

## KLAIPĖDOS RAJONO IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS IR FIZINIO AKTYVUMO YPATUMAI

Birutė Strukčinskienė<sup>1</sup>, Sigitas Griškoniš<sup>1,2</sup>, Juozas Raistenskis<sup>3</sup>, Vaiva Strukčinskaitė<sup>1</sup>,  
Neringa Tarvydienė<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas, <sup>2</sup>Klaipėdos universitetinė ligoninė,

<sup>3</sup>Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas

**Raktažodžiai:** ikimokyklinio amžiaus vaikai, sveika gyvensena, fizinis aktyvumas, sveikata, sveikatos stiprinimas.

### Santrauka

Tyrimo metu buvo analizuoti Klaipėdos rajono vaikų gyvensenos ir fizinio aktyvumo ypatumai. Tirti 762 ikimokyklinio amžiaus vaikai, apklausiant jų tėvus. Naudota apklausa raštu. Taikytas chi kvadrato kriterijus. Pasirinktas reikšmingumo lygmuo  $p \leq 0,05$ . Tyrimo metu paaiškėjo, kad dauguma ikimokyklinio amžiaus vaikų (73,8 proc.) būna judrūs, fiziškai aktyvūs daugiau kaip 3 valandas per dieną, penktadalis vaikų (20,2 proc.) užsiima aktyvia fizine veikla 1-3 val. per dieną. Reikšmingų skirtumų tarp lyčių pagal šį rodiklį nenustatyta ( $p > 0,05$ ). Tyrimas atskleidė, kad tik 40 proc. vaikų nebūna prie kompiuterio, nors namuose jį turi. Berniukai prie kompiuterio praleidžia statistiškai reikšmingai daugiau laiko, nei mergaitės ( $\chi^2 = 18,68$ , lls = 4,  $p = 0,001$ ). Remiantis apklausos rezultatais nustatyta, kad 41 proc. vaikų prie televizoriaus praleidžia 30-60 min. per dieną. Tyrimas atskleidė, kad kiek daugiau nei pusės (57 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikata, tėvų nuomone, yra gera. Per pastaruosius 12 mėnesių dėl ligos pas gydytoją bent vieną kartą lankėsi dauguma ikimokyklinio amžiaus vaikų. Tyrimo duomenimis, dauguma (91,8 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvelių mano, kad jų vaikas neturi antsvorio. Tyrimas atskleidė, kad Klaipėdos rajone ikimokyklinio amžiaus vaikai pakankamai laiko skiria fiziniam aktyvumui. Tačiau vaikai vis daugiau laiko praleidžia prie kompiuterio ir televizoriaus. Taigi būtina jau ikimokykliniame amžiuje formuoti vaiko sveikos gyvensenos įgūdžius. Formuojant vietinę ir nacionalinę sveikatos politiką prioritetus reikėtų skirti sveikatą stiprinančiam, masiniam vaikų sportavimui.

### Įvadas

Pasaulio mokslininkai pastaruoju metu daug dėmesio skiria vaikų sveikatos, sveikos gyvensenos, vaiko nuostatų į gyvenseną formavimo klausimams. Manoma, kad apie 50 proc. žmogaus sveikatos priklauso nuo žmogaus gyvensenos, jo gyvenimo būdo ir gebėjimo išsaugoti sveikatą [1]. Vaiko fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimas, tinkamos gyvenimo kokybės užtikrinimas labai priklauso nuo vieno iš sveikos gyvensenos komponentų – fizinio aktyvumo [2].

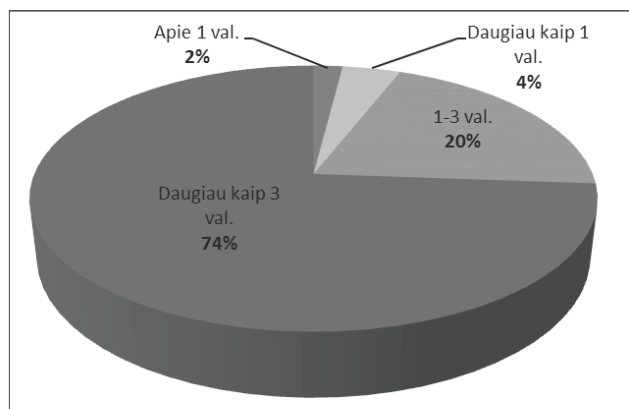
Ypač svarbu nuo mažens formuoti teisingas nuostatas į sportavimą, pakankamą fizinį aktyvumą, pasyvios ir aktyvios veiklos darną, aktyvų gyvenimo būdą, sveiką gyvenseną [3]. Pastarųjų metų moksliniai tyrimai parodė, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai nėra pakankamai fiziškai aktyvūs [4-7]. Vaikai daug laiko praleidžia sėdėdami ir žiūrėdami televizijos laidas, vaizdo juostas, žaisdami kompiuterinius žaidimus [8]. Ketvirtadaliui Lietuvos pradinukų buvo diagnozuoti laikysenos sutrikimai, rodantys jų nepakankamą fizinį aktyvumą [3]. Ne visi vaikai atitinka PSO rekomendacijas, nurodančias, kad vaikas turi būti fiziškai aktyvus ne mažiau kaip 60 min. per dieną [9]. Kai kurie vaikų auklėtojai mano, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai netgi yra per daug fiziškai aktyvūs ir jiems reikia pratintis būti mažiau aktyviems [10]. Tačiau, yra žinoma, kad fiziniai pratimai, sportavimas yra skoliozės, plokščiapėdystės, nugaros skausmų profilaktinė priemonė, padedanti stiprinti kaulus, raumenis, gerinti kvėpavimą, širdies darbą, grūdinti organizmą [11]. Fizinis vaikų aktyvumas įgalina vykdyti susirgimų, sužalojimų, neįgalumo ir mirtingumo nuo įvairių ligų prevenciją, padeda užtikrinti aukštesnę gyvenimo kokybę žmogui suaugus [2].

Vaikų gyvensenos ir sveikatos moksliniai tyrimai siekia ieškoti atsakymų vaikų sveikatos problemoms spręsti.

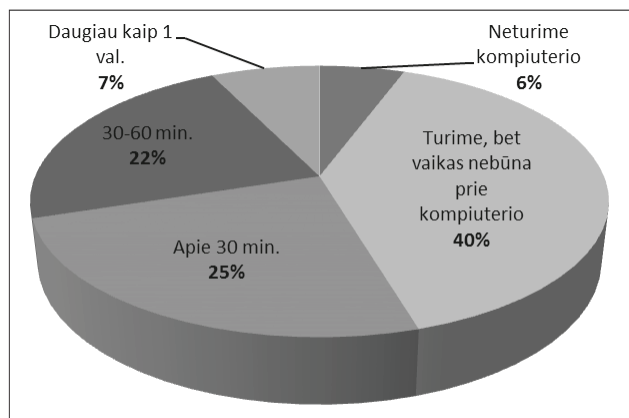
**Darbo tikslas** – analizuoti Klaipėdos rajono ikimokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos ir fizinio aktyvumo ypatumus.

### Tyrimo metodika

Buvo tirti ikimokyklinio amžiaus vaikai, gyvenantys Klaipėdos rajone ir lankantys ikimokyklinio ugdymo įstaigas. Tyrimas vyko 2012-2013 metais. Taikyta apklausa raštu. Buvo apklausti ikimokyklinio amžiaus vaikų tėveliai. Taikyta ištisinė atranka. Tyrimą koordinavo Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Tyrimui naudotas Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos katedros mokslininkų sudarytas klausimynas. Apklausoje pateikti sociodemografiniai klausimai bei klausimai apie gyvenimą ir elgseną pagal sveikatos rodiklius. Anketų grįžtamumas - 77,76 proc. Tyrimo imtis buvo sudaryta remiantis 95 proc. pasiklovimo intervalu. Apklausoje gauti atsakymai buvo statistiškai apdoroti SPSS 20.0 statistinių programų paketu. Taikytas chi kvadrato kriterijus ( $\chi^2$ ). Statistiniam reikšmingumui patvirtinti pasirinktas reikšmingumo lygmuo  $p \leq 0,05$ .



1 pav. Vaiko fizinis aktyvumas per dieną

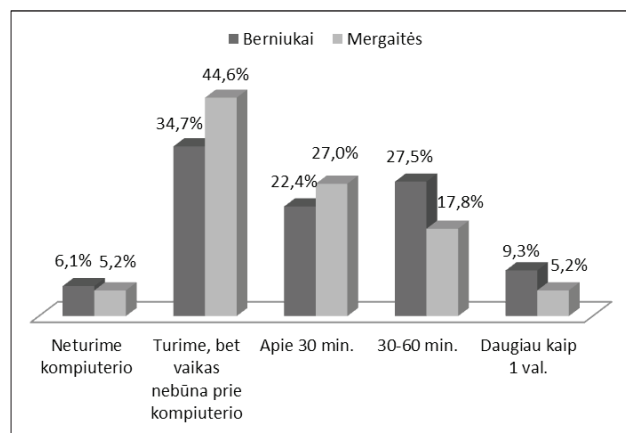


2 pav. Kiek laiko per dieną vaikas praleidžia prie kompiuterio

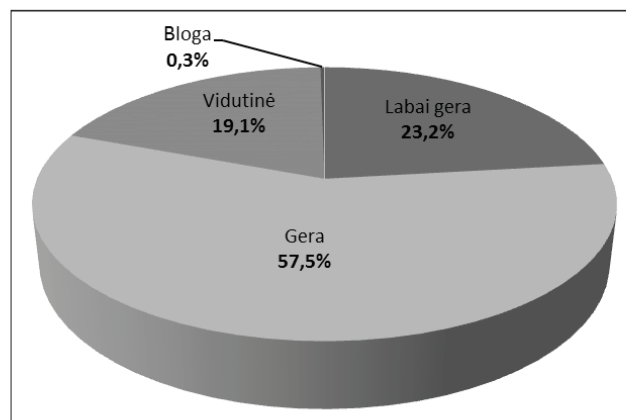
### Rezultatai ir jų aptarimas

Tyrimo analizuoti 762 tirtų ikimokyklinio amžiaus vaikų duomenys apie gyvenimą ir sveikatą (anketų grįžtamumas 77,76 proc.). Tyrimo dalyvavo 378 (49,6 proc.) berniukai ir 384 (50,4 proc.) mergaitės. Vaikų amžius svyravo nuo 1 iki 7 metų amžiaus. Tirti: 0, 3 proc. - 1 m., 8,4 proc. - 2 m., 21,1 proc. - 3 m., 19,9 proc., - 4 m., 22,7 proc. - 5 m., 26,4 proc. - 6 m., 1,2 proc. - 7 m. amžiaus vaikai.

Norint sužinoti apie ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą, tyrimo metu buvo klausiama, kiek vidutiniškai laiko per dieną vaikas būna judrus laisvalaikiu - kai neina į darželį, savaitgaliais, žaisdamas lauke ar namuose. Tyrimas atskleidė, kad beveik trys ketvirtadaliai tiriamųjų vaikų (73,8 proc.) būna judrūs daugiau kaip 3 valandas per dieną, penktadalis ikimokyklinio amžiaus vaikų (20,2 proc.) užsiima aktyvia fizine veikla 1-3 valandas per dieną. 4 proc. vaikų būna fiziškai aktyvūs daugiau kaip vieną valandą per



3 pav. Kiek laiko per dieną vaikas praleidžia prie kompiuterio (pagal lytį)



4 pav. Vaiko sveikata (tėvų nuomone)

dieną ir tik mažas procentas tiriamų ikimokyklinio amžiaus vaikų (2 proc.) - aktyviai leidžia laisvalaikį apie vieną valandą per dieną. Panašūs rezultatai gauti analizuojant duomenis pagal lytį. Reikšmingų skirtumų tarp berniukų ir mergaičių pagal šį požymį nenustatyta ( $\chi^2 = 6,54$ , IIs = 3,  $p = 0,088$ ). Dauguma mergaičių (70 proc.) ir dauguma berniukų (77,8 proc.) judria veikia užsiima daugiau nei 3 val. per dieną.

Analizuojant ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinių aktyvumą ir laisvalaikio veiklas buvo domėtasi, kiek laiko per dieną vaikas praleidžia prie kompiuterio. Apklausos duomenimis, 40 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų kompiuteriu nesinaudoja. Ketvirtadalis tirtų vaikų (25 proc.) prie kompiuterio praleidžia apie pusvalandį per dieną, o apie penktadalis (22 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų prie kompiuterio praleidžia 30-60 min. per dieną. 6 proc. tirtų vaikų neturi kompiuterio, o 7 proc. - per dieną prie kompiuterio praleidžia daugiau kaip 1 valandą. Tyrimo metu paaiškėjo, kad ikimokyklinio amžiaus mergaitės statistiškai reikšmingai mažiau naudojasi kompiuteriu, nei berniukai ( $\chi^2 = 18,68$ , IIs = 4,  $p = 0,001$ ). 17,8 proc. mergaičių ir 27,5 proc. berniukų prie kompiuterio praleidžia 30-60 min. per dieną.

Tyrimo metu buvo domėtasi, kiek laiko per dieną vaikas praleidžia prie televizoriaus. Išanalizavus apklaustųjų duomenis, buvo nustatyta, kad 40,6 proc. tirtų ikimokyklinio amžiaus vaikų prie TV praleidžia 30-60 min. per dieną, o apie trečdalis tirtų vaikų (30,1 proc.) TV žiūri daugiau kaip 1 valandą per dieną. Ketvirtadalis (25 proc.) apklausoje dalyvavusių vaikų tėvų atsakė, kad jų vaikas per dieną prie televizoriaus praleidžia iki 30 minučių ir tik 4,4 proc. tiriamųjų ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų nurodė, kad jų vaikas nebūna prie televizoriaus. Tiek berniukų, tiek mergaičių prie televizoriaus praleidžiamas laiko tarpas reikšmingai nesiskiria ( $\chi^2 = 1,04$ , IIs = 3,  $p = 0,792$ ).

Norint sužinoti daugiau apie vaikų sveikatą, ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvelių buvo klausama, kaip jie vertina savo vaikų sveikatą. Kiek daugiau nei pusės tirtų vaikų (57,5 proc.) sveikata buvo vertinama kaip gera. 23, 2 proc. tėvelių savo vaikų sveikatą subjektyviai vertino kaip labai gerą. 19,1 proc. tirtų vaikų tėvelių savo vaikų sveikatą vertino kaip vidutinę. Reikšmingų skirtumų tarp berniukų ir mergaičių pagal šį požymį nenustatyta ( $\chi^2=0,66$ , IIs=3,  $p=0,882$ ).

Apklausos metu tėvelių taip pat buvo klausama, ar jų manymu, jų vaikas turi atsvario. 91,8 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvelių atsakė nemanantys, kad jų vaikas turi atsvario. 4,8 proc. tėvelių teigė nežinantys, ar jų vaikai turi atsvario. 3,4 proc. tėvelių atsakė, kad jų ikimokyklinio amžiaus vaikas turi atsvario. Mergaitės daugiau yra linkusios turėti atsvarį, nei berniukai ( $\chi^2=6,42$ , IIs=2,  $p=0,040$ ). 94,4 proc. tėvelių atsakė, kad jų berniukai neturi

atsvario, o 89,3 proc. atsakė, kad jų mergaitės neturi atsvario. Tėvelių nuomone, 2,4 proc. berniukų, ir 4,4 proc. mergaičių turi atsvario.

Apklausos metu buvo teiraujama apie vaiko vizitus pas gydytoją. Paaiškėjo, kad per pastaruosius 12 mėnesių dėl vaiko ligos pas gydytoją 1-2 kartus lankėsi apie pusė (48,9 proc.) apklaustų ikimokyklinio amžiaus vaikų. 3 ir daugiau kartų pas gydytoją lankėsi 39,9 proc. tirtųjų vaikų. 11,3 proc. vaikų per pastaruosius 12 mėnesių nesirgo ir nesilankė dėl ligos pas gydytoją. Reikšmingų skirtumų tarp berniukų ir mergaičių pagal šį požymį nenustatyta ( $\chi^2=2,49$ , IIs=2,  $p=0,289$ ).

Tyrimas atskleidė, kad Klaipėdos rajone ikimokyklinio amžiaus vaikai pakankamai laiko skiria fiziniam aktyvumui, tačiau vis daugiau laiko praleidžia prie kompiuterio ir televizoriaus. Tyrimo rezultatai parodė, kad dauguma ikimokyklinio amžiaus vaikų Klaipėdos rajone fiziškai aktyvūs yra daugiau nei 3 val. per dieną. Tai rodo, kad Klaipėdos rajono vaikai atitinka „Australijos fizinio aktyvumo gairių“ rekomendacijas, kuriose siūloma fiziniam aktyvumui skirti 180 min. per dieną [7]. Be to, tyrimo rezultatai pilnai atitinka PSO rekomendacijas vaikų fiziniam aktyvumui, kuriose teigiama, kad vaikai bent 60 minučių per dieną turi skirti vidutinio ir stipraus intensyvumo fizinei veiklai [9]. Tačiau tyrimas atskleidė, kad didelė dalis ikimokyklinio amžiaus vaikų naudojami kompiuteriu. Ikimokyklinio amžiaus vaikams buvimas prie kompiuterio žaloja sveikatą. Ikimokyklinio amžiaus vaiko darbas kompiuteriu kenkia jo regėjimui, skeleto-raumenų sistemos vystymuisi, stabdo bendravimo ugdymą, trukdo socialinių įgūdžių lavinimui. Laisvalaikio leidimui ikimokyklinio amžiaus vaikams reikėtų taikyti jiems tinkamesnes veiklas.

Sveikatos, medicinos, reabilitacijos ekspertai aktyviai domisi vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo problema, ieško būdų, kaip sudominti vaikus fizine veikla [2]. Pakankamas fizinis aktyvumas suteikia galimybę augti ir vystytis vaiko organizmui, padeda formuoti taisyklingai laikysenai, stimuliuoja subalansuotą visų organizmo sistemų veiklą [3]. Be to, yra svarbu jau ikimokykliniame amžiuje formuoti vaiko sveikos gyvensenos įgūdžius. Formuojant vietinę ir nacionalinę sveikatos politiką prioritetus reikėtų skirti sveikatą stiprinančiam, masiniam vaikų sportavimui.

### Išvados

1. Dauguma ikimokyklinio amžiaus vaikų (73,8 proc.) būna judrūs, fiziškai aktyvūs daugiau kaip 3 valandas per dieną.

2. Tik 40 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų nebūna prie kompiuterio, nors tėvai kompiuterį turi. Berniukai prie kompiuterio praleidžia reikšmingai daugiau laiko nei mergaitės.

3. 41 proc. vaikų prie televizoriaus praleidžia 30-60 min. per dieną.

4. Apie 60 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikata, tėvų nuomone, yra gera. Per pastaruosius 12 mėnesių dėl ligos pas gydytoją bent vieną kartą lankėsi dauguma ikimokyklinio amžiaus vaikų.

5. Dauguma (91,8 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvelių mano, kad jų vaikas neturi antsvorio.

#### Literatūra

- Ambrozaitis K. Baltijos šalių gyventojų gyvenimo trukmės ir kūdikių mirtingumo dinamika. Visuomenės sveikata, 2005; 1 (28); 75-77.
- Strukčinskienė B., Raistenskis J., Šopagienė D., Kurlys D., Stasiuvienė D., Griškonis S., Radžiuvienė R. Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė, 2012.
- Strukčinskienė B., Raistenskis J. Lietuvos pradinė klasių mokinių fizinio aktyvumo ypatumai. Visuomenės sveikata, 2012; 1: 1-5.
- Oliver M, Schofield GM, Kolt GS. Physical activity in preschoolers: understanding prevalence and measurement issues. Sports Med, 2007; 37(12): 1045–1070.
- Timmons BW, Naylor PJ, Pfeiffer KA. Physical activity for preschool children—how much and how? Can J Public Health, 2007; 98(Suppl 2):S122–134.
- Beets MW, Bornstein D, Dowda M, Pate RR. Compliance with national guidelines for physical activity in U.S. preschoolers: measurement and interpretation. Pediatrics, 2011;127(4): 658–664.
- Hinkley T, Salmon J, Okely AD, Crawford D, Hesketh K. Preschoolers' physical activity, screen time, and compliance with recommendations. Med Sci Sports Exerc, 2012; 44(3): 458–465.
- Strukčinskienė B., Griškonis S., Raistenskis J., Strukčinskaitė V. Ikimokyklinio amžiaus Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo ypatumai. Sveikatos mokslai, 2012; 22 (4): 10-14.
- Steps to Health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007.
- De Craemer M, De Decker E, De Bourdeaudhuij I, Deforche B, Vereecken C, Duvinage K, Grammatikaki E, Iotova V, Fernández-Alvira JM, Zych K, Manios Y, Cardon G. Physical activity and beverage consumption in preschoolers: focus groups with parents and teachers. BMC Public Health, 2013; 13 (1): 278.
- Strukčinskienė B., Kurlys D., Griškonis S., Raistenskis J. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos gyvenimo ypatumai fizinio aktyvumo aspektu. Sveikatos mokslai, 2011; 21(7): 5-9.

#### LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY IN PRESCHOOL CHILDREN IN KLAIPEDA DISTRICT

**B. Strukčinskienė, S. Griškonis, J. Raistenskis, V. Strukčinskaitė, N. Tarvydienė**

Key words: preschool children, healthy lifestyle, physical activity, health, health promotion.

#### Summary

The survey on physical activity in preschool children was accomplished in Klaipeda district, Lithuania. In the survey 762 preschool children participated. Chi-square test was used and the significance level  $p \leq 0.05$  was considered statistically significant. The study revealed that the majority of preschool children (73.8%) are physically active more than 3 hours per day and a fifth of respondents (20.2%) are active 1-3 hours per day; no significant differences between boys and girls were observed. The survey showed that only 40% children do not use computer even if they have one at home. Boys are more likely to use computer than that of girls ( $\chi^2 = 18,68$ ,  $df = 4$ ,  $p = 0,001$ ). The study revealed that 41% of preschool children watch TV 30-60 min per day. The results revealed, that more than a half of parents subjectively think, that their child health is good. During last twelve years, the majority of preschool children have visited general practitioner because of disease. The majority of surveyed preschool children parents (91.8%) subjectively think that their child doesn't suffer from obesity. The study revealed that preschool children in Klaipeda district are physically active, but spend much time using computer and watching TV. The attitudes on healthy lifestyle and physical activity for children need to start formatting as earlier. Health policy on national and local level should be focused to the health-enhancing and massive physical activity in children.

Correspondence to: birutedoctor@hotmail.com

Gauta 2013-05-13