



FIZINIO AKTYVUMO NAUDA VAIKAMS



Reguliarus **fizinis aktyvumas (FA)** neabejotinai naudingas sveikatai bet kuriame amžiuje . Vaikų FA turi teigiamą trumpalaikį ir ilgalaikį poveikį jų fizinei ir psichikos sveikatai, jis taip pat gali padėti pagerinti mokslo pasiekimus, moksleivių elgesį pamokų metu, sukonzentruoti dėmesį, susikaupti. Labai svarbu pabrėžti, kad išugdytas įprotis būti fiziškai aktyviam vaikystėje gali išlikti ir suaugus. Vaikų ir jaunimo populiacijoje fizinis aktyvumas apima aktyvius žaidimus, mankštą, aktyvų poilsį, fizinį lavinimą, ėjimą, fizinį darbą namuose. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja vaikams kasdien bent 60 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo ar intensyvia fizine veikla, kuri jiems patiktų bei būtų saugi. Tačiau tiek Lietuvoje, tiek ir kitose šalyse vaikų FA yra nepakankamas. Vaikų FA įtakos turi įvairūs veiksniai.



VEIKSNIAI, TURINTYS ĮTAKOS VAIKŲ FIZINIAM

AKTYVUMUI Labai svarbus individualus veiksnys, turintis įtakos vaikų FA, – **jų amžius**. Su amžiumi mažėjantis vaikų fizinis aktyvumas gali būti besikeičiančių vaikų interesų, atsakomybių pasekmė. 10–13 metų vaikai pradeda mažiau domėtis žaidimais, tarp jų – ir fiziškai aktyvaus pobūdžio, taip pat jiems gali atsirasti daugiau pamokų ar namų ruošos darbų, dėl kurių mažiau laiko lieka fiziškai aktyviai veiklai. Jaunesni vaikai daugiau laiko praleidžia lauke užsiimdami fiziškai aktyvia veikla – važinėdami dviračiu, bėgiodami, žaisdami judrius žaidimus, lyginant su vyresniais vaikais. Pastarieji labiau domisi pasyvaus pobūdžio veiklomis: klauso muzikos, skaito knygas, žiūri televizorių, žaidžia vaizdo žaidimus ir pan.. Daugelyje analizuotų tyrimų nustatyta, kad FA įtakos turi vaiko lytis – berniukai fiziškai aktyvesni negu mergaitės, mergaitės ir berniukai mėgsta žaisti skirtingo pobūdžio žaidimus. Mergaitės labiau linkusios žaisti verbalinius žaidimus, bendrauti dažniausiai mažose grupėse, o berniukai pirmenybę teikia fiziškai aktyviems žaidimams didelėse grupėse . Dar vienas svarbus aspektas – mergaitės neigiamai vertina kūno kultūros pamokas mokyklose ir būtent šios neigiamos jų patirties rezultatas – FA mergaitėms nėra įdomi sritis.

Gyvenamoji vieta. Dar vienas svarbus veiksnys, turintis įtakos vaikų FA, yra jų gyvenamoji vieta. Nustatyta, kad mieste gyvenantys vaikai įvairius sporto būrelius lankė dažniau negu kaimiškose vietovėse gyvenantys jų bendraamžiai ir tokiu būdu buvo fiziškai aktyvesni. Užsienio mokslininkų atliktų tyrimų metu nustatytas FA skirtumas tarp miesto ir kaimo vietovėse gyvenančių vaikų tik žiemos laikotarpiu – kaimo vietovėse gyvenantys vaikai buvo fiziškai aktyvesni. Šaltuoju metų laikotarpiu žmonės apskritai linkę daugiau laiko praleisti patalpose, tačiau galima daryti prielaidą, jog kaimo vietovėse gyvenančių vaikų FA didesnis dėl tam tikrų neišvengiamų darbų lauke ar didesnių atstumų norint pasiekti reikiamą vietą.



Socialiniai ir ekonominiai veiksniai. Šeima vaidina labai svarbų vaidmenį vaikų gyvenime. Vienas iš veiksnių, turinčių įtakos vaikų FA, – šeimos pajamos. Kai kurių tyrimų duomenimis, vaikai iš didesnes pajamas gaunančių šeimų yra fiziškai aktyvesni. Nustatyta, kad vaikai, augantys automobilio neturinčiose šeimose, yra fiziškai aktyvesni, lyginant su jų bendraamžiais, augančiais šeimose, turinčiose vieną ar du automobilius. Automobilio turėjimas gali būti vienas iš socialinės ir ekonominės padėties rodiklių, tad galima daryti prielaidą, jog vaikai iš mažesnes pajamas turinčių šeimų yra fiziškai aktyvesni už vaikus iš didesnes pajamas uždirbančių šeimų. Viena vertus, didesnes pajamas gaunantys tėvai turi daugiau galimybių sumokėti už papildomus vaiko FA užsiėmimus, nuvežti į juos, aprūpinti reikalinga įranga ir pan. Tokiu būdu vaikų FA didėja. Skurdžiau gyvenančių šeimų nariai, neturėdami automobilio, dažniau kur nors vyksta pėsčiomis ir FA didėja tokiu būdu. Be to, dėl mažų pajamų tėvai turi mažiau galimybių vaikams pirkti informacinių technologijų prietaisus, ir vaikai turi ieškoti kitų laisvalaikio leidimo alternatyvų, tarp kurių gali būti ir FA.



Parengė
Visuomenės sveikatos specialistė
Lolita Jurgutavičienė
lolita.jurgutaviciene@sveikatos-biuras.lt
Tel. +37067684642
Pagal HI parengtą medžiagą