SVEIKATOS MOKSLAI / HEALTH SCIENCES
IN EASTERN EUROPE
ISSN 1392-6373 print / 2335-867X online
2020, 30 tomas, Nr.1, p. 70-74
DOI: https://doi.org/10.35988/sm-hs.2020.010

10-14 METŲ VAIKŲ GYVENSENA: FIZINIO AKTYVUMO ASPEKTAI

Birutė Strukčinskienė[2], Juozas Raistenskis[1], Vaiva Strukčinskaitė[1]
[1]Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas,
[2]Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas

Raktažodžiai: gyvensena, fizinis aktyvumas, vaikai, paaugliai.

Santrauka

Vaikų ir jaunų žmonių gyvensenos, mitybos ir fizinio aktyvumo ypatumų analizavimas, fizinio aktyvumo skatinimas, sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas yra aktualūs šiuolaikinės visuomenės sveikatos mokslo klausimai. Darbo tikslas buvo analizuoti 10-14 metų vaikų gyvenseną fizinio aktyvumo aspektu. Atliktas kiekybinis tyrimas, taikyta apklausa raštu. Naudota daugiapakopė lizdinė atranka. Tyrimas atliktas Lietuvos miestų ir rajonų mokyklose. Apklausoje dalyvavo 1816 vaikų (10-14 metų). Statistinei duomenų analizei naudota SPSS programos 24 versija. Taikytas chi kvadrato kriterijus. Gauti duomenys buvo statistiškai reikšmingi, kai $p<0,05$. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų. Tyrimo metu nustatyta, kad daugiau kaip vieną valandą per dieną lauke pėsčiomis vaikšto mažiau kaip pusė (41 proc.) tirtų 10-14 metų vaikų. Mergaitės ir rajone (kaime) gyvenantys vaikai lauke vaikšto reikšmingai ilgiau, negu berniukai ir mieste gyvenantys vaikai. Kasdien laisvalaikiu (ne pamokų metu) mankštinasi ar sportuoja tik maža dalis (6,4 proc.) vaikų, o penktadalis (19 proc.) niekada nesimankština ir nesportuoja. Mergaitės laisvalaikiu reikšmingai dažniau daro mankštą ar sportuoja, negu jų bendraamžiai berniukai, o rajone (kaime) gyvenantys vaikai laisvalaikiu mankštinasi ar sportuoja dažniau, negu mieste gyvenantieji. Kai kurie (11 proc.), daugiau rajone (kaime) nei mieste gyvenantys, į mokyklą eina pėsčiomis.

Tyrimas atskleidė, kad mergaitės ir rajone (kaime) gyvenantys vaikai yra fiziškai aktyvesni, nei berniukai ir mieste gyvenantieji. Lietuvoje gyvenantys 10-14 metų vaikai yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, todėl vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo skatinimui būtina skirti daugiau dėmesio.

Įvadas

Technikos pažanga, urbanizacija, motorizacija nulėmė suaugusiųjų ir vaikų fizinio aktyvumo mažėjimą [1]. Fizinis pasyvumas yra ketvirtoji pagrindinė mirtingumo priežastis pasaulyje [2]. Mažas fizinis aktyvumas gali būti susijęs su kitais nesveikos gyvensenos veiksniais, tokiais kaip antsvoris ir nutukimas, kurie didina mirtingumo nuo neinfekcinių ligų riziką [2-4]. Sėslus gyvenimo būdas ir pasyvi gyvensena užvaldo suaugusiųjų, vaikų ir jaunimo populiaciją. Moksliniai tyrimai pateikia vis daugiau įrodymų apie ryšį tarp žemo fizinio aktyvumo lygio, pasyvios gyvensenos, pernelyg sėslaus elgesio ir neigiamų sveikatos rodiklių bei pasekmių sveikatai [4-9].

Vaikai ir paaugliai rečiau mankštinasi, nepakankamai vaikšto, mažai būna gryname ore. Dideli mokymosi krūviai, nuolatinis darbas kompiuteriu atliekant užduotis, besaikis bendravimas internetinėje erdvėje ir pan., pratina vaikus prie pasyvaus gyvenimo būdo, slopina fizinės veiklos poreikį [1]. Moksliniai tyrimai rodo, kad pradinių ir vidurinių mokyklų mokinių pasyvi gyvensena ir pasyvi elgsena yra aukšto lygio, ypač savaitgaliais [10]. Jaunimo, studentų fizinis aktyvumas savaitgaliais taip pat yra mažas ir neatitinka visuomenės sveikatos rekomendacijų [11].

Vaikų ir jaunimo gyvensenos, mitybos ir fizinio aktyvumo ypatumų analizavimas, fizinio aktyvumo skatinimas, mitybos koregavimo propagavimas, sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas yra aktualūs klausimai šiuolaikinės visuomenės sveikatos moksle. Vaikų fizinis aktyvumas yra tyrimų objektas įvairių mokslų (visuomenės sveikatos, slaugos, reabilitacijos, medicinos, pedagogikos, psichologijos rekreacijos, biomedicinos inžinerijos ir kt.) sandūroje [1]. Moksliniai tyrimai apie vaikų ir paauglių gyvenseną ir sveikatą, fizinės veiklos ypatumus, fizinių aktyvumo aspektus padeda analizuoti sergamumo ir mirtingumo rizikos veiksnius, kurti sveikatinimo strategijas, formuoti sveikatos politiką, planuoti prevencines programas ir priemones, siekti aukštesnės gyvenimo kokybės.

Darbo tikslas – analizuoti 10-14 metų vaikų gyvenseną fizinio aktyvumo aspektu.

Adresas susirašinėti: Birutė Strukčinskienė, el. p. birutedoctor@hotmail.com

Tyrimo objektas ir metodika

Atliktas kiekybinis tyrimas, taikyta apklausa raštu. Naudota daugiapakopė lizdinė atranka. Tyrimas atliktas Lietuvos miestų ir rajonų mokyklose. Apklausoje dalyvavo Lietuvos miestų ir rajonų mokyklų 10-14 metų vaikai. Apklausta 1816 vaikų. Statistinei duomenų analizei naudota SPSS programos 24 versija. Taikytas chi kvadrato kriterijus. Gauti duomenys buvo statistiškai reikšmingi, kai p<0,05. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

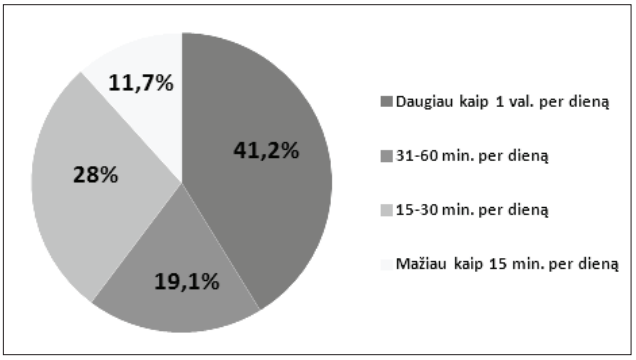
Rezultatai ir jų aptarimas

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad mažiau negu pusė (41 proc.) tiriamųjų kasdien vaikšto lauke daugiau kaip vieną valandą. Nuo pusvalandžio iki valandos kasdien lauke vaikšto apie penktadalis (19,1 proc.) tiriamųjų (1 pav.).

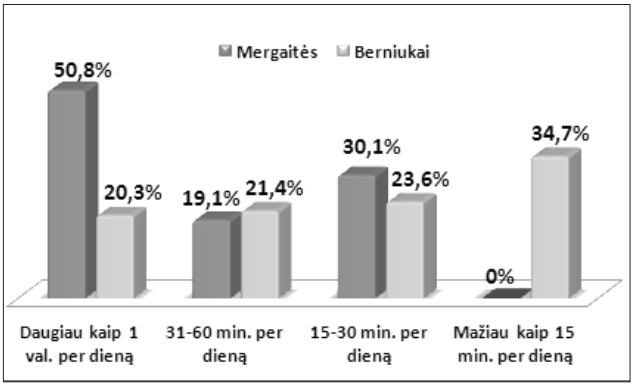
Apklausos rezultatai atskleidė, kad mergaitės reikšmingai ilgiau vaikšto lauke, negu berniukai (p<0,05). Pusė (50,8 proc.) mergaičių ir penktadalis (20,3 proc.) berniukų lauke vaikšto ilgiau kaip vieną valandą per dieną. Nemažai berniukų (34,7 proc.) lauke vaikšto mažiau, negu 15 minučių per dieną, bet taip trumpai lauke vaikštančių mergaičių nebuvo (2 pav.).

Lyginant apklausos rezultatus pagal gyvenamąją vietą, paaiškėjo, kad rajone (kaime) gyvenantys vaikai lauke vaikšto reikšmingai ilgiau, negu gyvenantieji mieste (p<0,05). Daugiau kaip 1 valandą per dieną lauke vaikšto beveik pusė (49,1 proc.) rajono (kaimo) ir tik ketvirtadalis (25 proc.) mieste gyvenančių vaikų (3 pav.). Mažiau kaip 15 minučių per dieną lauke dažniau vaikšto mieste (26,2 proc.), negu rajone (kaime) gyvenantys vaikai (15,1 proc.).

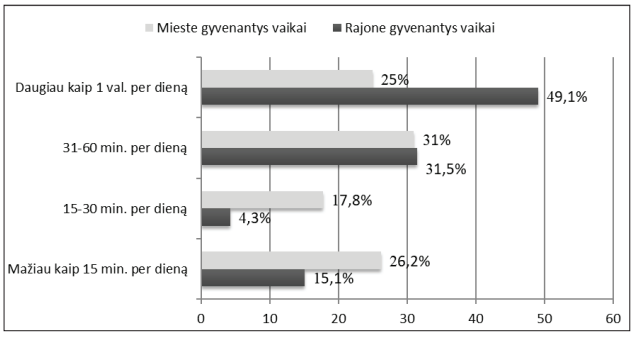
Tyrimo metu domėtasi, kiek laiko vaikai laisvalaikiu mankštinasi arba sportuoja. Apklausos rezultatai parodė, kad kasdien sportuoja labai mažai (6,4 proc.) vaikų, o kai kurie (19 proc.) niekada nedaro mankštos ir nesportuoja. Kelis kartus per mėnesį mankštinasi ar sportuoja 39, 2 proc. tirtų vaikų, o 2 kartus ir daugiau per savaitę mankštinasi arba sportuoja 35,4 proc. vaikų. Mergaitės laisvalaikiu daro mankštą ar sportuoja dažniau, negu berniukai. Kasdien mankštinasi ar sportuoja 12,7 proc. mergaičių ir tik 3,9 proc.



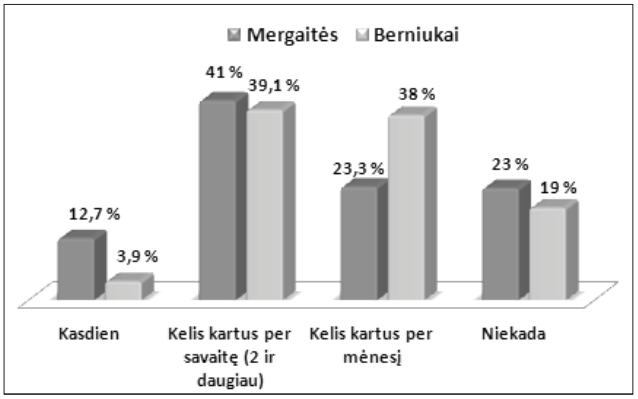
1 pav. Tiriamųjų vaikščiojimo lauke trukmė per dieną, min.



2 pav. Mergaičių ir berniukų vaikščiojimo lauke trukmė per dieną, min.
p<0,05



3 pav. Vaikščiojimo lauke mieste ir rajone (kaime) trukmė per dieną, min.
p<0,05



4 pav. Mankštinimosi ar sportavimo laisvalaikiu dažnis (berniukai ir mergaitės)
p<0,05

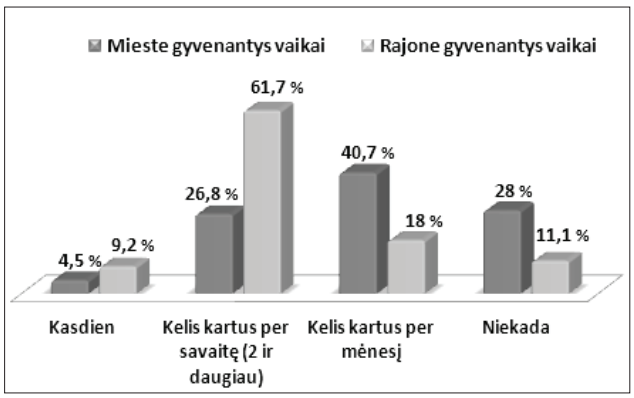
berniukų. Laisvalaikiu niekada nesportuoja ir nesimankština 23 proc. mergaičių ir 19 proc. berniukų (4 pav.).

Apklausos metu teirautasi, kaip dažnai laisvalaikiu mankštinasi arba sportuoja rajone (kaime) ir mieste gyvenantys tiriamieji. Tyrimas atskleidė, kad kasdien laisvalaikiu reikšmingai dažniau mankštinasi ar sportuoja rajone ar kaime (9,2 proc.), mažiau – mieste (4,5 proc.) gyvenantys vaikai. Analogiškai du ir daugiau kartų per savaitę daro mankštą ar sportuoja daugiau kaip pusė (61,7 proc.) rajono (kaimo) vaikų ir 26,8 proc. – miesto vaikų. Niekada laisvalaikiu nesportuoja ir nesimankština daugiau mieste (28 proc.), negu rajone (kaime) (11,1 proc.) gyvenančių tiriamųjų (5 pav.).

Tyrimo metu buvo klausiama, kokia susisiekimo priemone ar kokiu būdu vaikai keliauja į mokyklą. Apklausos rezultatai atskleidė, kad kiek daugiau nei pusę (54 proc.) vaikų į mokyklą dažniausiai nuveža tėvai individualiu (šeimos) transportu (3 pav.). Kiti į mokyklą vyksta viešuoju transportu (35 proc.) arba eina pėsčiomis (11 proc.).

Palyginus pagal gyvenamąją vietą paaiškėjo, kad mieste ir rajone (kaime) gyvenančių vaikų kelionės į mokyklą ypatumai reikšmingai skyrėsi ($p<0,05$). Mieste gyvenantys vaikai į mokyklą buvo dažniau vežami individualiu transportu (52,4 proc.), negu rajono (kaimo) vaikai (36,2 proc.). Gyvenantieji rajone (kaime) į mokyklą dažniau keliavo pėsčiomis (14,6 proc.), nei miesto vaikai (5,3 proc.) (6 pav.).

Tyrimas atskleidė, kad Lietuvoje gyvenantys 10-14 metų vaikai yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. N. Strazdienės ir kt. (2017) tyrime stebime panašumų su mūsų tyrimu, kai tyrėjų atlikta apklausa parodė, kad vaikai laisvalaikiu mieliau renkasi pasyvias, nei aktyvias laisvalaikio leidimo formas, o vaikų kartu su šeima praleidžiamas laisvalaikis nėra pakankamai aktyvus [12]. Vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo skatinimui būtina skirti daugiau dėmesio. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja vaikams kasdien užsiimti aktyvia fizine veikla bent po vieną valandą per dieną [1]. Pastaruoju metu ypač pabrėžiama sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo svarba. Fizinio aktyvumo skatinimui gali būti taikomas ekologinis modelis. Svarbu pabrėžti, kad vaikų fiziniam aktyvumui skatinti reikia efektyvių strategijų. Vienos iš efektyvesnių priemonių, yra veikla, orientuota į asmenines vaiko charakteristikas ir intervencijos, skirtos mokytojų kvalifikacijai tobulinti, mokytojų rengimui, mokymui [13]. Vaikų fiziniam aktyvumui skatinti svarbūs veiksniai gali būti tėvų nuostatos, jų aktyvi gyvensena, pozityvus pavyzdys. Gyvenamasis regionas, išsilavinimas, žinios apie fizinio aktyvumo ryšį su sveikata, informuotumas apie fizinio aktyvumo svarbą yra atskiros determinantės, skatinančios laikytis fizinio aktyvumo rekomendacijų [14]. Supratimas apie teigiamą fizinės veiklos poveikį sveikatai gali būti labai svarbus motyvuojantis veiksnys, skatinantis aktyvesnę gyvenseną. Vaikų, tėvų, mokytojų švietimas ir mokymas, palankesnių sąlygų sportuoti sudarymas, ugdymo institucijų projektinė veikla, politinio ir administracinio sektoriaus parama, bendradarbiavimas mikro- ir makrolygmenimis galėtų suponuoti aktyvesnę visų amžiaus grupių (įskaitant vaikus ir paauglius) gyvenseną, intensyvesnes fizinio aktyvumo veiklas ir įgalintų stiprinti visuomenės sveikatą.



5 pav. Miesto ir rajono (kaimo) vaikų mankštinimosi ar sportavimo laisvalaikiu dažnis
$p<0,05$

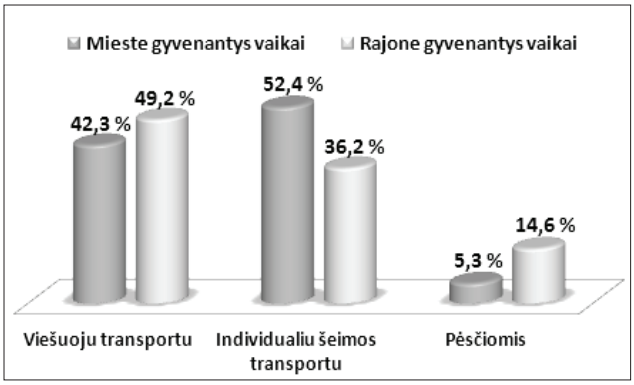
Išvados

1. Daugiau kaip vieną valandą kasdien lauke vaikšto mažiau kaip pusė (41 proc.) tirtų 10-14 metų vaikų.

2. Mergaitės ir rajone (kaime) gyvenantys vaikai lauke vaikšto reikšmingai ilgiau, negu berniukai ir mieste gyvenantys vaikai.

3. Kasdien laisvalaikiu (ne pamokų metu) mankštinasi ar sportuoja labai mažai (6,4 proc.) tiriamųjų. Penktadalis (19 proc.) niekada nesimankština ir nesportuoja.

4. Mergaitės laisvalaikiu reikšmingai dažniau daro mankštą ar sportuoja, negu jų bendraamžiai berniukai, o



6 pav. Miesto ir rajono (kaimo) vaikų kelionės į mokyklą priemonės
$p<0,05$

rajone (kaime) gyvenantys vaikai laisvalaikiu dažniau mankštinasi ar sportuoja negu miesto vaikai.

5. Kai kurie į mokyklą eina pėsčiomis (11 proc.), dažniau rajone (kaime), nei mieste.

6. Mergaitės ir rajone (kaime) gyvenantys vaikai yra fiziškai aktyvesni, nei berniukai ir mieste gyvenantieji.

7. Lietuvoje gyvenantys 10-14 metų vaikai yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo skatinimui būtina skirti daugiau dėmesio.

Literatūra

1. Strukčinskienė B., Raistenskis J., Radžiuvienė R., Strukčinskaitė V. Vaikų ir paauglių sveikos gyvensenos veiksniai: fizinio aktyvumo ypatumai. Klaipėda: KU leidykla, 2018.
2. Rajappan R., Selvaganapathy K., Liew L. Physical activity level among university students: a cross sectional survey. International Journal of Physiotherapy and Research 2015;3(6):1336-1343.
   https://doi.org/10.16965/ijpr.2015.202
3. Tamosiunas A, Klumbiene J, Petkeviciene J, Radisauskas R, Vikhireva O, Luksiene D, Virviciute D. Trends in major risk factors and mortality from main non-communicable diseases in Lithuania, 1985-2013. BMC Public Health 2016;16:717.
   https://doi.org/10.1186/s12889-016-3387-0
4. Biswas A, Oh PI, Faulknes GE, Bajaj RR, Silver MA, Mitchell MS, Alter DA. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and metaanalysis. Annals of Internal Medicine 2015;162(2):123-132.
   https://doi.org/10.7326/M14-1651
5. Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD. Sedentary behavior research network (SBRN) - terminology consensus project process and outcome. The International Journal of Behavioral Nutrition And Physical Activity 2017;14(1):75.
   https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8
6. Zeigler ZS, Mullane SL, Crespo NC, Buman MP, Gaesser GA. Effects of standing and light-intensity activity on ambulatory blood pressure. Med Sci Sports Exerts 2016;48(2):175-81.
   https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000754
7. Raistenskis J., Sidlauskiene A., Cerkauskiene R., Burokiene S., Strukcinskiene B., Buckus R. Physical activity and sedentary screen time in obese and overweight children living in different environments. Central European Journal of Public Health, 2015; 37-43.
   https://doi.org/10.21101/cejph.a4184
8. Raistenskis J, Sidlauskiene A, Strukcinskiene B, Ugur Baysal S, Buckus R. Physical activity and physical fitness in obese, overweight, and normal weight children. Turkish Journal of Medical Sciences 2016;46(2):443-450.
   https://doi.org/10.3906/sag-1411-119
9. Ács P, Bergier J, Salonna F, Junger J, Gyuro M, Simon-Ugron Á, Welker ZS, Makai A. Gender differences in physical activity among the university students in the Visegrad (V4) countries. Studia Universitatis Babeş-Bolyai. Studia Educatio Artis Gymnasticae 2017;LXII(1):5-17.
   https://doi.org/10.24193/subbeag.62(1).01
10. Ferreira RW, Rombaldi AJ, Ricardo LIC, Pedro Hallal C, Azevedo MR. Prevalence of sedentary behavior and its correlates among primary and secondary school students. Revista Paulista de Pediatria 2016;34(1):56-63.
    https://doi.org/10.1016/j.rpped.2015.06.005
11. Clemente FM, Nikolaidis PT, Martins FML, Mendes RS (2016). Physical activity patterns in university students: do they follow the public health guidelines? PLoS ONE, 2016;11(3): e0152516.
    https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152516
12. Strazdiene N, Strukcinskiene B, Rauckiene-Michaelsson A, Griskonis S. Organizing leisure time in a family for elementary school children in the context of health education. Health Sciences in the Eastern Europe 2017;27(5):11-15.
    https://doi.org/10.5200/sm-hs.2017.069
13. Mehtälä A, Sääkslahti A, Inkinen M, Poskiparta M. A socio-ecological approach to physical activity interventions in childcare: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2014; 11: 22. http://www.ijbnpa.org/content/11/1/22
    https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-22
14. Alkerwi A, Schuh B, Sauvageot N, Zannad F, Olivier A, Guillaume M, Albert A, Larsson C, NESCaV project group. Adherence to physical activity recommendations and its associated factors: An interregional population-based study. Journal of Public Health Research 2015;4(1):406.
    https://doi.org/10.4081/jphr.2015.406

THE LIFESTYLE IN CHILDREN AGED 10 TO 14 YEARS: THE ASPECTS OF PHYSICAL ACTIVITY

B. Strukčinskienė, J. Raistenskis, V. Strukčinskaitė

Keywords: lifestyle, physical activity, children, adolescents, teenagers.

Summary

Analyzing the lifestyle, nutrition and physical activity characteristics in children and young people, and promoting physical activity, enhancing health and developing healthy lifestyle skills are topical issues in nowadays public health science. The aim of this work was to analyze the physical activity in children aged 10-14 years. A quantitative survey was conducted and a written survey was applied. The research was carried out in schools of Lithuanian cities and districts. The survey included 1,816 children (aged 10-14 years). Version 24 of the SPSS program was used for statistical data analysis. Chi square criterion was applied. The obtained data were statistically significant at $p<0.05$. The research was conducted in accordance with ethical principles.

The study found that less than half (41%) of children aged 10 to 14 years old walked outdoors by foot for more than one hour

a day. Girls and rural children walk significantly longer outdoors than boys and urban children. Only 6.4% of children exercise in their leisure time (outside school hours) or go for sports daily. One fifth (19%) of the children never exercise or go for sport. Girls are significantly more likely to exercise or go for sport in their leisure time than boys, and rural children are more likely to exercise or go for sports than urban ones. 11% of children walk to school by foot (more – rural children).

The study revealed that girls and rural children are more physically active than boys and urban kids. In general, children aged 10-14 in Lithuania are not enough physically active, so more attention should be paid to promoting physical activity among children and adolescents.

Correspondence to: birutedoctor@hotmail.com

Gauta 2020-01-23