

MIESTO IR RAJONO KŪNO KULTŪROS MOKYTOJŲ KŪNO MASĖS INDEKSO IR FIZINIO AKTYVUMO PAMOKŲ METU SĄSAJA

Audronė Astrauskienė, Jovita Vilkienė, Ieva Cesevičiūtė, Irina Klizienė

Kauno technologijos universitetas

Raktažodžiai: – fizinis aktyvumas, kūno masės indeksas, kūno kultūros mokytojai.

Santrauka

Tyrimo tikslas – nustatyti kūno kultūros mokytojų fizinio aktyvumo, amžiaus ir kūno masės indeksą sąsajas. Tyrimo medžiaga ir metodai. Tyrimas atliktas Kaišiadorių miesto ir rajono mokyklose, gimnazijose 2013 m. sausio mėnesį. Buvo ištirta 20 kūno kultūros mokytojų, kurių amžius - nuo 30 iki 65 metų. Tiriamieji pildydami tarptautinio fizinio aktyvumo (IPAQ) klausimyno trumpąją formą turėjo užpildyti keturias anketą sudarančias dalis, pagal kurias buvo nustatytas fizinio aktyvumo intensyvumas. Prieš tai tiriamieji turėjo pažymėti savo: lytį, amžių, ūgį ir svorį, kad galima būtų nustatyti kūno masės indeksą. Tiriamieji buvo suskirstyti į tris grupes: 1 grupė – patiriantys didelį fizinį aktyvumą (AFA), 2 grupė – patiriantys vidutinį fizinį aktyvumą (VFA), 3 grupė – patiriantys mažą fizinį aktyvumą (MFA). Tyrimo rezultatai. Nustatyta, kad miesto (50 %), rajono mokyklose (60 %) dominuoja 51-60 metų kūno kultūros mokytojai. Lyginant miesto ir rajono kūno kultūros mokytojų pasiskirstymą pagal amžių, statistiškai reikšmingi skirtumai nenustatyti ($\chi^2 = 3,09$; $df = 3$; $p > 0,05$). Statistiškai reikšmingi skirtumai tarp miesto ir rajono kūno kultūros mokytojų fizinio aktyvumo nenustatyti ($\chi^2 = 0,39$; $df = 1$; $p > 0,05$). Išvada. Miesto ir rajono mokyklose dominuoja 50 – 60 metų amžiaus kūno kultūros mokytojai. Normalų kūno masės indeksą turi 60 proc. miesto kūno kultūros mokytojų, tačiau 60 proc. rajono kūno kultūros mokytojų turi antsvorį. Fiziškai aktyvesnių kūno kultūros mokytojų kūno masės indeksas yra normalus, tuo tarpu mažesnį fizinį aktyvumą patiriančių kūno kultūros mokytojų kūno masės indeksas padidėjęs.

Įvadas

Kūno kultūros mokytojo veikla glaudžiai susijusi su sveikatos ugdymu, o asmeninė kompetencija turi didžiulį ugdomąjį poveikį. Nuo mokytojo požiūrio į sveikatą daug priklauso, kaip jis pasirengs ir prisidės prie sveikatos ugdymo, kiek dėmesio ir kam skirs per pamokas, kokį požiūrį skiepsys, kaip skatins mokinius tausoti sveikatą [1]. Formuojant teigiamą vaikų požiūrį į savo sveikatą kaip esminę vertybinę orientaciją galima išskirti žmogaus evoliucijos pagrindą - išmokimą stebint kitų individų patirtį ir ją papildant savąja. Pedagogų pavyzdys yra bendroji auklėjimo veiksmingumo sąlyga. Tad kūno kultūros mokytojų saviugdod kūno kultūros veikloje formos traktuotinos kaip pavyzdys, galintis paveikti mokinio vertybes [2]. Neatsitiktinai kai kurie mokslininkai sveikatos ugdymo procese svarbią vietą skiria mokytojui, jo asmeninei sveiko gyvenimo būdo patirčiai, nes mokytojo asmenybė gali kokybiškai paveikti mokinių nuostatas, todėl jis įvardijamas „mokinių sveiko gyvenimo būdo kūrėju“ [3]. Nustatyta, kad ypač svarbu, jog mokykla taptų mokinių sveikos gyvensenos ugdymosi iniciatoriumi, padėtų jiems įgyti sveikos gyvensenos žinių ir įgūdžių, atsparumą neigiamiems išorės aplinkos poveikiams, suformuotų tvirtą neigiamą požiūrį į žalingus, sveikatai kenksmingus įpročius, ugdytų nepakantumą blogiui. Mokytojo vaidmuo mokinių sveikos gyvensenos ugdymo procese pasireiškia mokytojams kuriant visapusio mokinių fizinio, psichinio, dvasinio ir socialinio ugdymo sąlygas, formuojant sveikos gyvensenos supratimą, ugdant sveiko gyvenimo būdo įgūdžius ir įpročius bei vertybinį mokinių požiūrį į savo ir aplinkinių sveikatą [4]. Šiandieniniam kūno kultūros mokytojui numatyta sveikatos ugdytojo sritis, tačiau dėl infrastruktūros sąlygų ir kompetencijos stokos sunkiai įveikiama [4]. Dėl prastų mokymo sąlygų ir didelio mokinių skaičiaus miestų mokyklose, kūno kultūros mokytojai nepajėgūs diskutuoti su mokiniais, išaiškinti užduočių ir pratimų naudos, sveikos gyvensenos nuostatų [5].

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) rekomenduo-

ja, kad suaugę žmonės turi būti fiziškai aktyvūs bent 30 min. per dieną, didesnę dalį savaitės dienų, arba geriausiai – kasdien. Šis rekomenduojamas laikas gali būti padalintas į trumpesnius laiko tarpusius (ne trumpesnius kaip dešimt minučių), tačiau netgi mažesnės trukmės fizinis aktyvumas turi teigiamą poveikį sveikatai [6]. Fizinis aktyvumas laikomas vienas iš pagrindinių individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų. Žmogus sukurtas judėti ir judėjimas turi labai didelę reikšmę. Jis gali sumažinti širdies ir kraujotakos sistemos ligų, cukrinio diabeto ir osteoporozės riziką, taip pat padeda kontroliuoti kūno svorį ir gerinti psichinę sveikatą [6]. Tą patį teigia R. Jankauskienė [7] ir M. Dencker [8], mokslininkų atliktais tyrimais nustatytas teigiamas fizinio aktyvumo poveikis įvairaus amžiaus asmenų fizinei ir psichinei sveikatai. Taigi kyla problemiškas klausimas, ar kūno kultūros mokytojai, ugdydami moksleivių sveiką gyvenimą, patys gyvena vadovaudamiesi sveikatingumo kriterijais, ar yra pakankamai fiziškai aktyvūs?

Atsižvelgiant į pateiktus teiginius aiškėja tokių tyrimų svarba.

Šio tyrimo tikslas – nustatyti kūno kultūros mokytojų fizinio aktyvumo, amžiaus ir kūno masės indekso sąsajas. Siekiant šio tikslo buvo užsibrėžti uždaviniai: 1. Ištirti kūno kultūros mokytojų amžių ir kūno masės indeksą bei fizinį aktyvumą. 2. Nustatyti kūno kultūros mokytojų kūno masės indekso ir fizinio aktyvumo sąsają.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Tyrimas buvo atliekamas Kaišiadorių miesto ir rajono mokyklose, gimnazijose 2013 metų sausio mėnesį. Anketinės apklausos būdu buvo apklausti kūno kultūros mokytojai. Prieš apklausą tiriamieji buvo informuoti apie tyrimo

1 lentelė. Tiriamųjų charakteristika

Rodikliai	Amžius (m.) ($\bar{X} \pm SD$)	Ūgis (cm) ($\bar{X} \pm SD$)	Svoris (kg) ($\bar{X} \pm SD$)	KMI ($\bar{X} \pm SD$)
Tiriamieji				
Visi (n = 20)	51,6 ± 8,51	1,77 ± 0,06	81 ± 12,71	25,7 ± 3,56
Vyrai (n = 15)	52,9 ± 7,01	1,79 ± 0,04	67,4 ± 11,12	21,1 ± 3,30
Moterys (n = 5)	47,6 ± 12,10	1,74 ± 0,10	85,5 ± 5,18	28,1 ± 1,84

2 lentelė. Tiriamųjų fizinio aktyvumo pasiskirstymas MET^oomis per savaitę

	Tiriamųjų skaičius	AFA (MET ^o os)	Tiriamųjų skaičius	VFA (MET ^o os)
Rajono mokytojai	8	8132,5 (2416,95)	2	2137,5 (286,38)
Miesto mokytojai	9	5133,8 (1464,84)	1	2076 (0)

tikslą, duomenų anonimiškumą. Buvo pabrėžiama, kad dalyvavimas tyrime nėra privalomas. Tiriamųjų buvo paprašyta atsakyti į pateiktus klausimus sąžiningai. Buvo ištirti 20 kūno kultūros mokytojų iš Kaišiadorių miesto ir rajono mokyklų bei gimnazijų. Kūno kultūros mokytojų amžius svyravo nuo 30 iki 65 metų (1 lentelė).

Kūno kultūros mokytojų fizinis aktyvumas nustatytas naudojant tarptautinio fizinio aktyvumo (IPAQ) klausimyno trumpąją formą [9]. Anketą sudaro keturios dalys, pagal kurias buvo nustatytas fizinio aktyvumo intensyvumas – metomis (MET^oa), dažnumas – dienomis per savaitę (d./sav.), trukmė (registruojama tik ilgesnė kaip 10 min.) – minutėmis per vieną dieną (min./d.). Respondentų fizinio aktyvumo apimtis per savaitę nustatyta skaičiuojant išeikvotą energijos kiekį (MET^oos – min./sav.). Mažas fizinis aktyvumas (MFA) = 3,3 MET^oos, vidutinis fizinis aktyvumas (VFA) = 4,0 MET^oos, didelis fizinis aktyvumas (AFA) = 8,0 MET^oos. Formulės, pagal kurias apskaičiuotas išeikvotos energijos kiekis:

MFA (MET^oos – min./sav.) = 3,3 X vaikščiojimo minutės X vaikščiojimo dienos

VFA (MET^oos – min./sav.) = 4,0 X vidutinio intensyvumo minutės X vidutinio intensyvumo dienos

AFA (MET^oos – min./sav.) = 8,0 X aukšto intensyvumo minutės X aukšto intensyvumo dienos.

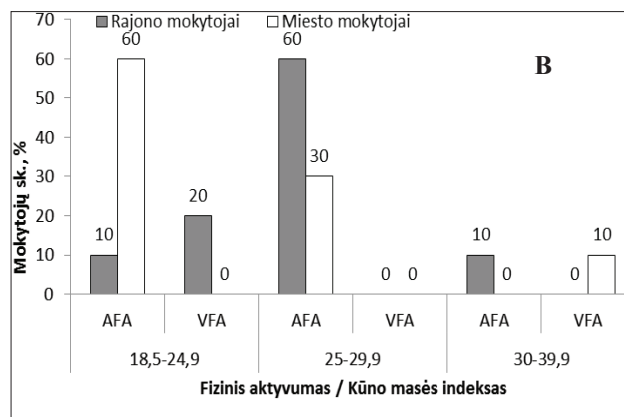
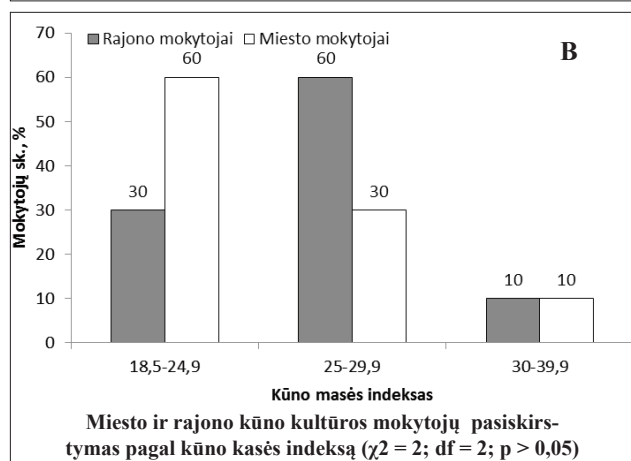
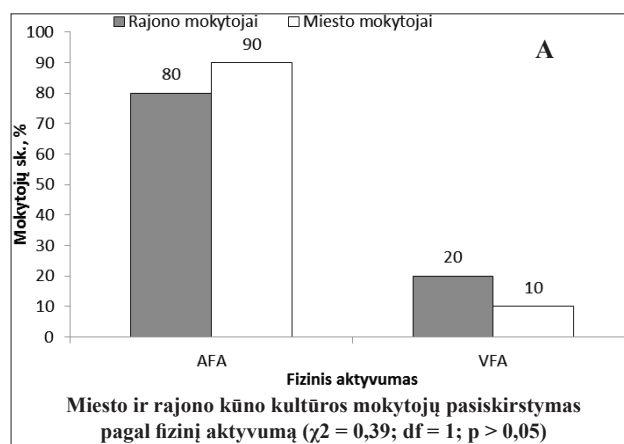
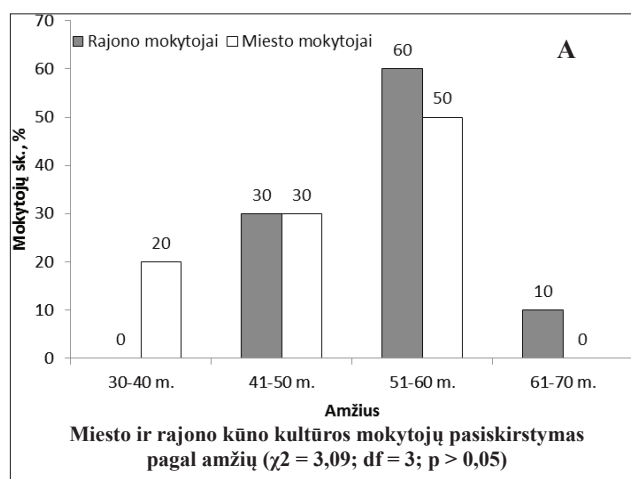
Bendras fizinis aktyvumas (BFA) nustatytas pagal formulę: BFA (MET^oos – min./sav.) = mažas fizinis aktyvumas + vidutinis fizinis aktyvumas + didelis fizinis aktyvumas (MET^oos – min./sav.).

Tiriamieji į fizinio aktyvumo grupes buvo suskirstyti pagal surinktą MET^oų skaičių [6]. Didelis fizinis aktyvumas (AFA): 3 arba daugiau dienų atliko energingą fizinę veiklą, kurios suma ne mažiau kaip 1500 MET^oų; 7 dienas, kurių fizinis aktyvumas (vaikščiojimas, vidutinė ir aktyvi fizinė veikla) viršija 3000 MET^oų.

Vidutinis fizinis aktyvumas (VFA): 3 arba daugiau dienų intensyvios fizinės veiklos, kurios trukmė ne mažesnė kaip 20 minučių per dieną; 5 arba daugiau dienų vidutinės fizinės veiklos arba vaikščiojimo ne mažiau kaip 30 minučių per dieną; 5 arba daugiau dienų, kurių fizinis aktyvumas (vaikščiojimas, vidutinė ir aktyvi fizinė veikla), daugiau kaip 600 MET^oų.

Mažas fizinis aktyvumas (MFA): kurie neatliko jokio fizinio aktyvumo, arba neatitiko aukšto ir vidutinio fizinio aktyvumo lygio.

Visi respondentai pagal fizinio aktyvumo apimtį suskirstyti į šias kategorijas: didelis fizinis aktyvumas (≥ 3000 MET^oos – min./sav.), vidutinis fizinis aktyvumas ($> 1935 < 3001$ MET^oos – min./sav.) ir mažas fizinis aktyvumas (≤ 1935 MET^oos – min./sav.) [6].



1 paveikslas. Miesto ir rajono kūno kultūros mokytojų pasiskirstymas pagal amžių ir kūno masės indeksą

Duomenų statistinė analizė atlikta naudojant SPSS (versija 16.0) programinį paketą. Hipotezės apie požymių įverčių tarpusavio skirtumą patikrintos remiantis chi kvadrato (χ^2) kriterijumi. Kiekybiniai kintamieji pateikiami kaip aritmetinis vidurkis (\bar{X}) ir standartinis nuokrypis (SD). Duomenų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$ (statistinio pasikliautinumo lygmuo 95 proc.)

Rezultatai

Analizuojant miesto ir rajono kūno kultūros mokytojų amžių nustatyta, kad miesto (50 %), rajono mokyklose (60 %) dominuoja 51-60 metų kūno kultūros mokytojai. Tiek miesto, tiek rajono mokyklose dirba 30 % kūno kultūros mokytojų, kurių amžius – 41-50 metų. 30-40 metų amžiaus kūno kultūros mokytojų miesto mokyklose sudaro 20 %, rajono mokyklose tokio amžiaus kūno kultūros mokytojų neužfiksuota. 10 % sudaro 61-70 metų amžiaus rajono

2 paveikslas. Miesto ir rajono kūno kultūros mokytojų pasiskirstymas pagal fizinį aktyvumą ir fizinio aktyvumo bei kūno masės indekso sąsajas

kūno kultūros mokytojai, miesto mokyklose tokio amžiaus kūno kultūros mokytojų nėra. Lyginant miesto ir rajono kūno kultūros mokytojų pasiskirstymą pagal amžių, statistiškai reikšmingi skirtumai nenustatyti ($\chi^2 = 3,09$; $df = 3$; $p > 0,05$) (1A pav.). Nustatyta, kad kūno kultūros mokytojų, kurių KMI – 18,5-24,9 balo, daugiausia yra miesto mokyklose (60 %), rajono mokyklose tik 30%. Kitoje kūno kultūros mokytojų grupėje, kurių KMI – 25-29,9 balo, rajono mokyklose yra 30%, miesto mokyklose 60%. Po 10% tiek miesto, tiek rajono mokyklose dirba kūno kultūros mokytojų, kurių KMI – 30-39,9 balo. Statistiškai reikšmingi skirtumai tarp miesto ir rajono kūno kultūros mokytojų nenustatyti ($\chi^2 = 2$; $df = 2$; $p > 0,05$) (1B pav.).

Apskaičiavus kūno kultūros mokytojų išseiktą energijos kiekį (MET'os – min./sav.) fizinio aktyvumo metu (2 lent.) nustatyta, kad miesto kūno kultūros mokytojų, kurie patiria aukštą fizinį aktyvumą (AFA), yra daugiau nei rajono kūno kultūros mokytojų. Vidutinį fizinį aktyvumą (VFA) patiriančių kūno kultūros mokytojų rajono moky-

klose yra daugiau nei miesto mokyklose. Tačiau pagal iškvotą energijos kiekio vidurkį dominuoja rajono kūno kultūros mokytojai. Rajono kūno kultūros mokytojų energijos suvartojimas AFA metu yra (8132,5 MET^oos – min./sav.), VFA metu (2137,5 MET^oos – min./sav.), o miesto kūno kultūros mokytojų AFA metu (5133,8 MET^oos – min./sav.), VFA metu (2076 MET^oos – min./sav.). Patiriančių mažą fizinį aktyvumą tarp miesto ir rajono kūno kultūros mokytojų nenustatyta (2 lent.).

Palyginus miesto ir rajono kūno kultūros mokytojų fizinį aktyvumą nustatyta, kad AFA vyrauja tarp miesto (90 %) ir rajono (80 proc.) kūno kultūros mokytojų. VFA patiria 10 % ir miesto 20 % rajono kūno kultūros mokytojų. Statistiškai reikšmingi skirtumai tarp miesto ir rajono kūno kultūros mokytojų fizinio aktyvumo nenustatyti ($\chi^2 = 0,39$; $df = 1$; $p > 0,05$) (2A pav.).

Analizuodami miesto ir rajono kūno kultūros mokytojų fizinio aktyvumo ir kūno masės indekso sąsajas nustatėme, jog 60 % miesto kūno kultūros mokytojų AFA KMI yra normalus (18,5 – 24,9 balo). 30 % miesto kūno kultūros mokytojų turi antsvorį (25 – 29,9 balo). Pagal patiriamą VFA (10 %) miesto kūno kultūros mokytojų KMI yra normalus (18,5 – 24,9 balo). Nustatyta, kad 10 % kūno kultūros mokytojų turi vidutinį nutukimą (30 – 39,9 balo). Tarp rajono kūno kultūros mokytojų, patiriančių AFA, 60% tiriamųjų turi antsvorį (25 – 29,9 balo). 20 % rajono kūno kultūros mokytojų KMI yra normalus (18,5 – 24,9 balo). 10 % rajono kūno kultūros mokytojų turi vidutinį nutukimą (30 – 39,9 balo). Rajono kūno kultūros mokytojų, patiriančių VFA, 10% turi normalų KMI (18,5 – 24,9 balo) (2B pav.).

Rezultatų aptarimas

Tyrimo, kurio metu buvo siekiama nustatyti miesto ir rajono mokyklų kūno kultūros mokytojų amžių ir kūno masės indeksą, rezultatai parodė, jog tarp miesto ir rajono kūno kultūros mokytojų amžiaus ir kūno masės indekso statistiškai reikšmingi skirtumai nenustatyti. Atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad miesto ir rajono mokyklose dominuoja 50 – 60 metų amžiaus kūno kultūros mokytojai. Tačiau V. Pruskaus [10] tyrimų duomenis, kad Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose daugiausia yra mokytojų, kurių amžius iki 50 metų (76,4 %). Nustatyta, kad senstančių mokytojų Lietuvoje sparčiai daugėja, šį procesą lemia ne tik demografiniai procesai (didelis gimstamumo mažėjimas), bet ir socialiniai-ekonominiai veiksniai (menkas mokytojo atlyginimas atgraso nuo mokyklos jaunos mokytojus, todėl pedagoginis personalas gan sparčiai senėja) [10]. V. Gudonis ir G. Masiokienė savo tyrime taip pat nagrinėjo mokytojų amžių ir nustatė, kad jų tyrime pedagogų daugumą

sudarė 36 – 60 metų amžiaus grupės atstovai (37,50 proc.) iš 120 mokytojų [11].

Atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad daugumos miesto kūno kultūros mokytojų, patiriančių didelį fizinį aktyvumą kūno masės indeksas yra normalus, o rajono kūno kultūros mokytojų kūno masė yra padidėjusi. E. J. McAllister ir kt. teigia, kad vienas svarbiausių kūno svorį lemiančių veiksnių yra fizinis aktyvumas. Šis teiginys atitinka mūsų tyrimo rezultatus, nes miesto kūno kultūros mokytojai yra fiziškai aktyvesni nei rajono kūno kultūros mokytojai. Taip pat viena iš kūno svorio didėjimo priežasčių – su amžiumi mažėjantis fizinis aktyvumas [12]. Nustatyta, kad Lietuvos gyventojų vidutinė sveiko gyvenimo trukmė yra mažesnė nei kitų Europos šalių valstybių, atitinkamai – 63,3 ir 71,6 metų [13], be to, daugiausia darbo dienų prarandama dėl lėtinių neinfekcinių ligų. Vienas pagrindinių nepriklausomų lėtinių neužkrečiamų ligų rizikos veiksnių yra fizinis pasyvumas [14]. D. Vizbaraitė ir V. J. Česnaitienė nustatė, kad kūno kultūros mokytojų fizinis aktyvumas didesnis nei kitų suaugusių Lietuvos gyventojų. 60% tiriamųjų mano, kad jų tiesioginis darbas yra vidutiniškai sunkus. Laisvalaikiu fiziškai aktyvesni tirti kūno kultūros mokytojai vyrai nei moterys. 85% apklaustų kūno kultūros mokytojų vyrų ir 75% moterų laisvalaikiu mankština [15]. Apskaičiavusios kūno kultūros mokytojų kūno masės indeksą mokslininkės nustatė, kad antsvorį turi tik 22% vyrų ir 7% moterų. Nutukimo požymių aptikta tik tarp 4% vyrų. Tačiau net 43% moterų ir 12% vyrų svoris yra per mažas [15]. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, nustatyta, kad 60 proc. rajono kūno kultūros mokytojų turi antsvorį.

Išvada

1. Miesto ir rajono mokyklose dominuoja 50 – 60 metų amžiaus kūno kultūros mokytojai. Normalų kūno masės indeksą turi 60 proc. miesto kūno kultūros mokytojų, tačiau 60 proc. rajono kūno kultūros mokytojų turi antsvorį.

2. Fiziškai aktyvesnių kūno kultūros mokytojų kūno masės indeksas yra normalus, tuo tarpu mažesnį fizinį aktyvumą patiriančių kūno kultūros mokytojų kūno masės indeksas padidėjęs.

Literatūra

1. Weare K, Gray G. Protinės ir emocinės sveikatos stiprinimas Europos sveikatos mokyklų tinkle: mokymo priemonė. Vilnius: Informacijos ir leidybos centras, 1995
2. Kardelienė L., Masiliauskas D., Kardelis K., Trinkūnienė L. Kūno kultūros mokytojų saviugda: fizinio aktyvumo motyvai ir formos laisvalaikiu. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 2009;2(73):35-42.
3. Wolny B. A Physical Education Teacher as a Part of School

- Health Education. Human Movement. 2010;11(1):81–88.
4. Gudžinskienė V., Česnavičienė J. Mokytojų žinios apie sveikatą ir sveiką gyvenimą kaip mokinių sveikos gyvensenos ugdymo prielaida. *Socialinis darbas*, 2013;12(1):121–136.
 5. Kardelienė L. Pradinių klasių mokytojų kalba: Ugdymo dilemų sprendimas per kūno kultūros pamokas. *Pedagogika*, 2006;82:129-32.
 6. A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity. WHO; 2007. Available from: URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/PA-promotionguide-2007.pdf>.
 7. Jankauskienė R. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina*, 2008; 44(5):346-355.
 8. Dencker M. et al. Daily physical activity in Swedish children aged 8–11 years. *Scand J Med Sci Sports* 2006;16(4):252-257.
 9. International Physical Activity Questionnaires. <http://www.ipaq.ki.se/questionnaires/>
 10. Pruskus V. Pedagogų pasiskirstymo Lietuvos pagrindinėse ir vidurinėse mokyklose įtaka švietimo institucijų kaitai. *Filosofija, sociologija*, 2001;2:43-53.
 11. Gudonis V., Masiokienė G. Mokytojų Empatiškumo tyrimas. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. 2008;2(18):102-108.
 12. McAllister EJ, Dhurandhar NV, Keith SW. et al. Ten putative contributors to the obesity epidemic. *Critical reviews in food science and nutrition* 2009;49(10):868-913.
 13. Agency for Healthcare Research and Quality and Centers for Disease. *Control Physical Activity and Older Americans: Benefits and Strategies* (2002).
 14. Highlights on health in Lithuania 2005, WHO, 2006. Available from: URL: <http://www.euro.who.int/document/e88740.pdf>.
 15. Vizbaraitė D., Česnaitienė V. J. Kūno kultūros mokytojų mityba ir fizinis aktyvumas sveikatingumo aspektu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2006;2(61):64-70.

**COHERENCE OF THE BODY MASS INDEX AND
PHYSICAL ACTIVITY IN THE CLASSROOM AMONG
PHYSICAL EDUCATION TEACHER'S IN THE CITY
AND IN REGION**

A. Astrauskienė, J. Vilkiene, I. Cesevičiūtė, I. Klizienė

Key words: – physical activity, body mass index, teachers of physical education.

Summary

The Aim of the Research – to establish physical activity determination of the physical education teachers, their's age and body mass index.

Materials and Methods of this Research. The Research was conducted during January of year 2013 in the schools and gymnasiums of Kaišiadorys Town. The Research was executed. The Participants of this Research were 20 Teachers of Physical Education from mentioned schools and gymnasiums with age of 30 up to 65 years old. Participants of this Research had the tasks to complete the short form of International Physical Activity Questionnaire, it means four parts of mentioned Questionnaire, and on this information was detected their's physical activity intensity. Before Research the Participants had to note their gender, age, height and weight with the purpose to determine their body mass index. Participants were composed into three Groups: 1st group – experiencing a high level of physical activity (AFA), 2nd group – experiencing moderate physical activity (VFA), 3rd group – experiencing low physical activity (MFA).

Results of Research. There was detected, that dominant age of Teachers of Physical Education is 51-60 years old in the City schools (50 %), and (60 %) in the District Regional schools. Comparing the age distribution among Teachers of Physical Education in the City and the , there were no essential differences detected ($\chi^2 = 3,09$; $df = 3$; $p > 0,05$).

Conclusion. Dominant age of Teachers of Physical Education is 50-60 years old in the City and Regional schools. The normal body mass index was detected for 60 % Teachers of Physical Education in the City, otherwise, 60 % Teachers of Physical Education in the Regional schools have the Overweight.

Correspondence to: irina.kliziene@ktu.lt

Gauta 2014-10-30