pirmenybė vaikų ir jaunuolių švietimui apie buvimo lauke naudą.



>>> TYRIMŲ TRŪKUMAI

- Vaikų aktyvaus žaidimo laiko siekiamybė yra kelios valandos per dieną. Šis rodiklis atliktuose tyrimuose skyrėsi ir jie nebuvo atlikti su visomis amžiaus grupėmis, todėl reikia atlikti tolesnius tyrimus, kad būtų galima daryti išsamesnes išvadas.
- Reikia ištirti, ką veikia vaikai ir ypač jaunuoliai lauke, kaip jie leidžia laiką po pamokų (nestruktūrizuotoje veikloje) ir kiek laiko vaikai ir jaunuoliai būna lauke darbo dienomis ir savaitgaliais.
- Svarbu atidžiai sekti aktyvų žaidimą (ypač lauke) ir stebėti, kurti strategijas ir jas vertinti, pavyzdžiui, įvairių intervencijų pagalba.
- Žaidimų aikštelių ženklimas ir įrenginiai gali prisidėti prie vaikų ir moksleivių fizinio aktyvumo lygio pertraukų metu trumpuoju ir vidutiniu laikotarpiu bei papildomai skirtam nestruktūrizuotam žaidimui ir buvimui lauke.

>>> LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Australian Government: Department of Health (2014a). Australia's physical activity and sedentary behavior guidelines for children (5–12 years). <https://www.10000steps.org.au/articles/australias-physical-activity-sedentary-behaviour-guidelines-children-5-12-years/>
2. Australian Government: Department of Health (2014b). Move and play every day: National physical activity recommendations for children 0–5 years. https://extranet.who.int/ncdccc/Data/AUS_B11_National%20Physical%20Activity%20Guidelines%20for%20children%200-5yrs.pdf
3. Cindrich, S. L., Lansing, J. E., Brower, C. S., McDowell, C. P., Herring, M. P., & Meyer, J. D. (2021). Associations between change in outside time pre- and post-COVID-19 public health restrictions and mental health: Brief research report. *Frontiers in Public Health*, 9, 619129. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.619129>
4. Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20, 1351. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>
5. Jackson, S. B., Stevenson, K. T., Larson, L. R., Peterson, M. N., & Seekamp, E. (2021). Outdoor activity participation improves adolescents' mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2506. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052506>
6. Joy, play and doing together. Recommendations for physical activity in early childhood (2016). Finland: Ministry of Education and Culture. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78924/OKM35.pdf>
7. Juster, T. F., Stafford, F., & Ono, H. (2004). Major changes have taken place in how children and teens spend their time: Child development supplement. Ann Arbor, MI: Institute for Social Research, University of Michigan.
8. Köngäs, M., Määttä, K., & Uusiautti, S. (2021). Participation in play activities in the children's peer culture. *Early Child Development and Care*. <https://doi.org/10.1080/03004430.2021.1912743>



9. Lee, E. Y., Bains, A., Hunter, S., Ament, A., Brazo-Sayavera, J., Carson, V., Hakimi, S., Huang, W. Y., Jassen, I., Lee, M., Lim, H., Santos Silva, D. A., & Tremblay, M. S. (2021). Systematic review of the correlates of outdoor play and time among children aged 3–12 years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 41. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01097-9>
10. Mrnjaus, K. (2014). The child's right to play?! *Croatian Journal of Education*, 16, 217–223.
11. Petrauskienė, A., Grincaitė, M., Kriaučionienė, V., Miščikienė, L., & Vaitkevičiūtė, J. (2020). Lietuvos pirmos klasės mokinių augimo ir gyvensenos stebėseną (COSI): 2008–2019 metų tyrimų rezultatai. Kaunas: Dakra. https://www.lsmuni.lt/media/dynamic/files/21275/cosi_elektroninis.pdf
12. Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Peterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., Kho, M. E., Hicks, A., LeBlanc, A. G., Zehr, L., Murumets, K., & Duggan, M. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 36(1), 36–46. <https://doi.org/10.1139/H11-009>
13. Whiting, S., Buoncristiano, M., Gelius, P., Abu-Omar, K., Pattison, M., Hyska, J., Dulevae, V., Milanovic, S. M., Zamrazilova, H., Hejgaard, T., Rasmussen, M., Nurk, E., Shengelia, L., Kelleher, C. C., Heinen, M. M., Spinelli, A., Nardone, P., Abildina, A., Abdrakhmanova, S., ... Breda, J. (2021). Physical activity, screen time, and sleep duration of children aged 6–9 years in 25 countries: An analysis within the WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) 2015–2017. *Obesity Facts*, 14(1), 32–44. <https://doi.org/10.1159/000511263>

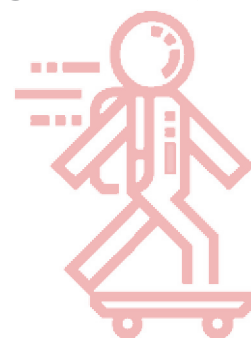


AKTYVUS SUSISIEKIMAS

Aktyvus susisiekimasis reiškia bet kokią žmogaus pastangomis / jėgomis varomą susisiekimasis formą – ėjimą, važiavimą dviračiu, vežimėliu, čiuožimą riedlente arba riedučiais. Šis rodiklis yra vaikų ir jaunimo, kurie aktyviai naudojami tam tikra susisiekimasis forma, kad nuvyktų į reikalingą vietą (pvz., mokyklą, parką, prekybos centrą, draugo namus), dalis.



(2018 ĮVERTINIMAS C–)

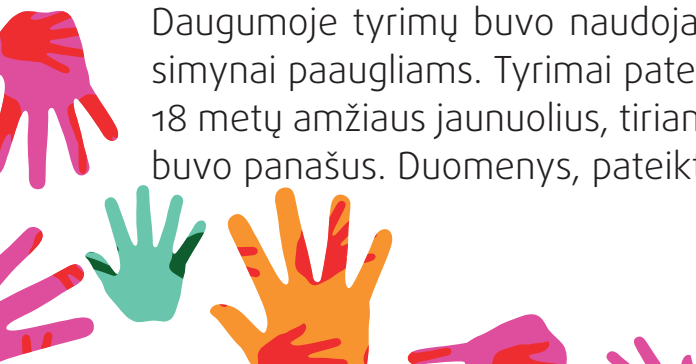


>>> ĮVADAS

Aktyvus susisiekimasis gali apimti vaikščiojimą, važiavimą dviračiu, čiuožimą riedlente ir bet kokią atsitiktinę veiklą, susijusią su naudojimu viešuoju transportu. Vaikščiojimo ir važiavimo dviračiu nauda sveikatai yra gerai žinoma ir palyginama su tuo, kas tradiciškai siejama su labiau struktūrizuotomis sporto ir mankštos programomis. Šiuo metu konkrečių tarptautinių rekomendacijų dėl aktyvaus susisiekimasis naudojimo nėra. Tačiau yra atlikta daug tyrimų, kurių metu įrodyta, kad aktyvus susisiekimasis padidina bendrą fizinio aktyvumo lygį (Chen et al., 2021; Chillón, et al., 2011; Duncan, 2013; Larouche et al., 2018) ir taip pat gali turėti poveikį aplinką tausojančiai ir ekonomiškai tvaresnei asmens viso gyvenimo susisiekimasis elgsenai (Mandic et al., 2016). Tyrimo rezultatai rodo, kad saugesnės pėsčiųjų perėjos ir patogūs dviračių takai buvo svarbiausi veiksniai, skatinantys naudotis aktyviu susisiekimasis (Hatamzadeh et al., 2017; Ikeda et al., 2018). Platesnis dviračių takų tinklas ir dviračių saugumas buvo svarbiausios paskatos skatinti važinėti dviračiais (Bengoechea & Spence, 2016). Nustatyta, kad paaugliai daugiausia dėmesio skyrė mokyklinėms kelionėms, nei ne mokyklinėms kelionėms (Fasan et al., 2021), todėl jiems reikėjo paramos daugiau važinėti dviračiu laisvalaikiu.

>>> INFORMACIJOS ŠALTINIAI

Šio rodiklio vertinimui pagrįsti buvo analizuoti keli nacionaliniu mastu reprezentatyvieji tyrimai. Tyrimų dalyvių skaičius svyravo nuo 902 iki 3812 tiriamųjų. Daugumoje tyrimų buvo naudojami šeimos apklausos klausimynai arba klausimynai paaugliams. Tyrimai pateikia duomenis apie pradinių klasių mokinius ir 18 metų amžiaus jaunuolius, tiriamųjų pasiskirstymas skirtingose lyties grupėse buvo panašus. Duomenys, pateikti iš tyrimų su ikimokyklinio ir mokyklinio am-



žiaus vaikų tėvais bei 18 metų amžiaus tiriamaisiais, buvo renkami anketinės apklausos būdu (Dėdelė & Miškinytė, 2021; Petrauskienė et al., 2020; Whiting et al., 2021).

>>> PAGRINDINIAI REZULTATAI

- Jų aktyvaus susisiekimo vertinimas svyravo nuo D (ikimokyklinukams) iki F (jaunimui) rodiklio vertinimo (Dėdelė & Miškinytė, 2021; Petrauskienė et al., 2020; Whiting et al., 2021).
- 6–8 metų vaikų tėvai nurodė, kad 36,6 proc. į mokyklą eina pėsčiomis / važiuoja dviračiu, eidami pėsčiomis / važiuoja dviračiu ir motorinėmis transporto priemonėmis – 21,3 proc. ir 42,1 proc. į mokyklą važiuoja motorinėmis transporto priemonėmis (Whiting et al., 2021).
- Trečdalis 1 klasės mokinių (32,6 proc.) naudojami mišriomis susisiekimo rūšimis vykdami į mokyklą ir iš jos (pėsčiomis / dviračiu) (Petrauskienė ir kt., 2020).
- Jaunuoliai (18 metų) linę naudoti mažiau aktyviu susisiekimu – tik 24,8 proc. reguliariai užsiima tokia veikla, kaip važiuoju dviračiu iš vienos vietos į kitą, 43,3 proc. nurodė, kad važiuoja privačiu arba viešuoju transportu, o 31,8 proc. – naudojami vaikščiojimo / dviračių ir motorinių transporto priemonių deriniu (Dėdelė & Miškinytė, 2021).

>>> IŠVADOS

Šio rodiklio vertinimas pagrįstas tėvų apklausos apie vaikų aktyvų susisiekimą rezultatais ir vienu tyrimu atliktu su 18 metų amžiaus jaunuoliais. Vaikų ir jaunuolių, kurie naudojami aktyviu susisiekimu nuvykti į vietas (pvz., mokyklą, parką, prekybos centrą, draugo namus), procentas buvo apskaičiuotas naudojant paprastą vidurkį: vidutiniškai $(36,6+32,6+24,8) / 3 = 31,3$ proc., o tai reiškia D šio rodiklio vertinimą. Šis rodiklis yra mažesnis, palyginti su ankstesne *Active Kids* ataskaita (buvo C- vertinimas).

>>> REKOMENDACIJOS

- Būtina skatinti ir palengvinti saugų aktyvų susisiekimą į mokyklą ir iš jos bei į kitas vietas.
- Mokyklose ir bendruomenėse turi būti skatinamas aktyvus susisiekimas.
- Įvairios intervencijos su aktyvaus susisiekimo skatinimu gali padidinti jo naudojimą bei bendrą fizinį aktyvumą.



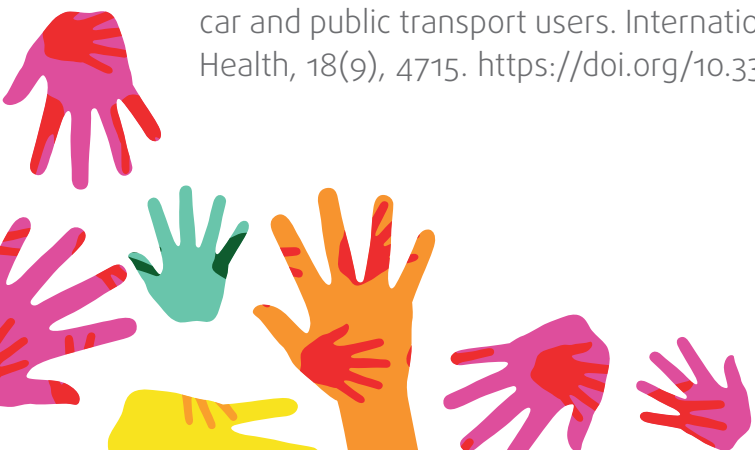
- Aktyvus susisieki mo skatinimas turi apimti visus bendruomenės narius: tėvus, mokyklą, bendruomenę ir politikos formuotojus.

>>> TYRIMŲ TRŪKUMAI

- Reikia ištirti aktyvaus susisieki mo paplitimą ir tendencijas Lietuvoje: koks aktyvus susisieki mas yra populiarus skirtinguose taškuose (pvz., parkai, par duotuvės, sporto aikštynai ir kt.) tarp įvairaus amžiaus vaikų ir paauglių, taip pat koks aktyvaus susisieki mo vaidmuo, norint pasiekti rekomenduojamą fizinio aktyvumo lygį.
- Reikalingi aktyvaus susisieki mo naudos sveikatai ir socialiniai tyrimai Lietuvos kontekste.
- Reikia ištirti, kaip išaugęs dviračių takų skaičius Lietuvoje paskatino vaikus ir jaunimą aktyviai judėti.
- Išsiaiškinti mokyklos, bendruomenės ir savivaldybės bendradarbiavimo intervencijų, skatinančių aktyvų susisieki mą, veiksmingumą.
- Įvairių tipų intervencijos gali padidinti fizinį aktyvumą, todėl savo ruožtu reikia platesnių stebėjimų naudojant standartizuotas tyrimo metodikas bei priemones.
- Išnagrinėti galimus aktyvaus susisieki mo elgesio pasikeitimo moderatorius ir tarpininkus, kad būtų galima patobulinti intervencijas.

>>> LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Mandic, S., Williams, J., Moore, A., Hopkins, D., Flaherty, C., Wilson, G., Bengoechea, E., & Spence, J. C. (2016). Built environment and active transport to school (BEATS) study: Protocol for a cross-sectional study. *BMJ Open*, 6(5), e011196. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-011196>
2. Chen, L., Moore, A. B., & Mandic, S. (2021). Using exploratory spatial analysis to understand the patterns of adolescents' active transport to school and contributory factors. *ISPRS International Journal of Geo-Information*, 10(8), 495. <https://doi.org/10.3390/ijgi10080495>
3. Chillón, P., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., De Bourdeaudhuij, I., Martinez-Gomez, D., Vicente-Rodriguez, G., Widhalm, K., Molnar, D., Gottrand, F., González-Gross, M., Ward, D. S., Moreno, L. A., Castillo, M. J., Sjöström, M., & HELENA study group (2011). Active commuting and physical activity in adolescents from Europe: Results from the HELENA study. *Pediatric Exercise Science*, 23(2), 207–217. <https://doi.org/10.1123/pes.23.2.207>
4. Dédelè, A., & Miškinytė, A. (2021). Promoting sustainable mobility: A perspective from car and public transport users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4715. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094715>



5. Duncan, S., White, K., Mavoa, S., Stewart, T., Hinckson, E., & Schofield, G. (2016). Active transport, physical activity, and distance between home and school in children and adolescent. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(4), 447-453. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0054>
6. Fasan, E., Tight, M., & Evdorides, H. (2021). Factors influencing cycling among secondary school adolescents in an ethnically diverse city: The perspective of Birmingham transport stakeholders. *Sustainability*, 13(22), 12400. <https://doi.org/10.3390/su132212400>
7. Hatamzadeh, Y., Habibian, M., & Khodaii, A. (2017). Walking behaviour across genders in school trips, a case study of Rasht, Iran. *Journal of Transport & Health*, 5, 42-54. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2016.08.011>
8. Ikeda, E., Stewart, T., Garrett, N., Egli, V., Mandic, S., Hosking, J., Witten, K., Hawley, G., Tautolo, E. S., Rodda, J., Moore, A., & Smith, M. (2018). Built environment associates of active school travel in New Zealand children and youth: A systematic meta-analysis using individual participant data. *Journal of Transport & Health*, 9, 117-131. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2018.04.007>
9. Larouche, R., Mammen, G., Rowe, D. A., & Faulkner, G. (2018). Effectiveness of active school transport interventions: A systematic review and update. *BMC Public Health*, 18, 206. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-5005-1>
10. Petrauskienė, A., Grincaitė, M., Kriaučionienė, V., Miščikienė, L., & Vaitkevičiūtė, J. (2020). Lietuvos pirmos klasės mokinių augimo ir gyvensenos stebėsena (COSI): 2008–2019 metų tyrimų rezultatai. Kaunas: Dakra. https://www.lsmuni.lt/media/dynamic/files/21275/cosi_elektroninis.pdf
11. Whiting, S., Buoncristiano, M., Gelius, P., Abu-Omar, K., Pattison, M., Hyska, J., Dulevae, V., Milanovic, S. M., Zamrazilova, H., Hejgaard, T., Rasmussen, M., Nurk, E., Shengelia, L., Kelleher, C. C., Heinen, M. M., Spinelli, A., Nardone, P., Abildina, A., Abdrakhmanova, S., ... Breda, J. (2021). Physical activity, screen time, and sleep duration of children aged 6–9 years in 25 countries: An analysis within the WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) 2015–2017. *Obesity Facts*, 14(1), 32-44. <https://doi.org/10.1159/000511263>



SĖSLUS ELGESYS

Bet kokia sąmoninga veikla sėdint, atsilošus arba gulint, kuriai būdingos energijos sąnaudos, yra $\leq 1,5$ metabolinio ekvivalento.



(2018 ĮVERTINIMAS: C-)



>>> ĮVADAS

Svarbu sumažinti kasdienį sėdimą laiką didinant kasdienio fizinio aktyvumo lygį. Per didelis sėdimas laikas neigiamai veikia fizinę, socialinę ir psichinę sveikatą (Riso et al., 2016). Dėl skaitmeninių technologijų plėtros pastaraisiais metais labai padaugėjo vaikų įsitraukimas į sėdimą gyvenimą. Be to, daug sėdimo laiko darbo dienomis vyksta mokykloje, kur mokiniai valandų valandas praleidžia sėdėdami ir mokydami be pakankamų judėjimui skirtų pertraukų. Vaikai beveik du trečdalius savo mokyklos laiko praleidžia sėdėdami, o ypač mergaitės, vyresni ir nutukę vaikai mokykloje turi daug sėdimos elgsenos (da Costa et al., 2017). Be to, dėl COVID-19 pandemijos apribojimų, mokymosi nuotoliniu būdu ir mokyklų uždarymo mokinių fizinio aktyvumo lygis sumažėjo, o sėdimas laikas (įskaitant ekrano laiku pagrįstą veiklą tiek mokymosi, tiek laisvalaikio tikslais) gerokai padidėjo (Zenic et al., 2020).

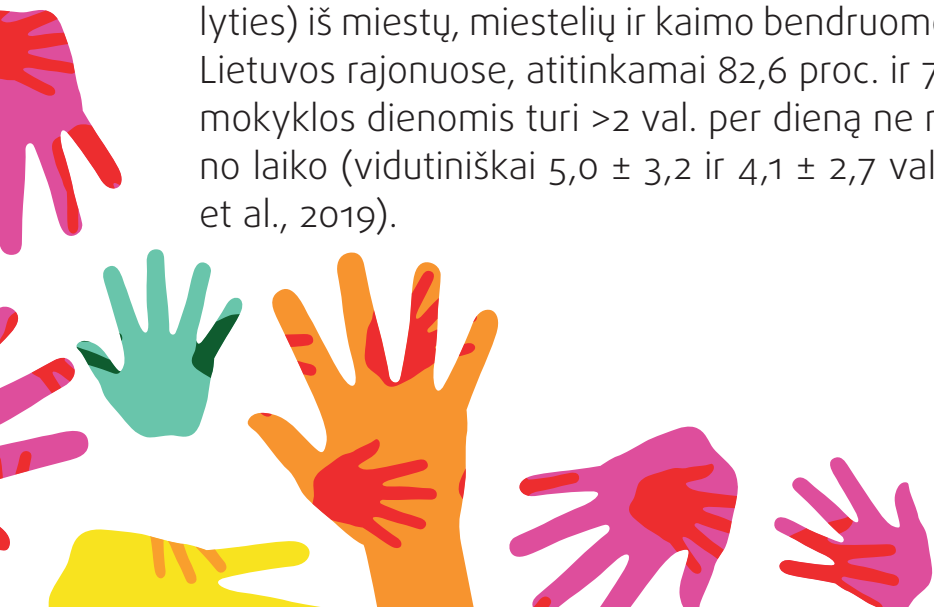
>>> INFORMACIJOS ŠALTINIAI

Įvertinimas „D+“ apibūdina tą dalį (34–39 proc.) Lietuvos vaikų ir jaunimo, kurie laikosi rekomendacijų, kad pramoginė veikla ekrane būtų mažesnė nei 2 val. per dieną. Nustatyta, kad septyni tyrimai yra susiję su mokinių laisvalaikio veikla: keturios nacionalinės reprezentatyviosios imtys, viena – kaip didesnio tarptautinio bendradarbiavimo projekto dalis, kita – su tebevykstančio ilgalaikio tyrimo imtimi, o viena – mažesnio masto, pristatanti duomenis apie pradinių klasių mokinius iš trijų didžiausių Lietuvos miestų ir regionų. Įrašams buvo naudojami standartizuoti Pasaulio sveikatos organizacijos Europos vaikų nutukimo stebėjimo iniciatyvos (angl. *WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative*; WHO COSI) ir Mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos elgsenos (angl. *Health Behaviour in School-aged Children*; HBSC) tyrimai.



>>> PAGRINDINIAI REZULTATAI

- Remiantis nacionaliniu mastu reprezentatyviaisiais 6–9 metų Lietuvos vaikų duomenimis, 60,3 proc. berniukų ir mergaičių „<2 val. ekrano laiko per dieną praleisdavo po pamokų“ (Whiting et al., 2021).
- Tačiau kito nacionaliniu mastu reprezentatyviojo 1 klasės Lietuvos mokinių (n=3231) tyrimo duomenys atskleidė, kad apie 83 proc. ir 93,4 proc. 7–8 metų vaikų turi „ekrano laiku grįstos veiklos“ atitinkamai 2 arba daugiau valandų per dieną darbo dienomis ir savaitgaliais. Tik 16,9 proc. ir 6,6 proc. respondentų neviršija atitinkamai rekomenduojamo lygio veiklai, kurios metu naudojamas ekranas, darbo dienomis ir savaitgaliais (Petrauskienė ir kt., 2020).
- Iš 304 vaikų ir tėvų diadų (47,4 proc. berniukų) Lietuvos tyrimo imtyje (kaip didesnio tarptautinio bendradarbiavimo projekto dalis) 8–10 metų amžiaus vaikų „laiko, praleisto internete“ vidutinis balas buvo atitinkamai 2,47 ir 3,39 darbo ir savaitgalio dienomis (naudojant devynių balų skalę, svyruojančią nuo (1) „mažai laiko arba visai nieko“ iki (9) „7 val. arba daugiau“), o „veiklos internete dažnumo“ vidurkis buvo 2,36 (Pakalniškienė et al., 2020).
- Pradinių klasių mokinių (312; 48,4 proc. mergaičių) iš trijų didžiausių Lietuvos miestų ir regionų tėvų duomenimis, 70,8 proc. berniukų ir mergaičių laisvalaikiu turi pramoginio ekrano laiką (Strazdienė ir kt., 2020).
- 6–14 metų vaikų (306; 52,9 proc. moterų) tėvų duomenimis, iš dviejų ilgalaikių tyrimų ir vienos neseniai atliktos apklausos apie vaikų nuotolinį ugdymą COVID-19 pandemijos metu, paaiškėjo, kad vidutiniškai 42,5 proc. berniukų ir mergaičių neviršijo rekomenduojamų 2 val. per dieną pramoginio ekrano laiko per pirmąjį karantiną (t. y. du mėnesius 2020 m. pavasarį) (Braidokienė et al., 2021).
- Iš nacionalinės apklausos Sveikatos apsaugos ministro įsakymu, kurioje dalyvavo 35562 (49,7 proc. berniukų) 5, 7 ir 9 klasės mokiniai iš visų Lietuvos regionų (44,9 proc. kaimo bendruomenių), 25 proc. 10–16 metų vaikų turi vidutiniškai 4 arba daugiau valandų per dieną pramoginio ekrano laiko (Makauskaitė, 2021).
- Gyventojų tyrime, kuriame dalyvavo 11–19 metų paaugliai (48,6 proc. vyriškos lyties) iš miestų, miestelių ir kaimo bendruomenių septyniuose didžiuosiuose Lietuvos rajonuose, atitinkamai 82,6 proc. ir 70,6 proc. berniukų ir mergaičių mokyklos dienomis turi >2 val. per dieną ne mokymosi tikslams skirtą ekrano laiko (vidutiniškai $5,0 \pm 3,2$ ir $4,1 \pm 2,7$ valandos per dieną) (Baceviciene et al., 2019).



>>> IŠVADOS

Nacionaliniu mastu reprezentatyviųjų mokinių imčių duomenys rodo, kad laisvalaikio ekrano veiklomis grįsto laiko gairėmis vadovojasi mažuma Lietuvos berniukų ir mergaičių.

>>> REKOMENDACIJOS

Tokios strategijos kaip aktyvios pertraukos galėtų būti įgyvendinamos ir būti skiriamos ypač tiems, kurie yra labiausiai neaktyvūs (da Costa et al., 2017). Tėvai, mokytojai ir mokyklų politika galėtų nustatyti ribas, kad vaikai ir paaugliai pernelyg dažnai nesinaudotų įvairiais skaitmeninių technologijų įrenginiais.

>>> TYRIMŲ TRŪKUMAI

Lietuvos mokinių sėdima gyvensena tyrimuose matuojama tik apklausų anketomis. Sunku suvokti ir įvertinti sėdimo laiko trukmę, todėl ypač svarbu, kad akselerometru pagrįsti matavimai būtų taikomi, siekiant pateikti objektyvesnius duomenis apie sėdimo vaikų ir jaunimo elgesio stebėseną nacionaliniu lygmeniu.

Stinga nacionalinių duomenų apie „jauniausių“ mokyklinio amžiaus vaikų (t. y. 5–6 metų vaikų) fizinį (ne)aktyvumą.

>>> LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Baceviciene, M., Jankauskiene, R., & Emeljanovas, A. (2019). Self-perception of physical activity and fitness is related to lower psychosomatic health symptoms in adolescents with unhealthy lifestyles. *BMC Public Health*, 19, 980. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7311-2>
2. Breidokienė, R., Jusienė, R., Urbonas, V., Praninskienė, R., & Girdzijauskienė, S. (2021). Sedentary behavior among 6–14-year-old children during the COVID-19 lockdown and its relation to physical and mental health. *Healthcare*, 9(6), 756. <https://doi.org/10.3390/healthcare9060756>
3. da Costa, B. G., da Silva, K. S., George, A. M., & de Assis, M. A. (2017). Sedentary behavior during school-time: Sociodemographic, weight status, physical education class, and school performance correlates in Brazilian schoolchildren. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(1), 70–74. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.06.004>
4. Makauskaitė, G. (2021). Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos pokyčiai: 2016 ir 2020 metų gyvensenos tyrimų palyginamoji analizė. Vilnius: Higienos institutas.
5. Pakalniškienė, V., Jusienė, R., Sebre, S. B., Chun-Li Wu, J., & Laurinaitytė, I. (2020). Children's internet use profiles in relation to behavioral problems in Lithuania, Latvia, and Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8490. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228490>

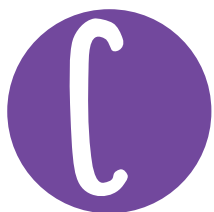


6. Petrauskienė, A., Grincaitė, M., Kriaučionienė, V., Miščikienė, L., & Vaitkevičiūtė, J. (2020). Lietuvos pirmos klasės mokinių augimo ir gyvensenos stebėseną (COSI): 2008–2019 metų tyrimų rezultatai. Kaunas: Dakra. https://www.lsmuni.lt/media/dynamic/files/21275/cosi_elektroninis.pdf
7. Riso, E.-M., Kull, M., Mooses, K., Hannus, A., & Jürimäe, J. (2016). Objectively measured physical activity levels and sedentary time in 7–9-year-old Estonian schoolchildren: Independent associations with body composition parameters. *BMC Public Health*, 16, 346. <http://doi.org/10.1186/s12889-016-3000-6>
8. Strazdienė, N., Strukčinskaitė, V., Strukčinskienė, B., Stukas, R., & Arlauskas, R. (2020). Pradinių klasių mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata: tėvų nuomonė. *Visuomenės sveikata*, 1(88), 86–91.
9. Whiting, S., Buoncristiano, M., Gelius, P., Abu-Omar, K., Pattison, M., Hyska, J., Dulevae, V., Milanovic, S. M., Zamrazilova, H., Hejgaard, T., Rasmussen, M., Nurk, E., Shengelia, L., Kelleher, C. C., Heinen, M. M., Spinelli, A., Nardone, P., Abildina, A., Abdrakhmanova, S., ... Breda, J. (2021). Physical activity, screen time, and sleep duration of children aged 6–9 years in 25 countries: An analysis within the WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) 2015–2017. *Obesity Facts*, 14(1), 32–44. <https://doi.org/10.1159/000511263>
10. Zenic, N., Taiar, R., Gilic, B., Blazevic, M., Maric, D., Pojskic, H., & Sekulic, D. (2020). Levels and changes of physical activity in adolescents during the COVID-19 pandemic: Contextualizing urban vs. rural living environment. *Applied Sciences*, 10(11), 3997. <https://doi.org/10.3390/app10113997>



FIZINIS PAJĖGUMAS

Ypatybės, kurios sąlygoja gerą fizinių pastangų reikalaujančios užduoties atlikimą tam tikroje fizinėje, socialinėje ir psichologinėje aplinkoje.



(2018 ĮVERTINIMAS: C+)



>>> PAGRINDIMAS

Nustatyta, kad Lietuvos 11–18 metų mokinių su sveikata susijęs fizinis pajėgumas, ypatingai širdies ir kraujagyslių sistemos ištvermė, palyginti su ankstesniais dešimtmečiais, reikšmingai pablogėjo (Sukys et al., 2019; Venckunas et al., 2017). Mokinių fizinio pajėgumo rodikliai taip pat nepatenkinami, palyginti su Europos mokinių fizinio pajėgumo normomis, kurios buvo pagrįstos 2 779 165 Europos mokinių iš 30 šalių duomenimis (Tomkinson ir kt., 2018). Lietuvos mokinių širdies ir kvėpavimo sistemos ištvermė siekia 28 ir 38 procentilius, atitinkamai berniukų ir mergaičių grupėse; raumenų staigioji jėga – 65 ir 62 procentilius; viršutinės kūno dalies raumenų ištvermė – 67 ir 72 procentilius; apatinės kūno dalies raumenų ištvermė – 72 ir 84 procentilius; lankstumas – 42 ir 41 procentilius. Širdies ir kvėpavimo sistemos ištvermės mažėjimas pastaraisiais dešimtmečiais stebimas ne tik Lietuvoje, bet ir kitose šalyse (Eberhardt et al., 2020; Tomkinson & Olds, 2007) ir tai kelia didelį susirūpinimą ateities kartų sveikata. Prastas mokinių fizinis pajėgumas sąlygoja sveikatos problemų riziką (Ortega et al., 2008; Ruiz et al., 2016) ir dėl to šaliai tenkančią finansinę naštą. Taip pat nukenčia ir krašto apsauga, nes didelė dalis šauktnių yra netinkami atlikti karo tarnybą arba ją atlieka neveiksmingai dėl prasto fizinio pajėgumo ir su tuo susijusių sveikatos problemų (Miezienė et al., 2020; Santtila et al., 2017).

>>> INFORMACIJOS ŠALTINIAI

Pristatomi 2019 metais paskelbto populiaciją reprezentuojančio skerspjūvio tyrimo, kuriame dalyvavo 3456 Lietuvos 1–4 klasės vaikai nuo 7 iki 10 metų amžiaus, duomenys. Surinkti objektyviai išmatuoti Lietuvos pradinių klasių mokinių antropometrinių matavimų, raumenų ir kaulų sistemos, motorinės ir kvėpavimo sistemos rodikliai amžiaus ir lyties grupėse (Emeljanovas et al., 2020). Tyrime dalyvavo 820 (23,7 proc.) 9 metų amžiaus ir 645 (18,7 proc.) 10 metų amžiaus mokiniai. Fizinis pajėgumas buvo matuojamas naudojant devynių testų bateriją,

kurią sukūrė norvegų mokslininkai (Fjørtoft et al., 2011). Testų baterija apjungė devynis testus, tačiau čia pateikti tik šuolio į tolį ir 10x5 šaudyklinio bėgimo testų rodikliai, kuriems yra nustatytos tarptautinės referentinės normos (Tomkinson et al., 2018). Atitinkami procentiliai kiekvienoje amžiaus ir lyties grupėje buvo susumuoti ir apskaičiuota vidutinė reikšmė. Pagal šį vidutinį procentilį buvo pateiktas atitinkamas įvertinimas.

Kadangi vyresnių mokinių fizinis pajėgumas nuo 2018 m. pateiktos ataskaitos nebuvo pristatytas jokiame publikuotame tyrime, *Global Matrix 3* pateikti rezultatai lieka iki šiol aktualūs (<https://www.activehealthykids.org/lithuania/>).

>>> PAGRINDINIAI REZULTATAI

Pagal nustatytas tarptautines amžių ir lytį atitinkančias normas (Tomkinson et al., 2018), Lietuvos 9–10 metų, berniukai ir mergaitės atitinka 50 procentilę ir pasižymi vidutiniška staigiąja raumenų jėga (šuolis į tolį (cm)) ir vidutinišku greičiu / vikrumu (10x5 (sek.) šaudyklinis bėgimas).

>>> IŠVADA

Lyginant su Europos mokiniais, Lietuvos pradinių klasių mokinių fizinis pajėgumas yra vidutiniškas.

>>> REKOMENDACIJOS

Svarbu registruoti fizinio pajėgumo rodiklius ir nuosekliai juos sekti, siekiant laiku užkirsti kelią sveikatos rizikų atsiradimui.

>>> TYRIMŲ TRŪKUMAI

Svarbu, kad mokinių fizinis pajėgumas visose amžiaus grupėse būtų matuojamas tais pačiais tyrimo instrumentais (testų baterijomis), kaip ir tai, kad matavimai sutaptų visose Europos šalyse ir pasaulyje. Tai leistų tinkamai palyginti fizinį pajėgumą amžiaus grupėse bei pagal šalis arba regionus.

>>> LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Eberhardt, T., Niessner, C., Oriwol, D., Buchal, L., Worth, A., & Bös, K. (2020). Secular trends in physical fitness of children and adolescents: A review of large-scale epidemiological studies published after 2006. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5671. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165671>
2. Emeljanovas, A., Mieziene, B., Cesnaitiene, V. J., Fjørtoft, I., & Kjønnsniksen, L. (2020). Physical fitness and anthropometric values among Lithuanian primary school children: Population-based cross-sectional study. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(2), 414–421. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003387>



3. Fjørtoft, I., Pedersen, A. V., Sigmundsson, H., & Vereijken, B. (2011). Measuring physical fitness in children who are 5 to 12 years old with a test battery that is functional and easy to administer. *Physical Therapy*, 91(7), 1087–1095. <https://doi.org/10.2522/ptj.20090350>
4. Mieziene, B., Emeljanovas, A., Cesnaitiene, V. J., Vizbaraitė, D., & Zumbakytė-Sermukšniene, R. (2020). Health behaviors and psychological distress among conscripts of the Lithuanian military service: A nationally representative cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 783. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030783>
5. Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32, 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
6. Ruiz, J. R., Cervero-Redondo, I., Ortega, F. B., Welk, G. J., Andersen, L. B., & Martínez-Vizcaino, V. (2016). Cardiorespiratory fitness cut points to avoid cardiovascular disease risk in children and adolescents; what level of fitness should raise a red flag? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 50(23), 1451–1458. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095903>
7. Santtila, M., Pihlainen, K., Koski, H., & Kyröläinen, H. (2017). Physical fitness trends in Finnish male conscripts between 1975 and 2015 and female recruits during 2005–2015. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(2), S12. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.032>
8. Sukys, S., Emeljanovas, A., Gruodyte-Raciene, R., Mieziene, B., Trinkuniene, L., Rutkauskaitė, R., & Tremblay, M. (2019). Results from Lithuania's 2018 report card on physical activity for children and youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4710. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234710>
9. Tomkinson, G. R., Carver, K. D., Atkinson, F., Daniell, N. D., Lewis, L. K., Fitzgerald, J. S., Lang, J. J., & Ortega, F. B. (2018). European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9–17 years: Results from 2 779 165 Eurofit performances representing 30 countries. *British Journal of Sports Medicine*, 52(22), 1445–1456. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098253>
10. Tomkinson, G. R., & Olds, T. S. (2007). Secular changes in pediatric aerobic fitness test performance: The global picture. *Pediatric Fitness*, 50, 46–66. <https://doi.org/10.1159/000101075>
11. Venckunas, T., Emeljanovas, A., Mieziene, B., & Volbekiene, V. (2017). Secular trends in physical fitness and body size in Lithuanian children and adolescents between 1992 and 2012. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 71(2), 181–187. <https://doi.org/10.1136/jech-2016-207307>

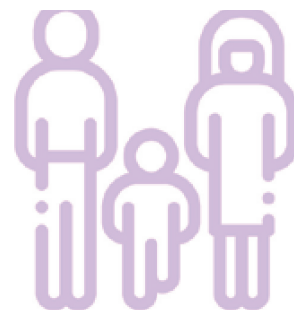


ŠEIMA IR BENDRAAMŽIAI

Bet koks šeimos narys vaiko aplinkoje, kuris gali sudaryti galimybes vaikui būti fiziškai aktyviam ir įtraukti į fiziškai aktyvias veiklas.



(2018 ĮVERTINIMAS: D)



>>> ĮVADAS

Fizinį aktyvumą lemiančių veiksnių spektras yra platus, tačiau mokslininkai atkreipia dėmesį į psichosocialinių išteklių prieinamumo svarbą (Murayama et al., 2012; Novak et al., 2015) ir pabrėžia, kad dažnai neveiksminga keisti asmens elgesį neatsižvelgiant į jo socialinį kontekstą (Pearce & Smith, 2003).

Pagrindinė domėjimosi psichosocialiniais ištekliais priežastis yra ta, kad jie yra lengvai koreguojami ir todėl gali tapti tikslu strategijoms, kuriomis siekiama ugdyti gerovę per elgseną. Intervencijos, koreguojant psichosocialinius veiksnius, yra veiksmingesnės nei tos, kurios nukreiptos į su sveikata susijusį elgesį, neat-sižvelgiant į tarpasmeninius veiksnius (Bowling & Iliffe, 2011).

Socialinis kapitalas apibūdina tokius psichosocialinius išteklius, kaip socialinė parama, pasitikėjimas, abipusiškumas, socialinės normos, socialinis dalyvavimas ir sanglauda (Murayama et al., 2012), kurie gali būti prieinami įvairiuose socialiniuose kontekstuose: šeimoje, mokykloje, tarp bendraamžių, kaimynystėje ir kitur (Putnam, 2000). Socialinis kapitalas gali sąlygoti fizinį aktyvumą tarpasmeniniame lygmenyje (kaip socialinės paramos ir pasitikėjimo veiksnys), institucijos (socialinė sanglauda, socialinė įtrauktis) arba bendruomenės lygmenyje (socialinės normos ir neformali socialinė kontrolė, kaimynystės saugumas). Tyrimai atskleidžia, kad svarbu pripažinti vaikus ir paauglius kaip pa- čius gebančius aktyviai formuoti savo socialinę aplinką, t. y. kontekstą, kuriame gali- ma plėtoti ir išlaikyti socialinį kapitalą (Kawachi et al., 2013). Iš tiesų, fizi- nis aktyvumas yra labai svarbus socializacijos procesui, t. y. socialinio kapitalo kūrimui, nes dalyvavimas fizinėje veikloje yra susijęs su socialinių grupių, tokių kaip šei- ma ir bendraamžiai, įtraukimu ir integruotomis normomis. Remiantis teorinėmis prielaidomis, socialinio kapitalo vertė fiziniam aktyvumui gali būti išreikšta per suteiktas žinias apie fizinį aktyvumą; per neformalią socialinę kontrolę, kai vai- kus ir paauglius būti fiziškai aktyviais skatina svarbūs kiti jo aplinkos asmenys; ir per psichologinius procesus, kai suteikiama autonomija arba emocinė parama (Kawachi & Berkman, 2000).



>>> INFORMACIJOS ŠALTINIAI

Į analizę buvo įtraukti du populiaciją reprezentuojantys skerspjūvio tyrimai, siekiant atskleisti šeimos ir bendraamžių įtaką vaikų ir paauglių fiziniam aktyvumui. Vienu iš jų (Mieziene et al., 2021) buvo siekiama nustatyti individualius ir tarpasmeninius (tarp jų šeima ir bendraamžiai) veiksnius bei jų sąveiką prognozuojant vyresnių klasių mokinių fizinį aktyvumą. Tyrime dalyvavo 1285 mokiniai nuo 14 iki 18 metų, kurių amžiaus vidurkis buvo $16,14 \pm 1,22$.

Kitu tyrimu (Sukys et al., 2021) buvo siekiama įvertinti sąsają tarp paauglių sveikatos raštingumo ir laisvalaikio fizinio aktyvumo (kontroliuojamasis veiksnys buvo tėvų fizinis aktyvumas). Tyrimas atliktas, apklausiant 2369 Lietuvos 13–16 metų paauglius.

Įvertinimas pagrįstas fiziškai aktyvių tėvų rodikliu, kuris atskleidžia, kad maždaug pusė tėvų patys yra nuolat fiziškai aktyvūs. Duomenų, kiek tėvų kartu su vaikais užsiima fizine veikla analizuojamu laikotarpiu, nėra. Taip pat sunku įvertinti bendraamžių ir šeimos paramos mastą ir jos įtaką mokinių motyvacijai būti fiziškai aktyviems ir fiziniam aktyvumui, nes tokios aprašomosios statistikos mokslinėje literatūroje nepateikta.

>>> PAGRINDINIAI REZULTATAI

- Šeimos socialinis kapitalas (tėvų parama savo vaikams) yra gana aukštas ir vidutiniškai siekia 4,07 intervale nuo 1 iki 5 (Mieziene et al., 2021).
- Šeimos socialinis kapitalas yra susijęs su didesniu paauglių fiziniu aktyvumu (Mieziene et al., 2021).
- Didesnis fizinis aktyvumas tų paauglių, kurie turi daugiau draugų ir dažniau pramogauja kartu su kitais (Mieziene et al., 2021).
- Šeima ir bendraamžiai ne tik sąlygoja didesnę paauglių fizinį aktyvumą, bet ir stiprina jų motyvaciją būti fiziškai aktyviems, o tai savo ruožtu didina fizinį aktyvumą (Mieziene et al., 2021).
- 50 proc. mamų ir 53 proc. tėčių yra reguliariai fiziškai aktyvūs, atsižvelgiant į tai, kad apie 60 proc. jų vaikų nebuvo pakankamai fiziškai aktyvūs (Sukys et al., 2021).
- Tėvų reguliarus sportavimas yra susijęs su didesniu jų vaikų fiziniu aktyvumu (Sukys et al., 2021).



>>> IŠVADOS

- Šeima ir bendraamžiai sąlygoja mokinių motyvaciją būti fiziškai aktyviems ir fizinių veiklų pasirinkimą.
- Pusės visų tėvų fizinis aktyvumas atitinka pakankamo fizinio aktyvumo rekomendacijas. Taigi, daugiau tėvų nei mokinių yra fiziškai aktyvesni. Tačiau, kita vertus, suaugusiesiems rekomenduojamas pakankamo fizinio aktyvumo kiekis yra daugiau nei du kartus mažesnis nei mokinių.

>>> REKOMENDACIJOS

Atsižvelgiant į bendraamžių ir šeimos svarbą mokinių fiziniam aktyvumui, intervencijos planavimas turėtų būti įgyvendintas bent keliuose socialinės-ekologinės sistemos lygmenyse. Tiek mokyklos, tiek organizacijos turėtų inicijuoti šeimų fizinę veiklą, pvz., šeimų varžybas, vaikų ir tėvų varžybas, siekdamas stiprinti socialinį kapitalą šeimose ir tarp vaikų, taip pat skatinti fizinį aktyvumą.

>>> TYRIMŲ TRŪKUMAI

Tyrimų, nagrinėjančių vaikų-tėvų bei vaikų-bendraamžių fizinio aktyvumo sąsajas, stinga.

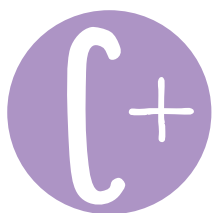
>>> LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Bowling, A., & Iliffe, S. (2011). Psychological approach to successful ageing predicts future quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-13>
2. Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2014). Social capital, social cohesion, and health. *Social Epidemiology*, 2, 290–319.
3. Kawachi, I., Takao, S., & Subramanian, S. V. (2013). *Global perspectives on social capital and health*. New York, NY: Springer.
4. Mieziene, B., Emeljanovas, A., Tilindiene, I., Tumynaite, L., Trinkuniene, L., & Kawachi, I. (2021). The direct and indirect relationships of environmental, interpersonal and personal factors with high school students' physical activity: An ecological approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 874. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030874>
5. Murayama, H., Fujiwara, Y., & Kawachi, I. (2012). Social capital and health: A review of prospective multilevel studies. *Journal of Epidemiology*, 22(3), 179–187. <https://doi.org/10.2188/jea.je20110128>
6. Novak, D., Suzuki, E., & Kawachi, I. (2015). Are family, neighbourhood and school social capital associated with higher self-rated health among Croatian high school students? A population-based study. *BMJ Open*, 5(6), e007184. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007184>
7. Pearce, N., & Smith, G. D. (2003). Is social capital the key to inequalities in health? *American Journal of Public Health*, 93(1), 122–129. <https://doi.org/10.2105/ajph.93.1.122>
8. Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: America's declining social capital. In L. Crothers & Ch. Lockhart (Eds.), *Culture and politics* (pp. 223–234). Palgrave Macmillan.
9. Sukys, S., Tilindiene, I., & Trinkuniene, L. (2021). Association between health literacy and leisure time physical activity among Lithuanian adolescents. *Health & Social Care in the Community*, 29(6), e387–e395. <https://doi.org/doi:10.1111/hsc.13363>

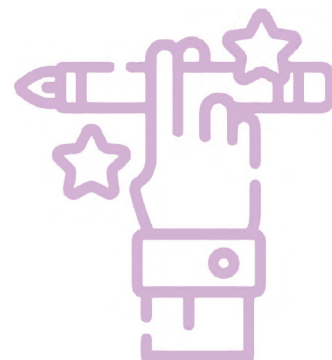


MOKYKLA

Šiame rodiklyje aprašomas fizinio ugdymo pamokų skaičius per savaitę ir kas dėsto fizinio ugdymo pamokas pradiniame ir pagrindiniame ugdyme: specialistas ar pradinių klasių mokytojas, taip pat nurodomas mokyklų skaičius, kurios vykdo Aktyvios mokyklos politiką ir priklauso Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui.



(2018 ĮVERTINIMAS: C+)



>>> ĮVADAS

Pasaulio Sveikatos Organizacijos (PSO) ir Jungtinių Tautų švietimo, mokslo ir kultūros organizacijos (UNESCO) (2021 m.) duomenimis, vaikai daugiau laiko praleidžia mokykloje nei bet kur kitur, o tai yra puiki aplinka, kurioje galima pasiūlyti kokybišką fizinį ugdymą ir galimybes aktyviai sportuoti. Fizinis ugdymas – tai privalomas mokomasis dalykas, kurio tikslas – skatinti tiesioginį, visą gyvenimą trunkantį fizinį aktyvumą, asmeninį ir socialinį tobulėjimą, sveiką gyvenseną. Visos mokyklos turėtų teikti kokybišką fizinį ugdymą kaip pagrindinę formaliųjų mokymo programų dalį, kuriai vadovautų tinkamai parengti mokytojai. Nepaisant oficialaus įsipareigojimo fiziniam ugdymui, taisyklių nesilaikymas yra akivaizdus – apie 29 proc. šalių nevykdo fizinio ugdymo pagal teisinius ir privalomus įsipareigojimus. Neatitikimų dažnai pasitaiko šalyse, kuriose atsakomybė už ugdymo turinį tenka ne nacionalinio, bet mokyklos lygmens programoms. Taigi, fizinis ugdymas ir jo įgyvendinimas šalyse skiriasi priklausomai nuo mokinių amžiaus, pamokų skaičiaus per savaitę ir mokslo metų (Hardman ir kt., 2014).

>>> INFORMACIJOS ŠALTINIAI

Paieška atlikta užsienio ir Lietuvos mokslo žurnaluose, naudojant mokslines duomenų bazes, Europos Komisijos ataskaitas apie fizinio ugdymo ir sporto situaciją mokyklose, taip pat tyrimų ataskaitas, studijas, apžvalgas ir analizuojant Lietuvos Respublikos Seimo, Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos, Nacionalinės švietimo agentūros, Sveikatos apsaugos ministerijos ir Lietuvos tautinio olimpinio komiteto dokumentus.

>>> PAGRINDINIAI REZULTATAI

- Lietuva vykdo Oficialios aktyvios mokyklos politiką, reglamentuotą teisės aktų (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2021).
- 16 proc. Lietuvos mokyklų vykdo Oficialios aktyvios mokyklos politiką, reglamentuotą teisės aktų ir 55 proc. Lietuvos mokyklų priklauso Nacionaliniam sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2021).
- 13 proc. Lietuvos mokyklų dalyvauja Olimpinio švietimo projekte „Olimpinė karta“ (Olimpinis projektas vaikams ir jaunimui „Olimpinė karta“) („Olimpinė karta“, 2021).
- Visose Lietuvos mokyklose 1–8 klasėse vyksta trys fizinio ugdymo pamokos per savaitę ir rekomenduojama 20 min. fiziškai aktyvi pertrauka per dieną (2021–2022 ir 2022–2023 mokslo metų pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo bendrieji ugdymo planai, 2021).
- Visose Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose fizinio ugdymo pamokas dėsto fizinio ugdymo mokytojai (specialistai) (Švietimo valdymo informacinė sistema, 2021).
- Pradinėse klasėse fizinio ugdymo pamokas dėsto pradinių klasių mokytojai (Švietimo valdymo informacinė sistema, 2021).
- Visose Lietuvos mokyklose ir visose klasėse (1–12 klasės) fizinis ugdymas yra privalomas mokomasis dalykas (Lietuvos Respublikos sporto įstatymas, 2021).
- Visose Lietuvos mokyklose mokiniams yra siūlomas neformalusis fizinis ugdymas, tačiau jį pasirenka 43 proc. mokinių (Neformaliojo vaikų švietimo ir formalųjį švietimą papildančio ugdymo mokyklų duomenų apžvalga, 2020).
- 25,3 proc. tėvų teigia, kad jų vaikai lanko fizinį aktyvumą skatinančius būrelius mokykloje tris kartus per savaitę ir dažniau. Beveik visi (95,2 proc.) tėvai mano, kad vaikų fizinį aktyvumą galėtų padidinti fiziniam aktyvumui palanki aplinka prie namų (kieme) ir mokykloje (Strazdienė ir kt., 2020).

>>> IŠVADOS

- Lietuva turi / vykdo Oficialios aktyvios mokyklos politiką, reglamentuotą teisės aktų.
- Pagrindinio ir vidurinio ugdymo mokyklose fizinio ugdymo pamokas dėsto fizinio ugdymo mokytojai, o pradinio ugdymo mokyklose fizinio ugdymo pamokas dėsto pradinių klasių mokytojas.
- Visose Lietuvos mokyklose ir visose klasėse (1–12 klasės) fizinis ugdymas yra privalomas mokomasis dalykas.
- Apie pusę Lietuvos mokinių pasirenka neformalųjį fizinį ugdymą po pamokų.
- 1–8 klasėse vyksta trys fizinio ugdymo pamokos per savaitę ir rekomenduojama 20 min. fiziškai aktyvi pertrauka per dieną.

>>> REKOMENDACIJOS

- Skatinti Lietuvos mokyklas aktyviau įsitraukti į Nacionalinį sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą ir siekti Aktyvios mokyklos statuso.
- Didinti fizinio ugdymo pamokų skaičių 9–12 klasėse.
- Siekti, kad pradinėse klasėse fizinio ugdymo pamokas dėstytų fizinio ugdymo mokytojas (specialistas).
- Skatinti mokinius po pamokų rinktis neformalųjį fizinį ugdymą.

>>> TYRIMŲ TRŪKUMAI

- Įdomu sužinoti, ar Nacionaliniam sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui priklausančių mokyklų mokinių raštingumas fizinio ugdymo ir sporto srityje yra geresnis nei įprastose mokyklose.
- Stinga tyrimų, kiek mokyklų (procentine forma) siūlo moksleiviams reguliariai naudotis fizinį aktyvumą palaikančiais geros būklės įrenginiais ir įranga (pvz., sporto salė, lauko žaidimų aikštelės, sporto aikštynai, įvairios paskirties fizinio aktyvumo erdvės, įranga).
- Tobulinti fizinio aktyvumo politikos vertinimo įrankius.

>>> LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. 2021–2022 ir 2022–2023 mokslo metų pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo planai (2021). <https://www.nsa.smm.lt/2021/06/28/2021-2022-ir-2022-2023-mokslo-metu-pradinio-pagrindinio-ir-vidurinio-ugdymo-programu-bendrieji-ugdymo-planai/>
2. Hardman, K., Murphy, C., Routen, A., & Tones, S. (2014). UNESCO-NWCPEA: world-wide survey of school physical education. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
3. Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras (2020). Neformaliojo vaikų švietimo ir formalųjį švietimą papildančio ugdymo mokyklų, kurių savininko teises ir pareigas įgyvendina savivaldybė, duomenų apžvalga. https://www.lmnc.lt/uplfiles3/NSV%20oir%20FSPU%20duomenu%20apzvalga%20RC%20RV%20LR_vk2-1.pdf
4. Lietuvos Respublikos sporto įstatymas (2021). <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.23317/asr?positionInSearchResults=0&searchModelUUID=d8e4e294-9356-4971-ad18-8d76a23dd834>
5. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas (2021). Lietuvos tautinio olimpinio komiteto įgyvendinama programa „Olimpinė karta“. <https://www.olimpinekarta.lt/#/>
6. Strazdienė, N., Strukčinskaitė, V., Strukčinskienė, B., Stukas, R., & Arlauskas, R. (2020). Pradinių klasių mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata: tėvų nuomonė. Visuomenės sveikata, 1(88), 86–91.
7. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (2021). http://www.smlpc.lt./media/image/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/AM_SARASAS_2021_05_20.pdf
8. Švietimo valdymo informacinė sistema (2021). <http://www.svis.smm.lt/>
9. WHO, UNESCO. (2021). Making every school a health-promoting school – global standards and indicators. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025059>



BENDRUOMENĖ IR APLINKA

Šis rodiklis apima duomenis apie savivaldybių, skiriančių išteklius ir aktyviai skatinančių fizinį aktyvumą, proporciją, duomenis apie vaikų ir tėvų nuomones apie tai, kiek jų bendruomenėje dedama pastangų rūpintis ir skatinti aktyvumą, ar bendruomenė turi pakankamai infrastruktūros, skirtos fiziniam aktyvumui.



(2018 ĮVERTINIMAS: C)



>>> ĮVADAS

Asmens su sveikata susijusiam elgesiui įtakos turi tiek asmeniniai, tiek aplinkos veiksniai bei jų sąveika (Sallis et al., 2008). Nors su sveikata susijęs bendramžių, bendraklasių, o ypač šeimos elgesys yra nepaprastai svarbus (Mollborn & Lawrence, 2018), tačiau ir fizinė su fiziniu aktyvumu susijusi aplinka, jos prieinamumas ir saugumas (MacKenzie et al., 2015), šios aplinkos patrauklumas yra svarbūs veiksniai susiję su fiziniu aktyvumu (MacKenzie et al., 2015; Triguero-Mas et al., 2017). Tyrimų duomenys taip pat atskleidė, kad fiziniam aktyvumui pritaikytos aplinkos prieinamumo ir tuo pačiu pačios infrastruktūros, skirtos vaikščiavimui, važiavimui dviračiu, o taip pat viešuoju transportu yra susijęs su vaikų ir suaugusiųjų padidėjusiu tiek bendru fiziniu aktyvumu, tiek ir mobiliu fiziniu aktyvumu (Kärmeniemi ir kt., 2018). Svarbus ir kaimynystėje esančios aplinkos saugumas. Nustatyta, kad tėvų požiūris į kaimynystėje esančią aplinką kaip saugesnę yra susijęs su padidėjusiu vaikų intensyvaus fizinio aktyvumo dienų skaičiumi per savaitę. Tuo tarpu jeigu aplinka suvokiama kaip šiek tiek arba visai nesaugi, tai susiję su mažesniu dienų per savaitę, kuriomis vaikai būna fiziškai aktyvus, skaičiumi (Datar ir kt., 2013). Taigi, saugios aplinkos, susijusios su fiziniu aktyvumu, kūrimas yra labai svarbus, siekiant skatinti fizinį aktyvumą. Todėl tam turi būti skiriamas didelis dėmesys tiek šalies sveikatos politikoje, tiek ir vietos savivaldos bei bendruomenės lygmenyje.



>>> INFORMACIJOS ŠALTINIAI

Visi tyrimų duomenys buvo rinkti naudojant klausimynus. Visuose šioje analizėje naudotuose tyrimuose iš viso dalyvavo 3928 asmenys. Tyrimuose dalyvavo 14 metų ir vyresni asmenys. Duomenys, apie požiūrį į vietinės valdžios veiklas susijusias su fizinio aktyvumo skatinimu, gauti remiantis šalį reprezentuojančia 15 metų ir vyresnių gyventojų apklausa (Sprinter tyrimai, 2021), o taip pat šalies visuomenės sveikatos biurų apklausa (Vičaitė & Šidalgytė, 2017). Duomenys, apie savivaldybėse / bendruomenėse esamą fiziniam aktyvumui pritaikytą infrastruktūrą, gauti remiantis šalį reprezentuojančia 15 metų ir vyresnių gyventojų apklausa (Special Eurobarometer 472, 2018). Vaikų ir tėvų nuomonių apie patalpų, parkų, žaidimų aikštelių bei vykdomų programų, skirtų skatinti fizinį aktyvumą, prieinamumą, o taip pat kaimynystės, kurioje gali būti fiziškai aktyvūs, saugumą duomenys gauti remiantis vienu šalį reprezentuojančiu 14–18 metų mokinių tyrimu (Mieziene et al., 2021), o taip pat papildomai vienu Kauno miesto suaugusius gyventojus reprezentuojančiu tyrimu (Gražulevičienė et al., 2020).

>>> PAGRINDINIAI REZULTATAI

- 73 proc. visuomenės sveikatos biurų vykdo sveikatos stiprinimo veiklas, programas. 80 proc. biurų nurodė, kad dažniausiai vykdomos sveikatos stiprinimo veiklos susiję būtent su fizinio aktyvumo skatinimu (Vičaitė & Šidalgytė, 2017).
- 70 proc. 15 ir vyresnio amžiaus gyventojų sutinka su teiginiu, kad šalia jų gyvenamosios aplinkos yra daug galimybių būti fiziškai aktyviems (Special Eurobarometer 472, 2018). Tik 7 proc. gyventojų visiškai nesutinka su tokiu teiginiu.
- 70 proc. Kauno miesto gyventojų yra patenkinti pėsčiųjų ir dviračių takais, 75 proc. taip pat patenkinti galimybėmis pėsčiomis pasiekti miesto žaliąsias erdves ir parkus (Gražulevičienė et al., 2020).
- Dauguma 14–18 metų mokinių (81,8 proc.) sutinka, kad jie gali lengvai pasiekti šalia namų esančias žaidimų aikšteles, parkus arba sporto sales (Mieziene et al., 2021).
- 62 proc. 15 metų ir vyresnių gyventojų sutinka, kad vietiniai sporto klubai ir kiti vietos paslaugų teikėjai siūlo daug galimybių būti fiziškai aktyviems (Special Eurobarometer 472, 2018).
- Be to, 28 proc. gyventojų sutinka, kad per praėjusius metus jų gyvenamojoje aplinkoje galimybės sportuoti pagerėjo, pusė tvirtina, jog galimybės nepasikeitė (Sprinter tyrimai, 2021).



- Trys ketvirtadaliai 14–18 metų Lietuvos vaikų ir suaugusiųjų, atstovaujančių antram pagal dydį šalies miestui, sutinka, kad kaimynystėje esančioje aplinkoje jaučiasi saugūs (Gražulevičienė et al., 2020; Mieziene et al., 2021;).
- Nustatyta, kad 45 proc. vaikų ir suaugusiųjų sutinka su teiginiu, jog vietinė valdžia deda pakankamai pastangų skatinant gyventojų fizinį aktyvumą (Sprinter tyrimai, 2021). Tačiau tuo pat metu 40 proc. visiškai sutinka ir su teiginiu, kad vietinė valdžia deda nepakankamai pastangų skatinant gyventojų fizinį aktyvumą (Special Eurobarometer 472, 2018).

>>> IŠVADOS

Dauguma šalies visuomenės sveikatos biurų vykdo sveikatą stiprinančias veiklas. Nuo 7 iki 8 iš 10 vaikų ir suaugusiųjų palankiai vertina kaimynystėje esančią fiziniam aktyvumui pritaikytą aplinką, o atitinkamai 3 iš 4 sutinka, kad ji yra saugi. Tačiau beveik kas antras vietinės valdžios dedamas pastangas skatinti vietos gyventojų fizinį aktyvumą vertina kaip pakankamas. Apskritai, rodiklis „Bendruomenės ir aplinka“ vertinimas šiek tiek pagerėjo ir tai daugiausia sąlygojo palankesnė nuomonė apie infrastruktūrą, skirtą konkrečiai fiziniam aktyvumui skatinti.

>>> REKOMENDACIJOS

- Vietinė valdžia turėtų vertinti kiek vykdomos programos fiziniam aktyvumui skatinti paveikia vietinės bendruomenės fizinį aktyvumą.
- Analizuoti vietinės bendruomenės poreikius susijusius su jų fizinio aktyvumo skatinimu.
- Šalies ir vietinės valdžios institucijos turėtų labiau pabrėžti fizinio aktyvumo lauke, žaliosiose erdvėse platesnę naudą sveikatai ir gerovei, taip pat ekonominę, socialinę ir aplinkosaugos naudas.

>>> TYRIMŲ TRŪKUMAI

- Reikia geriau suprasti kaip vietinės valdžios veiklos, skirtos skatinti gyventojų fizinį aktyvumą, realiai paveikia vietinių bendruomenių fizinį aktyvumą.
- Reikalingi sistemiškai atliekami tyrimai, siekiant geriau suprasti atskirai vaikų ir suaugusiųjų požiūrius į kaimynystėje (ir ne tik) esančią fiziniam aktyvumui pritaikytą aplinką.
- Reikalingi sistemiški tyrimai, kad būtų galima įvertinti, kiek vaikai ir suaugusieji naudojami šia aplinka kartu ir atskirai ir kiek sukurta aplinka veikia jų kasdienį fizinį aktyvumą.
- Reikia geriau suprasti kaip prieinamumas prie kaimynystėje esančios aplinkos ir jos saugumo vertinimas priklauso nuo teritorinių bei socioekonominių nelygumų šalyje.



- Nors yra sukaupta nemažai duomenų apie tai, kaip vaikai ir suaugusieji vertina galimybes būti fiziškai aktyviems jų gyvenamojoje vietovėje, tačiau išlieka nepakankamai aišku ar šios aplinkos atitinka jų poreikius.

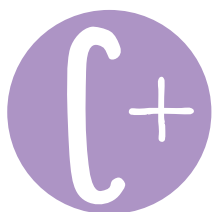
>>> LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Datar, A., Nicosia, N., & Shier, V. (2013). Parent perceptions of neighborhood safety and children's physical activity, sedentary behavior, and obesity: Evidence from a national longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*, 177(10), 1065–1073. <https://doi.org/10.1093/aje/kws353>
2. European Opinion Research Group (2018). Special Eurobarometer 472. European Commission.
3. Gražulevičienė, R., Andrušaitytė, S., Dėdelė, A., Gražulevičius, T., Valius, L., Kapustinskienė, V., & Bendokienė, I. (2020). Environmental quality perceptions and health: A cross-sectional study of citizens of Kaunas, Lithuania. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4420. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124420>
4. Kärmeniemi, M., Lankila, T., Ikäheimo, T., Koivumaa-Honkanen, H., & Korpelainen, R. (2018). The built environment as a determinant of physical activity: A systematic review of longitudinal studies and natural experiments. *Annals of Behavioral Medicine*, 52(3), 239–251. <https://doi.org/10.1093/abm/kax043>
5. MacKenzie, J., Brunet, J., Boudreau, J., Lancu, H. D., & Bélanger, M. (2015). Does proximity to physical activity infrastructures predict maintenance of organized and unorganized physical activities in youth? *Preventive Medicine Reports*, 2, 777–782. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.09.005>
6. Mieziene, B., Emeljanovas, A., Tilindiene, I., Tumynaite, L., Trinkuniene, L., & Kawachi, I. (2021). The direct and indirect relationships of environmental, interpersonal and personal factors with high school students' physical activity: An ecological approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 874. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030874>
7. Mollborn, S., & Lawrence, E. (2018). Family, peer, and school influences on children's developing health lifestyles. *Journal of Health and Social Behavior*, 59(1), 133–150.
8. Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2008). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: theory, research, and practice* (pp. 465–485). John Wiley & Sons.
9. Sprinter tyrimai (2021). Šalies gyventojų sportavimo ir fizinio aktyvumo tyrimas. Vilnius: Švietimo, mokslo ir sporto ministerija.
10. Triguero-Mas, M., Donaire-Gonzalez, D., Seto, E., Valentín, A., Smith, G., Martínez, D., Carrasco-Turigas, G., Masterson, D., van den Berg, M., Ambròs, A., Martínez-Íñiguez, T., Dedele, A., Hurst, G., Ellis, N., Gražulevičius, T., Voorsmit, M., Cirach, M., Cirac-Claveras, J., Swart, W., ... Nieuwenhuijsen, M. J. (2017). Living close to natural outdoor environments in four European cities: Adults' contact with the environments and physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(10), 1162. <https://doi.org/10.3390/ijerph14101162>
11. Vičaitė, S., & Šidagytė, R. (2017). Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų vykdomos sveikatos stiprinimo veiklos įmonėse apžvalga. *Visuomenės sveikata*, 4(79), 99–106.



VALSTYBINĖ POLITIKA

Šis rodiklis apima lyderystės ir bendrų įsipareigojimų vyriausybinio lygmeniu įrodymus apie galimybę suteikti fizinio aktyvumo galimybes moksleiviams. Be to, tai susiję su ištekliais, skirtais politinėms strategijoms, kuriomis siekiama įgyvendinti moksleivių fizinio aktyvumo skatinimo strategijas.



(2018 ĮVERTINIMAS: C)



>>> ĮVADAS

Kiekviena valstybė su savo vyriausybe, turi rūpintis savo gyventojų gerove, sutelkdama dėmesį į sveikatą, o tai savo ruožtu labai priklauso nuo fizinio aktyvumo. Lietuvos valdžios institucijos stengiasi didinti fizinio aktyvumo galimybes ir nuosekliai skatinti vaikų ir jaunimo fizinį aktyvumą.

>>> INFORMACIJOS ŠALTINIAI

- 2021–2030 m. nacionalinis pažangos planas.
- Lietuvos sveikatos strategija 2014–2025 metams.
- Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programa.
- Lietuvos Respublikos sporto įstatymas.
- Sporto rėmimo fondas.
- Lietuvos Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas.
- Vaikų ir jaunimo olimpinio ugdymo projektas „Olimpinė karta“.
- Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa.
- Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas.



➤➤ PAGRINDINIAI REZULTATAI

Galima išskirti 4 pagrindinius Lietuvos dokumentus, susijusius su sveika gyvensena apskritai ir iš dalies su vaikų fiziniu aktyvumu:

„Nacionaliniame pažangos plane 2021–2030“ dėmesys skiriamas ne tik sveikatai ir sveikai gyvensenai. Į naują dokumentą įtrauktas teiginys, kuriuo skiriamas dėmesys fiziniam aktyvumui („didinti vaikų ir suaugusiųjų fizinį aktyvumą, įsitraukimą į sporto veiklas, nes tai mažina žalingų įpročių paplitimą ir lemia sveikatos būklę ir gyvenimo trukmę“). Taigi, galima teigti, kad vienas pagrindinių Lietuvos ateitį apibrėžiančių dokumentų iš dalies apima vaikų fizinį aktyvumą.

Kitas svarbus 2014 m. Lietuvos Respublikos Seimo patvirtintas dokumentas „Lietuvos sveikatos strategija 2014–2025“ numato vieną iš tikslų „Formuoti sveiką gyvenseną ir jos kultūrą“, kuris turi konkretų uždavinį skatinti fizinį aktyvumą, t. y. „Ugdyti optimalaus fizinio aktyvumo įpročius“. Galima teigti, kad „Lietuvos sveikatos strategijoje 2014–2025 m.“ skiriamas dėmesys vaikų fiziniam aktyvumui.

Trečiajame dokumente „Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programa“ taip pat pateikiamas vienas iš uždavinių: „Didinti gyventojų fizinį aktyvumą ir sudaryti jiems sąlygas būti fiziškai aktyviems visose gyvenimo veiklos srityse. Įgyvendinant šį uždavinį numatoma: skatinti vaikų ir paauglių fizinį aktyvumą, ypač ankstyvoje vaikystėje, taip pat ikimokyklinio ugdymo įstaigose ir mokyklose; informuoti visas gyventojų grupes apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai – teikti mokslo įrodymais grįstas žinias, didinti suvokimą apie sveikatą stiprinantį fizinį aktyvumą; skatinti įvairias gyventojų grupes rinktis adekvatų fizinį aktyvumą, mažinantį laiką, leidžiamą nejudant“ ir kt.

Ketvirtasis dokumentas – „Lietuvos respublikos sporto įstatymas“, buvo atnaujintas 2018 m. Įstatymas, žinoma, reglamentuoja teisinius sporto aspektus (sporto sistemą ir jos valdymą, sporto finansavimą ir kt.) ir daugiau dėmesio skiria aukšto meistriškumo sportininkams, o ne moksleivių fiziniam aktyvumui. Šiuo metu Lietuvos valdžios institucijos rengia „Sporto plėtros programą“, tačiau daugiau informacijos apie jos turinį nėra.

Norėtume atkreipti dėmesį į keletą svarbiausių iniciatyvų, skatinančių vaikų fizinį aktyvumą Lietuvoje:

- „Sporto rėmimo fondas“. Pagrindinis šio fondo tikslas – didinti Lietuvos gyventojų fizinį aktyvumą. Visos vyriausybės ir nevyriausybės sporto ir fizinio aktyvumo organizacijos gali kreiptis dėl finansavimo savo veiklai finansuoti. „Sporto rėmimo fondo“ biudžetas kasmet didėja.
- Lietuvoje veikia „Lietuvos Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas“, kurio vizija – sveikesnė mokyklos bendruomenė. 2019 m. ją papildė dalis „Aktyvi mokyk-

la“. „Aktyvi mokykla“ apibrėžiama kaip „mokykla, kurioje išskirtinis dėmesys skiriamas mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo skatinimui, kuriant fiziniam aktyvumui palankią mokyklos aplinką ir integruojant fizinį aktyvumą į kasdienį mokyklos gyvenimą“.

- Vaikų ir jaunimo olimpinio ugdymo projektas „Olimpinė karta“, kurio vienas iš tikslų – skatinti vaikus ir jaunimą sportuoti bei mokytis per sportą.
- „Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa“ viena iš dalių taip pat susijusi su mokinių fiziniu aktyvumu.
- 2019 m. Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija patvirtino svarbų su sveikata susijusio fizinio pajėgumo stebėsenos dokumentą mokykloje „Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas“.

>>> IŠVADOS

Nors svarbiausiuose Lietuvos dokumentuose kalbama apie sveikatą, tačiau per mažai – apie fizinį aktyvumą, ir deja, nėra išskirtas sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas kaip ligų prevencijos ir reabilitacijos priemonė. Tačiau, kiekvienais metais turime vis daugiau gerų pavyzdžių, kai lėšos skiriamos vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo skatinimo strategijoms ir iniciatyvoms įgyvendinti.

Nors Lietuvoje apie fizinį aktyvumą vyriausybinio lygmeniu diskutuojama, tačiau tie klausimai vis dar yra epizodiniai ir stinga nuoseklumo bei aiškios vaikų (ir visos visuomenės apskritai) fizinio aktyvumo (skatinimo) politikos. Geriausias to įrodymas – per mažas dėmesys vaikų fizinio aktyvumo skatinimui Lietuvos Respublikos sporto įstatyme.

>>> REKOMENDACIJOS

- Parengti ir įgyvendinti Lietuvos fizinio aktyvumo rekomendacijas moksleiviams.
- Parengti Nacionalinę fizinio aktyvumo strategiją.
- Skatinti moksleivių fizinio aktyvumo programas ir nacionalines kampanijas.
- Kuo greičiau parengti ir įgyvendinti „Sporto plėtros programą“.
- Lietuvos Respublikos sporto įstatyme didesnę dėmesį skirti vaikų fiziniam aktyvumui.
- Sukurti ir įdiegti mokyklinio amžiaus vaikų fizinio pajėgumo monitoringo sistemą.
- Mokslininkų ir politikos formuotojų bendradarbiavimas yra labai svarbus, kuriant ir įgyvendinant fizinio aktyvumo politikos dokumentus.

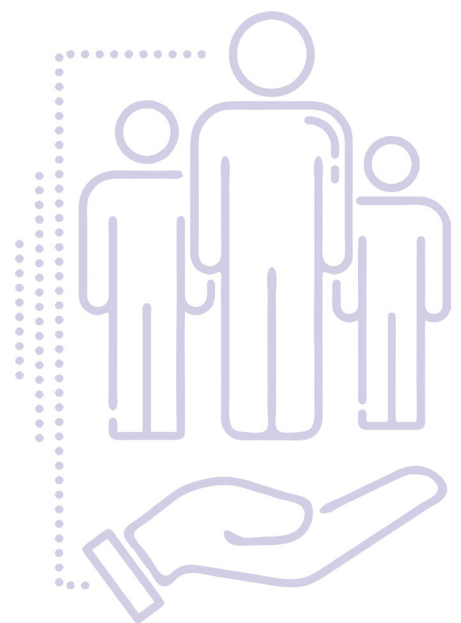












>>> TYRIMŲ TRŪKUMAI

Nepaisant daugybės dokumentų, programų, planų, strategijų ir iniciatyvų, reikia daugiau informacijos apie vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo stebėseną, vertinimą ir finansavimą.

>>> LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. 2021-2030 m. nacionalinis pažangos planas <https://lrv.lt/lt/aktuali-informacija/xvii-vyriausybe/strateginis-valdymas/2021-2030-m-nacionalinis-pazangos-planas>
2. Lietuvos sveikatos strategija 2014-2025 metams <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/35834810004f11e4boef967b19d90c08/asr>
3. Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programa <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/4d3dc740a3c411e58fd1fcob9bba68a7>
4. Lietuvos respublikos sporto įstatymas <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/f585e4e2d85611e8820eao19e5d9ad04>
5. Sporto rėmimo fondas <https://www.srf.lt/>
6. Lietuvos Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas http://www.smlpc.lt/lt/vaiku_sveikatos_stiprinimas/aktyvi_mokykla/
7. Vaikų ir jaunimo olimpinio ugdymo projektas "Olimpinė karta" <http://www.olimpinekarta.lt/apie-mus/olimpine-karta/>
8. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa https://smsm.lrv.lt/uploads/smsm/documents/files/darbo%20grupes/Programos%20preambule_projektas_galutinis.pdf
9. Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/d43a6300ebf211e99ab7ff5a9ea34fcc/as>



RODIKLIAI	ĮVERTINIMAS 2022	ĮVERTINIMAS 2018
Bendras fizinis aktyvumas		
Dalyvavimas organizuotoje sportinėje veikloje		
Aktyvūs žaidimai		
Aktyvus susisiekimasis		
Sėslus elgesys		
Fizinis pajėgumas		
Šeima ir bendraamžiai		
Mokykla		
Bendruomenė ir aplinka		
Valstybinė politika		

PAGRINDINĖS IŠVADOS

Nors Lietuvoje yra tyrimų, nagrinėjančių vaikų fizinio aktyvumo problematiką, nėra sisteminio požiūrio: skirtingos įstaigos ir mokslo institucijos taiko skirtingus metodus ir dubliuoja tyrimus.

Deja, per retai įsiklausoma į mokslininkų išvadas, kai kalbama apie mokinių fizinio aktyvumo skatinimą.

Reikėtų įkurti Nacionalinį fizinio aktyvumo tyrimų centrą, kuris rinktų duomenis, vykdytų monitoringą ir rengtų rekomendacijas, susijusias su įvairių amžiaus grupių gyventojų fiziniu aktyvumu ir fiziniu pajėgumu.

Mokslininkų ir politikos formuotojų bendradarbiavimas yra ypač svarbus skatinant vaikų ir jaunimo fizinį aktyvumą.

Būtina sukurti moksleivių fizinio pajėgumo monitoringo sistemą, kuri padės apsaugoti nuo su sveikata susijusių iššūkių netolimoje ateityje.

LIETUVOS VAIKŲ IR JAUNIMO
FIZINIO AKTYVUMO
ATASKAITA
2022

Ataskaitos rengimo darbo grupė:

Prof. dr. Arūnas Emeljanovas, Lietuvos sporto universitetas (darbo grupės vadovas).

Prof. dr. Saulius Šukys, Lietuvos sporto universitetas.

Doc. dr. Rita Gruodytė-Račienė, Lietuvos sporto universitetas.

Doc. Dr. Brigita Miežienė, Lietuvos sporto universitetas.

Doc. dr. Renata Rutkauskaitė, Lietuvos sporto universitetas.

Doc. dr. Laima Trinkūnienė, Lietuvos sporto universitetas.

Prof. dr. Natalja Fatkulina, Vilniaus universitetas.

Dr. Linas Obcarskas, Švietimo, mokslo ir sporto ministerija.

Dr. Inga Gerulskienė, Švietimo, mokslo ir sporto ministerija.

Kasparas Šileikis, Lietuvos tautinis olimpinis komitetas.

Redaktorė Jovilė Baranauskienė

Dizainerė Sigita Valančiūtė

2022-12-14. 5,625 sp. l.

Leido Lietuvos sporto universitetas, Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas
www.lsu.lt; el. p.: lsu@lsu.lt