



LIETUVOS MOKSLEIVIŲ FIZINIS AKTYVUMAS

2022 m. Ataskaita

Tyrimo aktualumas. Fizinis aktyvumas (FA) yra vienas pagrindinių ir svarbiausių komponentų skatinant sveiką vaikų gyvenimo būdą. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) yra parengusi rekomendacijas vaikams ir jaunimui (5–17 m.) ir rekomenduojama, jog vidutinio arba didelio intensyvumo fizinė veikla dienos metu (kiekvieną dieną) sudarytų ne mažiau kaip 60 min.

Remiantis Pasaulinės Sveikatos Organizacijos (PSO) duomenis net 82 % vaikų ir paauglių nepasiekia rekomenduojamos fizinio aktyvumo normos būti fiziškai aktyviais bent valandą per dieną, vaikų antsvoris ir nutukimas kelia didelį susirūpinimą visame pasaulyje, tad VDU ŠA mokslininkai inicijuoja sukurti Lietuvos moksleivių FA stebėsenos sistemą Lietuvoje ir atlikti stebėseną bei monitoringą, inicijuoti intervencines su fiziniu aktyvumu susijusias programas.

Tyrimo tikslas - nustatyti Lietuvos mokyklose besimokančių moksleivių FA dinamiką bei kaitą kiekvienais mokslo metais.

Tyrimo metodika. Moksleivių fizinis aktyvumas nustatytas naudojant tarptautinio fizinio aktyvumo įvertinimo klausimyną (*angl. The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A)*) (Kowalski et al, 2004).

Tyrimo imtis. Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų 5-12 klasių moksleiviai. Iš viso tyrimo imtį sudarė 1729 moksleiviai, iš jų 1029 merginų ir 700 vaikų.

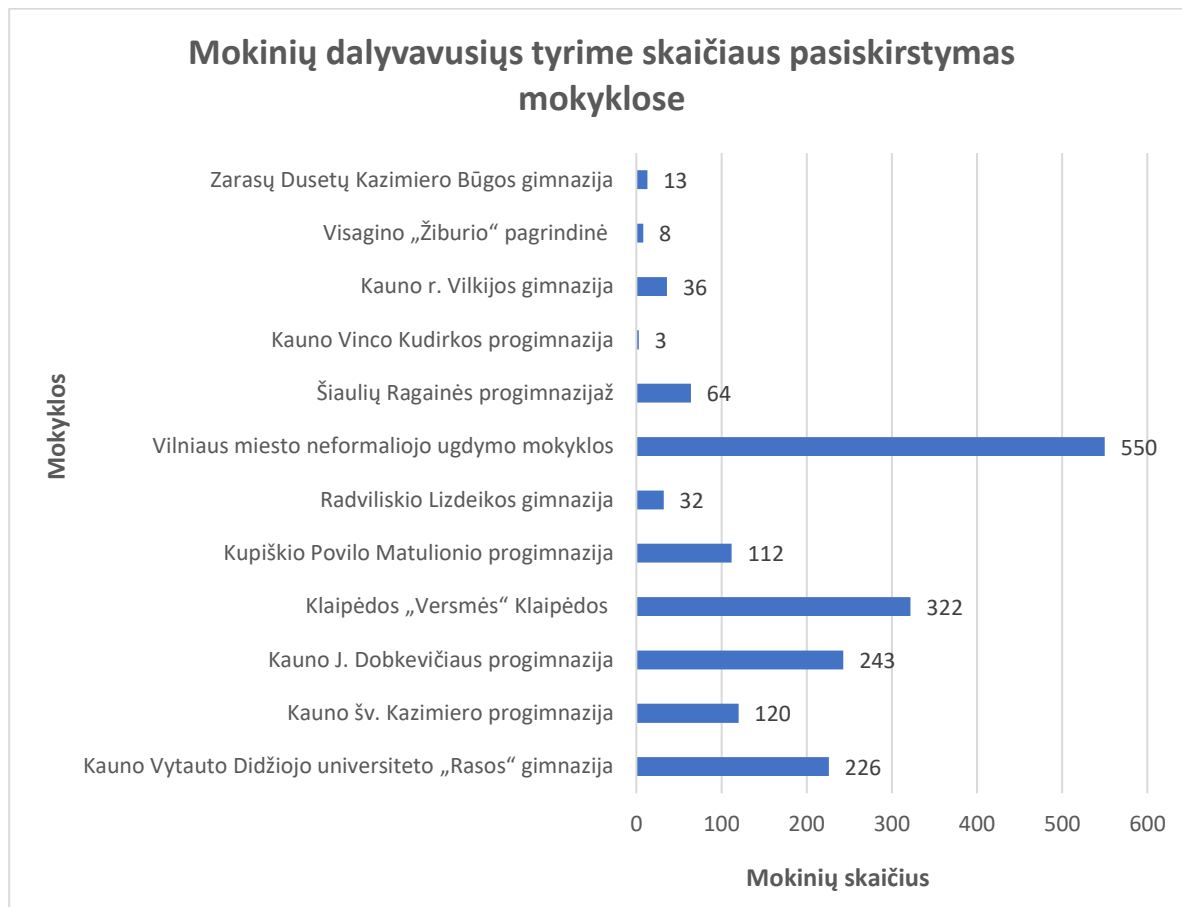
Tyrimo eiga ir organizavimas. 2022 m. Fizinio aktyvumo stebėsenos tyrimas 12 Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose ir buvo atliekamas trimis etapais:

- 1) 2022 m. kovo-gegužės mėnesiais buvo atliekamas tyrimas siekiant išsiaiškinti paauglių fizinį aktyvumą. Pasitelktas apklausos internetu metodas, laikytasi tyrimo etikos. Tyrimo etikos leidimo Nr: SA-EK-21-09. Mokiniai buvo informuoti, jog jie gali atsisakyti dalyvavimo šioje anketinėje apklausoje-
- 2) 2022 m. rugsėjo-gruodžio mėnesiais buvo analizuojami tyrimo duomenys
- 3) 2022 m. gruodžio mėn. Pateikiama 2022 m. Lietuvos moksleivių FA stebėsenos ataskaita

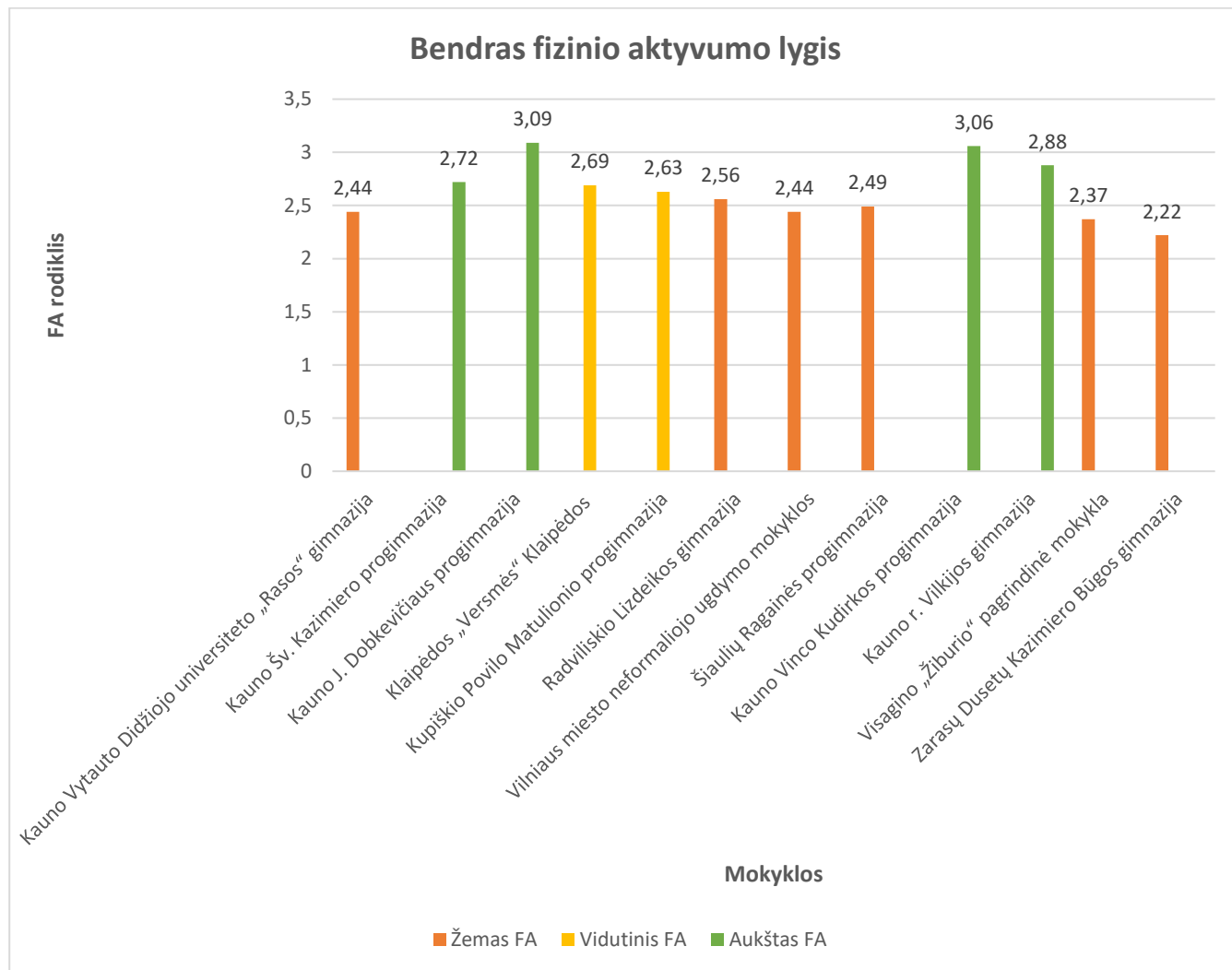
Tyrimo rezultatai ir išvados. Tyrimo rezultatai yra pateikti diagramose, lentelėse ir interaktyviame Lietuvos žemėlapyje.

Šį tyrimą remia projektas: „Plačios aprėpties universiteto plėtotė universitetų tinklo pertvarkos kontekste“, Nr. 09.3.1-ESFA-V-738-02-0001

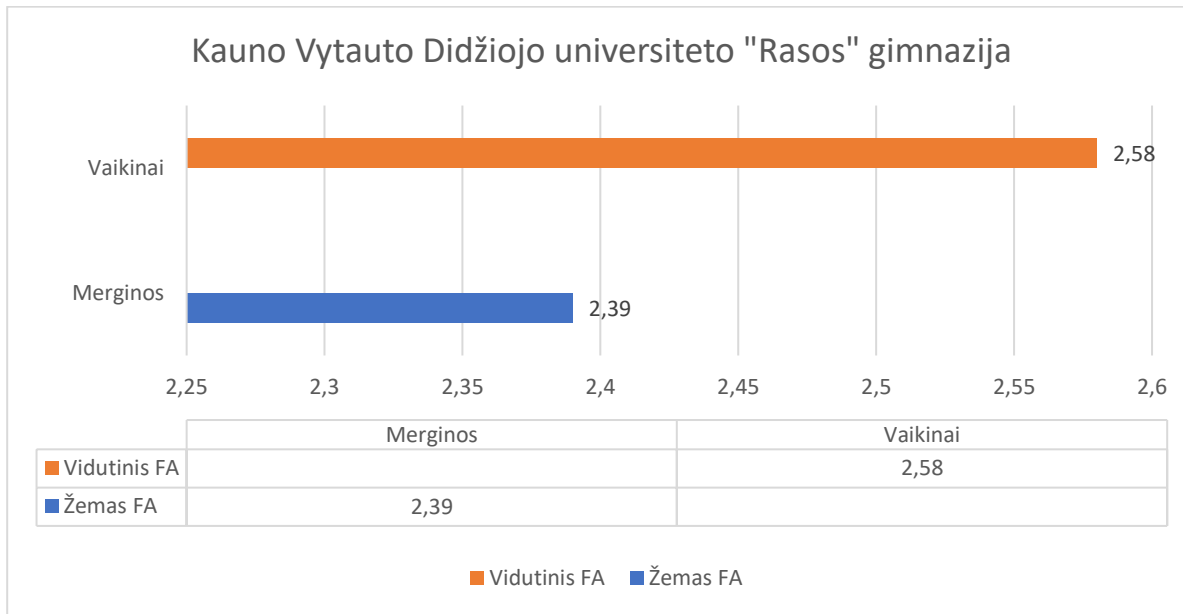
1 pav. Tyrimo dalyvių skaičiaus pasiskirstymas pagal Lietuvos mokyklas



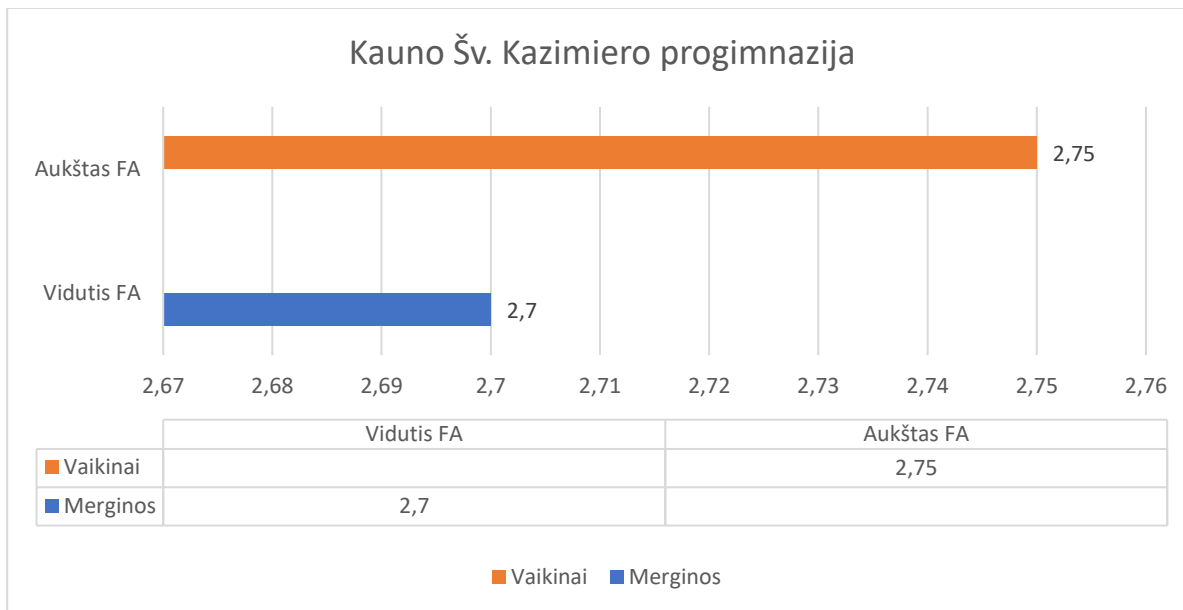
2 pav. Tyrimo dalyvių (Lietuvos mokyklų) pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo lygį



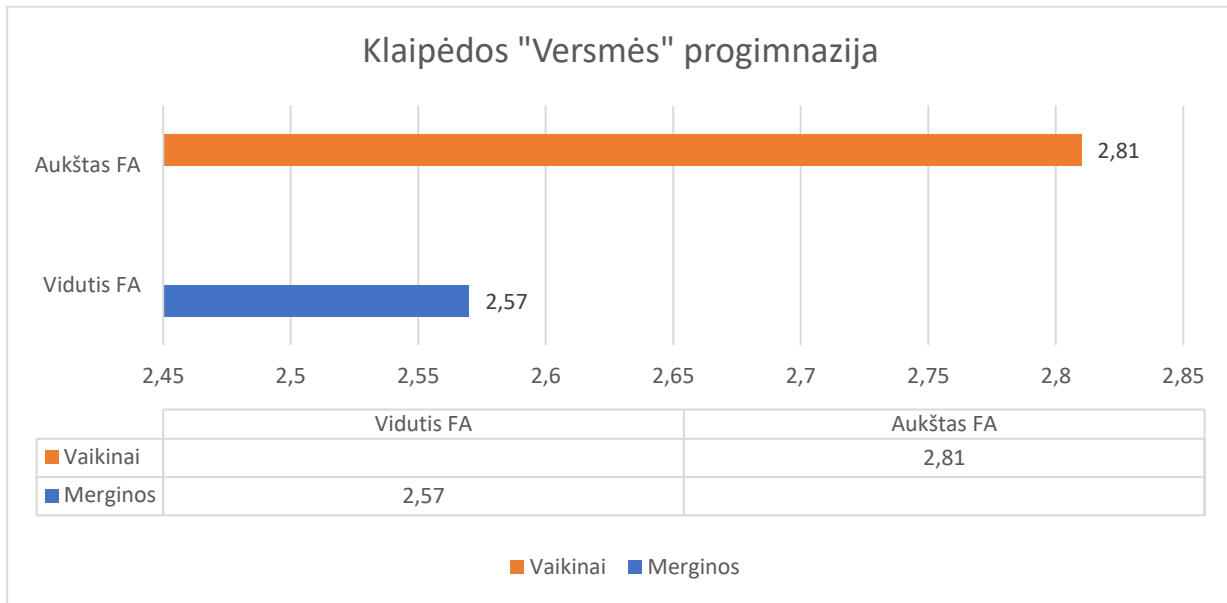
3 pav. Atskirų mokyklų mokinių FA analizė atsižvelgiant į mokinių lytį



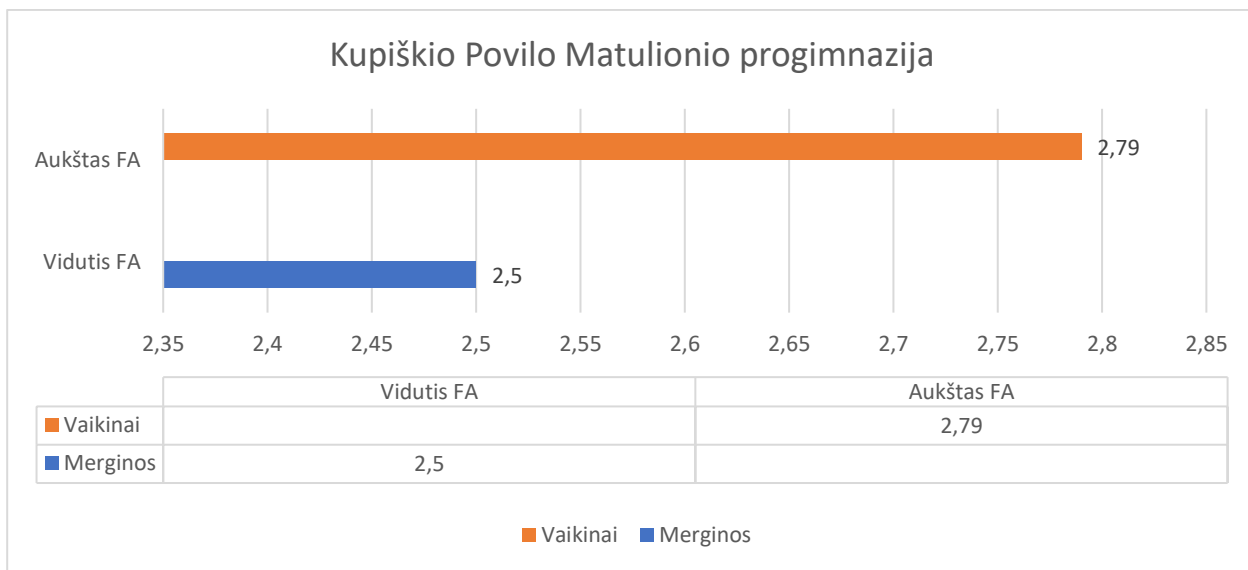
4 pav. Atskirų mokyklų mokinių FA analizė atsižvelgiant į mokinių lytį



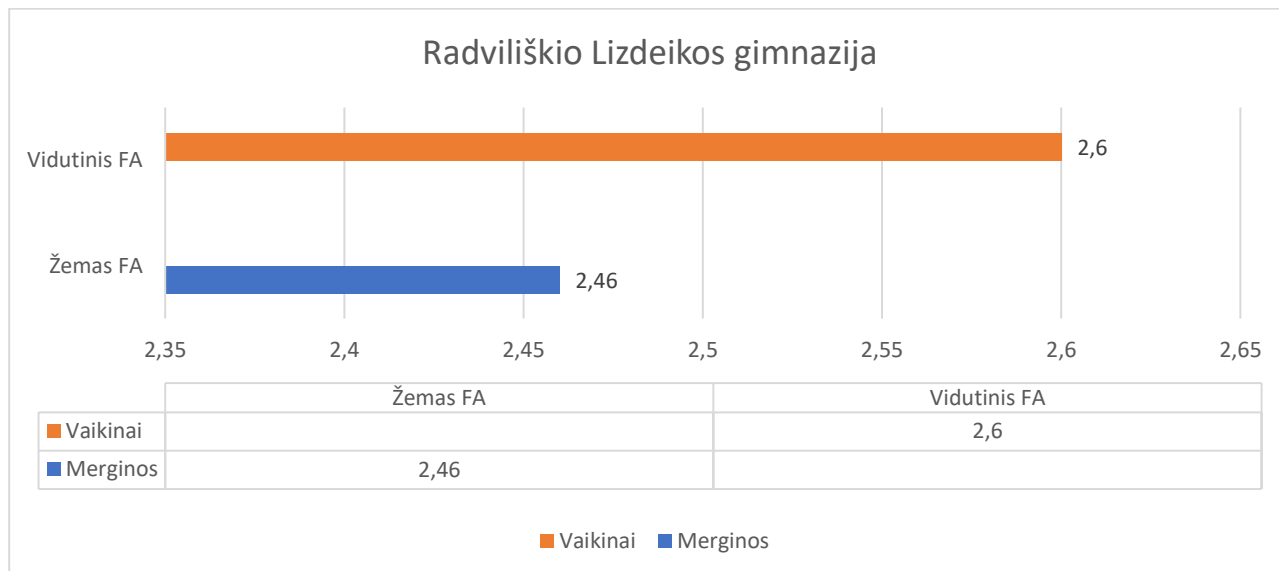
5 pav. Atskirų mokyklų mokinių FA analizė atsižvelgiant į mokinių lytį



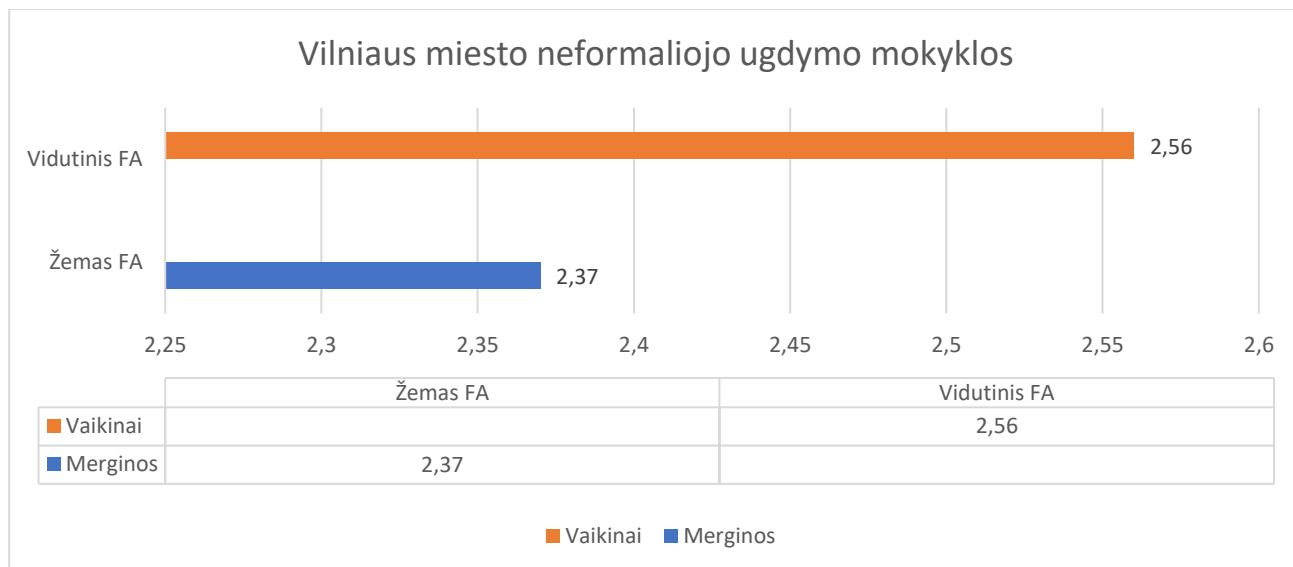
6 pav. Atskirų mokyklų mokinių FA analizė atsižvelgiant į mokinių lytį



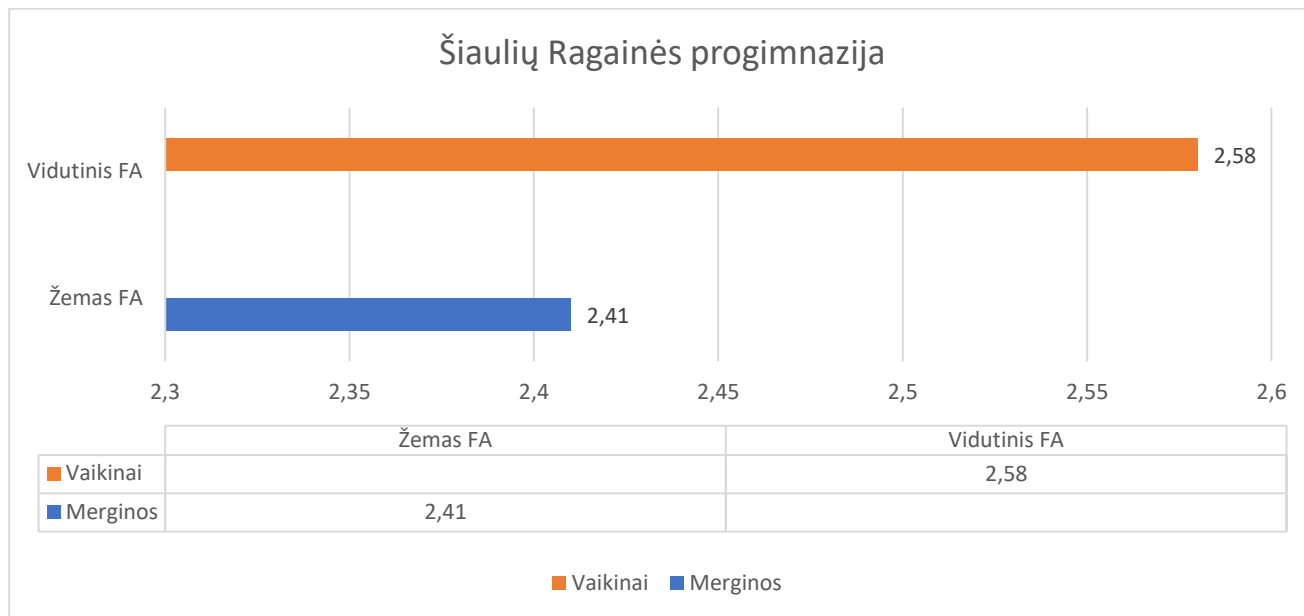
7 pav. Atskirų mokyklų mokinių FA analizė atsižvelgiant į mokinių lytį



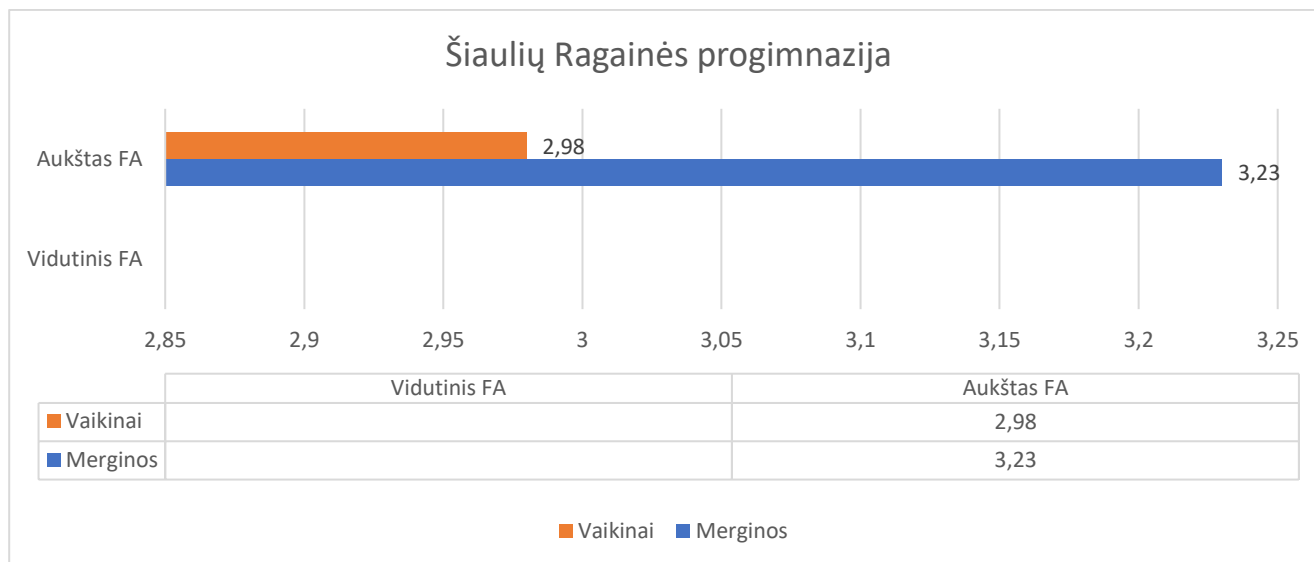
8 pav. Atskirų mokyklų mokinių FA analizė atsižvelgiant į mokinių lytį



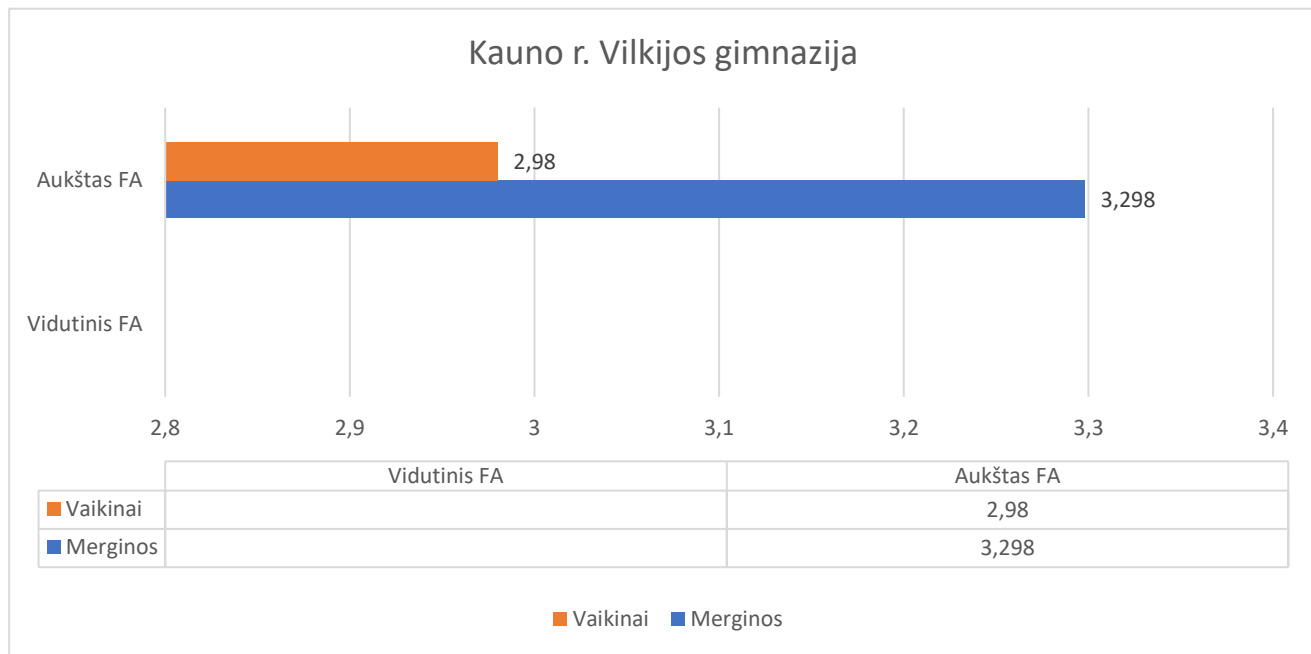
9 pav. Atskirų mokyklų mokinių FA analizė atsižvelgiant į mokinių lytį



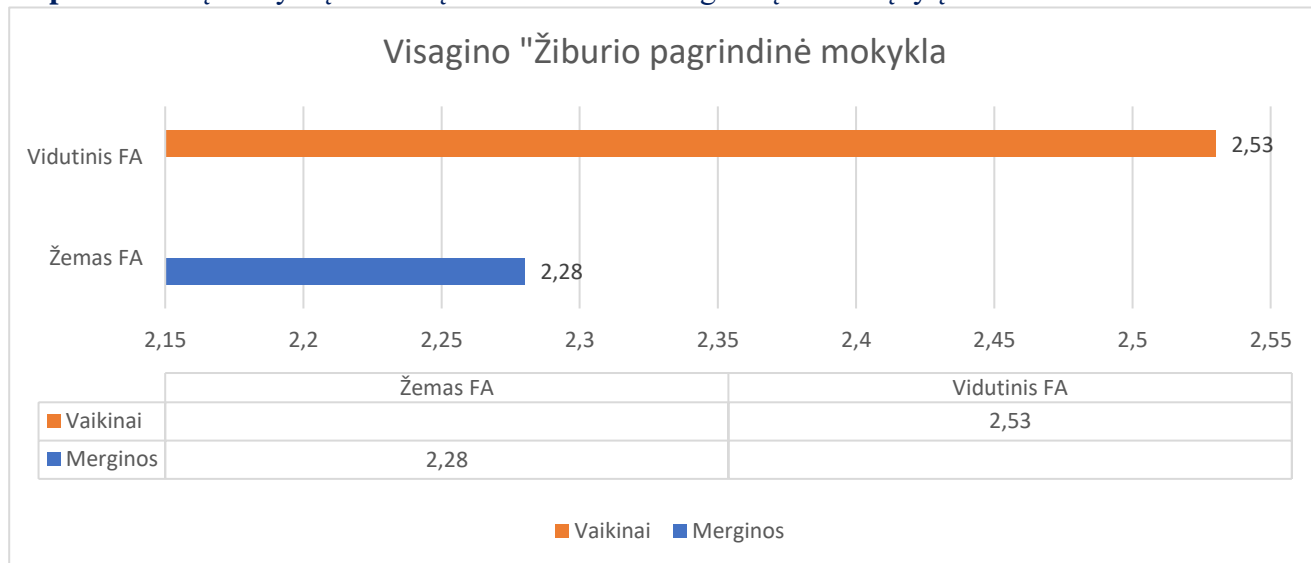
10 pav. Atskirų mokyklų mokinių FA analizė atsižvelgiant į mokinių lytį



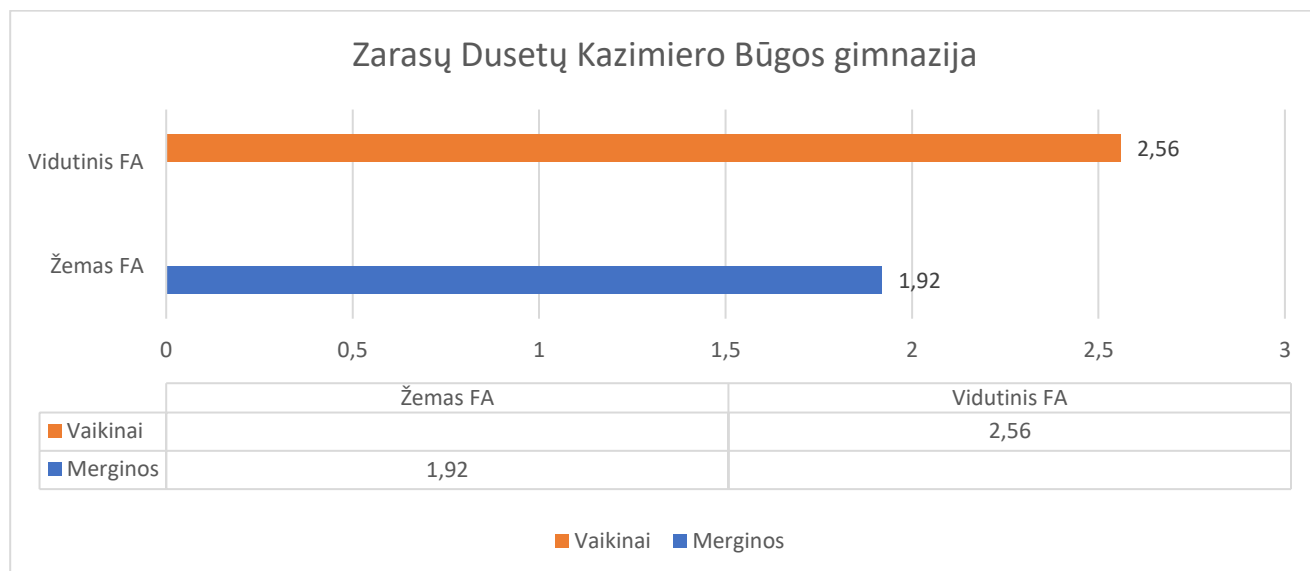
11 pav. Atskirų mokyklų mokinių FA analizė atsižvelgiant į mokinių lytį



12 pav. Atskirų mokyklų mokinių FA analizė atsižvelgiant į mokinių lytį



13 pav. Atskirų mokyklų mokinių FA analizė atsižvelgiant į mokinių lytį



Ataskaitą parengė:

VDU ŠA Doc. dr. Aušra Lisinskiė ir VDU Judesio laboratorijos komanda