



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



Mažo ir nepakankamo vaikų fizinio aktyvumo Lietuvoje problema

Vincentas Liuima

2019 m. sausio 29 d., Trakai

Turinys

1. Temos aktualumas
2. Teisinė informacija
3. Fizinio aktyvumo samprata
4. Rekomendacijos
5. Situacija Lietuvoje
6. Pasekmės
7. Ekonominė našta
8. Siūlomi pasirinkimai

Temos aktualumas

Pasyvūs vaikai: kaip paskatinti juos judėti (3)

www.DELFI.lt
2018 m. gegužės 22 d. 07:00



Gausių mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad visame pasaulyje dauguma suaugusiųjų ir vaikų yra nepakankamai fiziškai aktyvūs ir fizinio aktyvumo lygis toliau laipsniškai mažėja visose amžiaus grupėse.



LRYTAS.LT GYVENIMO BŪDAS VAIKAI VAIKŲ AUKLĖJIMAS

Mažas vaikų fizinis aktyvumas – žala didesnė, nei galvojame

Irytas.lt
2017-05-25 12:33

Gegužės 2 d., 2015

FIZINIS AKTYVUMAS – NAUDA SVEIKATAI IR SMAGI PRAMOGA



Sveikas vaikas – tai visų tėvų svajonė ir auklėtojų tikslas. Ar vaikas toks užaugs, priklauso nuo suaugusiųjų – kokias sąlygas vaikui augti ir vystytis jie sudarys. Vaiko organizmą labai stipriai veikia jam skiepijamas gyvenimo būdas bei aplinka, kurioje auga.

Gydytojas: dėl per mažo fizinio aktyvumo paauglių organizmas pradeda stagnuoti



123RF.com nuotr. / Paaugliai kieme

Saltinis: 15min



Fizinis aktyvumas kaip higiena – turi būti ugdomas nuo mažens



Projektas „Sveikatos srities viešojo valdymo institucijų efektyvumo ir gebėjimų tobulinimas, diegiant įrodymais grįsto valdymo priemones Nr. 10.1.1-ESFA-V-912-01-0010“

Teisinė informacija

- 2011-2020 metų Valstybinės sporto plėtros strategija – teisingas įtraukimas į sporto veiklą galėtų padėti spręsti itin svarbius gyvenimo kokybės gerinimo, gyventojų sveikatos, laisvalaikio užimtumo ir kt. klausimus (FA yra darnios asmenybės prielaida ir visuotinė vertybė);
- 17-osios LRV programa - gyventojų sveikos gyvensenos ugdymo sistemos keitimas, orientuojantis į sveikatinimą „nuo darželio“;
- Pažangos strategijoje „Lietuva 2030“ akcentuojama veiklios visuomenės svarba, kurios viena iš prielaidų yra įvardijamas sveikos gyvensenos ugdymas;
- LT sveikatos 2014–2025 metų programoje teigiama, kad gyventojų FA pakankamai neskatina socialinė aplinka, sveikatos priežiūros sektorius, Lietuvoje trūksta FA palankios aplinkos.

Fizinis aktyvumas

- Judėjimas, dėl kurio poveikio padidėja širdies susitraukimų dažnis, tankėja kvėpavimas, suaktyvėja kraujotaka ir vyksta kiti fiziologiniai organizmo pokyčiai;
- Vaikų FA apima žaidimus, sportą, transporto rūšis, namų ruošą, laisvalaikio pramogas, fizinį lavinimą ar suplanuotus sporto užsiėmimus, taip pat yra svarbus šeimos, mokyklos ir bendruomenės vaidmuo.

PSO vaikų FA rekomendacijos

- 5–17 m. vaikai kasdien turėtų sukaupti ne mažiau kaip 60 min. vidutinio sunkumo ar intensyvaus FA;
- Ilgesnė nei 60 min. FA suteikia papildomos naudos sveikatai;
- Didžioji dalis kasdieninės fizinės veiklos turėtų būti aerobinė. Bent 3 kartus per savaitę turėtų būti užsiimama intensyviu FA, stiprinančiu raumenis ir kaulus.



Situacija Lietuvoje (I)

- 2016 m. mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo duomenimis, LT tik **9,7 proc.** mokyklinio amžiaus vaikų kasdien, ne pamokų metu, sportavo apie 60 min. ar ilgiau, taip pat nustatyti skirtumai tarp savivaldybių, pavyzdžiui, **Neringos sav. tokių vaikų buvo tik 2,9 proc., Alytaus m. sav. – 15,3 proc.;**
- Tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, kad **19,4 proc.** tyrime dalyvavusių mokyklinio amžiaus vaikų nurodė, kad jie kasdien 4 ir daugiau valandų žiūri televizorių, žaidžia kompiuteriu. Didėjant mokinių amžiui, šis rodiklis Lietuvoje didėjo (atitinkamai **V klasė – 14,3 proc., VII klasė – 21,4 proc., IX klasė – 22,2 proc.**);

Situacija Lietuvoje (2)

- 2002-2014 m. HBSC tyrimų duomenimis, vidutinio-didelio intensyvumo FA 60 min. ar ilgiau kasdien užsiimančių vaikų LT dalis sumažėjo **nuo 25,7 proc. iki 20,5 proc.**, stebimas vaikų, užsiimančių didelio intensyvumo FA 4 ar daugiau kartų per savaitę dalies padidėjimas **nuo 33,8 proc. iki 44,9 proc.**;
- 2014 m. atlikto tyrimo duomenimis, LT sveikatinimui per sportą **trūksta infrastruktūros ir išteklių, susiduriama su žmonių ir valdžios institucijų abejingumu, neefektyviai dirbančiomis NVO.** Nėra užtikrinamas vykdomų programų **tęstinumas**, trūksta **tarpsektorinio bendradarbiavimo**, strateginiai dokumentai nesiremia realia situacija ir negali būti įgyvendinami su turimomis galimybėmis, trūksta žmogiškųjų išteklių.

Mažo ir nepakankamo FA pasekmės

- Pasaulyje auga turinčių antsvorio ir nutukusių vaikų skaičius. Daugiau nei 60 proc. vaikų, turėjusių antsvorio iki brendimo, bus nutukę ir suaugę bei turės didesnę lėtinių neinfekcinių ligų išsivystymo riziką;
- PSO duomenimis, **1,9 mln. mirčių** pasaulyje susijusios su nepakankamu FA. **2,6 mln. mirčių** yra antsvorio ir nutukimo pasekmės;
- Širdies ir kraujagyslių ligų, susijusių su nepakankamu FA, sergamumas LT yra vienas didžiausių Europoje. Remiantis tyrimais, nustatyta, kad vaikų širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių Lietuvoje daugėja;
- Statistiškai kas trečias iki 6 m. vaikas skundžiasi skeleto – raumenų sutrikimais. Mokykliniame amžiuje, vaikai šiomis problemomis skundžiasi dar dažniau – stuburo problemomis skundžiasi 8 iš 10 vaikų;
- 2004 – 2014 m., vaikų iki 17 m. laikysena pablogėjo per 15,8 proc.;
- Vaikų sveikatos stebėsenos informacinės sistemos duomenimis, 2016 m. vaikų sergamumas jungiamojo audinio ir raumenų bei skeleto ligomis siekė 99,11 atv. / 1000-iui vaikų. Taip pat vaikų ligotumas jungiamojo audinio ir raumenų sistemos ligomis 2016 m. padidėjo 11,51 proc. lyginant su 2015 m.;
- Vaikų ir paauglių sergamumas 2-ojo tipo cukriniu diabetu tampa vis didėjančia visuomenės sveikatos problema.

Ekonominė našta

- FA stoka iš dalies lemia ekonominę našta, atsiradusią dėl gyventojų sergamumo LNL;
- Ekonomiškai išsivysčiusiose šalyse fizinis pasyvumas yra susijęs su didele finansine-ekonomine našta, kuri sudaro 1,5–3 proc. visų tiesioginių sveikatos apsaugai skiriamų kaštų;
- 2017 m. atliktoje sisteminiėje apžvalgoje nurodoma, kad fizinis pasyvumas sąlygoja nuo 0,3 iki 4,6 proc. nacionalinių sveikatos priežiūros išlaidų.

Siūlomi problemos sprendimai

1. Žinių ir informacijos stokos, kaip motyvuoti vaikus užsiimti fiziškai aktyvia veikla, mažinimas naudojant išmaniąsias technologijas;
2. Sedentarizmo mažinimas mokykloje ne kūno kultūros pamokų metu;
3. Fiziniam aktyvumui nepalankios socialinės aplinkos mažinimas taikant trumpąsias intervencijas ir fizinio aktyvumo korteles.



Dėkoju už dėmesį!

Vincentas Liuima

Higienos instituto Visuomenės sveikatos
technologijų centro Tyrimų skyriaus
specialistas

El. p. Vincentas.liuima@hi.lt