

Vyresniojo amžiaus paauglių (14–19 m.) fizinio aktyvumo raiška

Igor Karklelis, Olga Vėbrienė, doc. dr. Aušra Lisinskienė
Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija

Santrauka

Remiantis mokslinės literatūros analize, galima teigti, kad Lietuvoje, kaip ir daugumoje Europos šalių, yra užfiksuotas nepakankamas fizinis aktyvumas (FA) visose amžiaus grupėse. Nepakankamas FA priveda prie sveikatos sutrikimų – nutukimo, širdies ligų, nerimo, streso ir kt. Todėl yra svarbu atlikti tyrimus, analizuoti paauglių fizinį aktyvumą ir suprasti šią vis didėjančią problemą.

Tyrimo objektas – paauglių fizinis aktyvumas. Tyrimo tikslas – atskleisti 14–19 m. mokinių fizinį aktyvumą amžiaus, lyties bei socialinės padėties aspektu. Tyrimo uždaviniai: 1. Atskleisti mokinių fizinį aktyvumą lyties aspektu; 2. Atskleisti mokinių fizinį aktyvumą amžiaus aspektu; 3. Atskleisti mokinių fizinį aktyvumą pagal socialinę padėtį šeimoje.

Tiriamąją imtį sudarė 205 paaugliai iš Vytauto Didžiojo gimnazijos. Tyrime buvo taikomas anketinės apklausos metodas, paaugliai turėjo atsakyti į 8 klausimus, susijusius su fiziniu aktyvumu per savaitę laisvalaikiu, mokykloje ir sugrįžus iš jos. Gavus tyrimo duomenis buvo siekiama atskleisti fizinį aktyvumą lyties, amžiaus ir šeimos socialinės padėties aspektu. Tyrimo duomenims apskaičiuoti taikyta SPSS 25 versijos programa.

Tyrimo rezultatai – nustatyta, kad vaikinai mokykloje ir sugrįžę iš jos buvo fiziškai aktyvesni už merginas ($p < 0,05$). Kitose subskalėse statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta. Lyginant 14–16 ir 17–19 m. paauglius nustatyta, kad jaunesni paaugliai yra fiziškai aktyvesni visose subskalėse, buvo pateikiami statistiškai reikšmingi skirtumai (p nuo 0,000 iki 0,041). Atliekant duomenų analizę buvo iškelta hipotezė, kad paauglių šeimos socialinė padėtis turi įtakos fiziniam aktyvumui, tačiau atlikus skaičiavimus hipotezė nepasitvirtino, statistiškai reikšmingų duomenų nebuvo gauta ($p > 0,05$).

Išvada – vaikinų bendras fizinis aktyvumas buvo aukštesnis už merginų ($p < 0,05$). 14–16 m. paaugliai buvo fiziškai aktyvesni už 17–19 m. paauglius ($p < 0,05$). Šeimos socialinė padėtis neturi įtakos paauglių fiziniam aktyvumui, statistiškai reikšmingų duomenų gauti nepavyko ($p > 0,05$).

Raktažodžiai: fizinis aktyvumas, paaugliai, mokykla.

Ivadas

Fizinis aktyvumas (FA) yra viena svarbiausių žmogaus kūno judėjimo išraiškų, siekiant pagerinti vaiko sveiką gyvenimo būdą. FA suteikia daugybę pranašumų vaikui ir jo šeimos sveikatai. Tačiau didelė dalis vaikų neatitinka dabartinių fizinio aktyvumo reikalavimų (mažiausiai 60 min. fizinio aktyvumo per dieną). Nepakankamas FA dažniausiai prasideda ankstyvojoje vaikystėje, kai formuojasi šeimos įpročiai (Andersen, Mechelen, 2005). Dėl per mažo FA paauglystėje, vaikas gali susidurti su tokiais padariniais kaip nutukimas, širdies ligos, stresas ir t. t. (Lisinskienė, Juškelienė, 2019; Andersen, Mechelen, 2005; Fontaine, 2008; Andersen et al., 2006; Kim, McKenzie, 2014; Livingstone, 2001).

Paauglio fizinio aktyvumo skatinimas ypač reikšmingas jo savijautai, protiniam darbui, sveikatai bei mokinio socialinei raidai (Zumeras,

Gurksas, 2012), asmenybės raidai (Laar et al., 2010). Skatindami fizinį aktyvumą, paaugliai gali išvengti augimo ir brendimo problemų, pagerinti savo sveikatą, miego režimą ir gali pagerėti net pažymiai mokykloje (Skurvydas, 2008). Nors fizinio aktyvumo nauda yra nustatyta, fizinis pasyvumas (FP) ir toliau didėja tarp paauglių. Didžiosios dalies paauglių FA neatitinka Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijų. Europos šalyse FA smarkiai sumažėja nuo 9 iki 11–15 metų. Tik 1 iš 5 paauglių reguliariai užsiima fizine veikla. Mokslininkai ištyrė fizinio aktyvumo tendencijas nuo 2002 iki 2010 m. 32 Europos ir Šiaurės Amerikos šalyse tarp 11–15 m. paauglių. Tyrimo duomenys parodė, kad nepaisant pastangų skatinti šios amžiaus grupės paauglių fizinį aktyvumą, besilaikančiųjų PSO rekomendacijų paauglių skaičius yra labai mažas. Tačiau taip nėra visose šalyse. Suomija nuo 2002 iki

2010 m. padarė didžiausią pažangą, o Lietuvoje užfiksuotas didžiausias fizinio aktyvumo nuosmukis (Lisinskienė, Juškelienė, 2019).

Minimalus paauglių judėjimo kriterijus – 60 min. per dieną – tai nustatė ir rekomenduoja Pasaulio sveikatos organizacija (PSO). Lietuvoje, kaip ir visose kitose šalyse, rekomendacijas fiziniam aktyvumui nustato PSO, tačiau kuo toliau, tuo labiau matoma fizinio aktyvumo stoka paauglių gyvenime arba nepakitę skaičiai per pastarąjį dešimtmetį. Fizinio aktyvumo stoka priveda prie fizinio pasyvumo (Jankauskienė, Mieženė, 2011).

8 iš 10 paauglių kiekvieną dieną praleidžia savo laisvalaikį žiūrėdami televiziją arba žaisdami kompiuterinius žaidimus (2 val. arba daugiau). Paauglių laisvo laiko praleidimas prie technologijų yra didelė problema ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje. Paauglystėje formuojasi įpročiai, todėl svarbu skirti daugiau dėmesio paauglių fiziniam aktyvumui skatinti (Jankauskienė, Mieženė, 2011).

Lietuvos ir užsienio mokslininkai teigia, kad mokinių fizinis aktyvumas drastiškai mažėja, todėl tai yra aktuali ir vis didėjanti problema. V. Juškelienė ir S. Ustilaitė (2009) teigia, kad mokinių FP yra itin didelė problema Lietuvoje. Autorių teigimu, vidutiniškai tik kas antrą berniuką ir mergaitę galima laikyti pakankamai fiziškai aktyviais, 14–15 m. kas antra mergaitė sportuoja ar mankština tik vieną kartą per savaitę arba visai neužsiima jokia kita fizine veikla. Todėl šiuo tyrimu siekta atskleisti 14–19 m. mokinių fizinį aktyvumą amžiaus, lyties bei socialinės padėties aspektu. Tyrimo *uždaviniai*:

1. Atskleisti mokinių fizinį aktyvumą lyties aspektu;

2. Atskleisti mokinių fizinį aktyvumą amžiaus aspektu;

3. Atskleisti mokinių fizinį aktyvumą pagal socialinę padėtį šeimoje.

Tyrimo organizavimas ir metodai

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo 205 mokiniai iš Vytauto Didžiojo gimnazijos, kurių amžius buvo 14–19 metų. Iš 205 paauglių 32,2 % sudarė vaikinai, 67,8 % – merginų. 205 Vytauto Didžiojo gimnazijoje besimokantys paaugliai buvo suskirstyti pagal amžių. Respondentų skaičius pasiskirstė netolygiai, daugiausia tyrime dalyvavusių jaunuolių buvo 15 m. – 67 paaugliai, 64 respondentai buvo 16 m., kiek mažiau buvo 17 m. paauglių – 39, 18 m. respondentų skaičius siekė 24, o mažiausiai iš visų buvo 19

ir 14 m. paauglių. Devyniolikmečių – 9, o keturiolikmečių – vos 2.

Tyrimo metodo ir duomenų analizės būdo pasirinkimas. Fiziniam aktyvumui nustatyti buvo naudojamas tarptautinis paauglių fizinio aktyvumo klausimynas (angl. *International Physical Activity Questionnaire for Adolescents*) (PAQ-A). Šis klausimynas yra skirtas 9–12 klasės mokiniams, kurių amžius yra nuo 14 iki 19 metų. Savarankišką klausimyną sudaro aštuoni klausimai, iš kurių renkama informacija apie paauglių fizinį aktyvumą laisvalaikiu, mokykloje, sugrįžus iš jos per pastarąsias 7 dienas. Mokiniai turėjo pažymėti atsakymą nuo 1 iki 5 (1 – žemas FA, 5 – aukštas FA). Rezultatai buvo sumuojami ir išvestas bendras paauglių FA lygis.

Tyrimo eiga. Anketos buvo išdalytos mokiniams 2019 m. lapkričio–gruodžio mėn. Prieš tai gavus mokyklos sutikimą, o vėliau asmeniškai susitarus su mokytojais ir gavus jų leidimus. Mokiniai buvo paaiškinta, koku tikslu atliekama apklausa ir kad anketa yra anonimiška ir jų asmeniniai duomenys niekur nebus skelbiami. Taip pat mokiniai buvo informuoti, jog jie gali atsisakyti dalyvauti šioje apklausoje. Apklausos metu buvo siekiama išsiaiškinti paauglių fizinį aktyvumą atsižvelgiant į paauglio lytį, amžių ir šeimos socialinę padėtį.

Tyrimo duomenų analizė. Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojantis SPSS 25 versijos programa. Tyrimų rezultatai pateikti lentelėse. Siekiant atskleisti paauglių fizinį aktyvumą, buvo apskaičiuojami: skalių teiginių sumos aritmetiniai vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai (SD). Norint nustatyti reikšmingus skalių vidurkių skirtumus tarp 3 ir daugiau nepriklausomų imčių buvo taikytas vienfaktorinės dispersinės analizės metodas ANOVA. Ryšiai tarp kintamųjų buvo apskaičiuoti remiantis Spirmeno (angl. *Spearman*) r koreliacijos koeficientu. Siekiant nustatyti paauglių fizinį aktyvumą pagal skales, buvo apskaičiuojami: skalių teiginių sumos aritmetiniai vidurkiai, vidutiniai kvadratiniai nuokrypiai (SD), skirtumų patikimumui tarp vaikinų ir merginų amžiaus grupių nustatyti buvo taikytas Stjudento (angl. *Student*) t kriterijus nepriklausomoms imtims. ANOVA prielaida dėl duomenų pasiskirstymo homogeniškumo buvo patikrinta *Levene* testu. Jei Spirmeno testo reikšmingumo rezultatas yra $p < 0,05$, tai reiškia, kad duomenys yra homogeniški ir ANOVA prielaida yra patenkinama, $p > 0,05$ – reiškia nepatikima. Rezultatų skirtumai tarp grupių buvo apskaičiuoti pasitelkiant

Studento t reikšmę. Pagal metodiką riba tarp žemo ir aukšto fizinio aktyvumo – 2,74. Jeigu vidurkis yra mažesnis už 2,74, tai priskiriama žemam fiziniui aktyvumui. Atitinkamai, jeigu vidurkio riba yra aukščiau 2,74 – tai laikoma aukštu fiziniu aktyvumu.

Etiniai tyrimo aspektai. Tyrime visi dalyvavo savanoriškai ir neatlygintinai. Tyrimo dalyviams nebuvo suteikta jokia klaidinama informacija apie tyrimo tikslus ar rezultatų pateikimo formą. Darbe buvo laikomasi šių etinių principų: teisės nebūti pažeistiems; teisės būti saugiams; tyrimo naudingumo; privatumo; konfidencialumo; teisingumo.

Tyrimo rezultatai

1 lentelėje palyginamas fizinis aktyvumas pagal lytį. Žiūrint į pirmosios subskalės vidurkius, galima pastebėti, kad vaikinai (vid. 1,59) savo laisvalaikį praleido fiziškai aktyviau negu merginos (vid. 1,59). Tačiau šis skirtumas vertinamas kaip statistiškai

nereikšmingas ($p > 0,05$) ir galima teigti, kad didelio skirtumo tarp vaikinų ir merginų šioje subskalėje nėra. Žiūrint į antrosios subskalės vidurkius, galima matyti, kad vaikinų vidurkis yra 2,77, o merginų – 2,56. Šis skirtumas tarp abiejų grupių yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$), todėl galima teigti, kad vaikinai buvo fiziškai aktyvesni mokykloje ir grįžę iš jos. Fiziškai aktyvūs savaitės dienomis buvo tiek vaikinai, tiek merginos ir statistiškai reikšmingo skirtumo tarp jų nėra, todėl galima teigti, kad abi grupės buvo fiziškai aktyvios savaitės dienomis panašiai. Žiūrint į paskutinės subskalės vidurkius galima matyti, kad vaikinų bendras FA vidurkis (2,74) yra aukštesnis už merginų vidurkį (2,45). Tai yra statistiškai reikšmingi duomenys ($p < 0,05$), todėl galima teigti, kad vaikinai yra fiziškai aktyvesni už merginas. Tačiau, atsižvelgiant į metodiką, nė vienas iš dviejų grupių nesiekia 2,74 vidurkio, ir tai reiškia, kad tiek vaikinų, tiek merginų bendras FA yra žemas (žr. 1 lentelę).

1 lentelė

Fizinis aktyvumas pagal lytį

Subskalė	Mergina (N = 139)		Vaikinas (N = 66)		t	p reikšmė
	Vidurkis	SN	Vidurkis	SN		
Laisvalaikio fizinis aktyvumas	1,50	0,234	1,59	0,531	-1,328	0,188
Fizinis aktyvumas mokykloje ir sugrįžus iš jos	2,56	0,678	2,77	0,759	-2,031	0,044
Fizinis aktyvumas per savaitę	2,76	0,808	2,90	1,010	-1,074	0,284
Bendras fizinis aktyvumas (1 – žemas, 5 – labai aukštas)	2,45	0,609	2,64	0,691	-1,992	0,048

2 lentelėje lyginamas fizinis aktyvumas pagal amžių. Respondentai buvo suskirstyti į dvi grupes: 14–16 ir 17–19 metų. Žiūrint į fizinį aktyvumą laisvalaikiu, matyti abiejų grupių vidurkių skirtumas. 14–16 m. paauglių laisvalaikio fizinio aktyvumo vidurkis – 1,59, o 17–19 m. paauglių – 1,42. Tai yra statistiškai reikšmingi duomenys ($p < 0,05$), todėl galima teigti, kad jaunesni paaugliai buvo fiziškai aktyvesni už vyresnius laisvalaikio metu. Žiūrint

į antrosios subskalės vidurkius, galima matyti didelį skirtumą tarp šių dviejų grupių. 14–16 m. vidurkis – 2,76, 17–19 m. vidurkis – 2,38. Atlikus skaičiavimus nustatyta, kad šis skirtumas tarp abiejų grupių gali būti vertinamas kaip statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$). Taigi, galima teigti, kad 14–16 m. paaugliai buvo fiziškai aktyvesni mokykloje ir sugrįžę iš jos nei 17–19 m. paaugliai (žr. 2 lentelę).

2 lentelė

Fizinio aktyvumo raiška atsižvelgiant į mokinių amžių

Subskalė	14–16 m. (N = 133)		17–19 m. (N = 72)		t	p reikšmė
	Vidurkis	SN	Vidurkis	SN		
Laisvalaikio fizinis aktyvumas	1,59	0,394	1,42	0,251	3,202	0,002
Fizinis aktyvumas mokykloje ir sugrįžus iš jos	2,76	0,688	2,38	0,690	3,722	0,000
Fizinis aktyvumas per savaitę	2,90	0,876	2,63	0,863	2,054	0,041
Bendras fizinis aktyvumas (1 – žemas, 5 – labai aukštas)	2,63	0,620	2,30	0,625	3,678	0,000

3 lentelėje lyginimas fizinis aktyvumas pagal socialinę padėtį šeimoje. Respondentai buvo apklausti, kaip, jų nuomone, gyvena jų šeima, ir buvo suskirstyti į tris grupes. Žiūrint į pirmosios subskalės vidurkius, galima matyti, kad visų trijų grupių vidurkiai yra panašūs. Šie duomenys statistiškai nėra reikšmingi ($p > 0,05$), todėl galima teigti, kad visos trys grupės savo laisvalaikį fiziškai aktyviai leido vienodai ir didelio skirtumo tarp jų nėra. Žiūrint į fizinio aktyvumo vidurkius mokykloje ir sugrįžus iš jos, galima matyti, kad čia taip pat didelio skirtumo tarp trijų grupių nėra, statistiškai reikšmingų duomenų nebuvo ($p > 0,05$), todėl galima teigti, kad visos grupės taip pat buvo vienodai fiziškai aktyvios

mokykloje ir sugrįžę iš jos. FA aktyvumas savaitės dienomis subskalėje žiūrint į vidurkius išsiskyrė geriau negu dauguma Lietuvos žmonių grupės. Jų vidurkis buvo 2,91, tačiau statistinio reikšmingumo gauti čia taip pat nepavyko ($p > 0,05$). Taigi, apibendrinus bei įvertinus paskutinės subskalės duomenis, galima teigti, kad statistiškai reikšmingų duomenų gauti nepavyko ($p > 0,05$), visų trijų grupių vidurkiai panašūs, nėra vienas iš jų nesiekia 2,74 ribos, todėl galima teigti, kad šeimos socialinė padėtis neturi reikšmės paauglių fiziniam aktyvumui, visų trijų grupių fizinis aktyvumas yra žemas (žr. 3 lentelę).

3 lentelė

Mokinių fizinio aktyvumas atsižvelgiant į socialinę padėtį

	Vargingiau, negu dauguma Lietuvos žmonių (N = 8)		Kaip dauguma Lietuvos žmonių (N = 87)		Geriau negu dauguma Lietuvos žmonių (N = 110)		F	p reikšmė
	Vidurkis	SN	Vidurkis	SN	Vidurkis	SN		
Laisvalaikio fizinis aktyvumas	1,51	0,186	1,49	0,211	1,57	0,448	1,067	0,346
Fizinis aktyvumas mokykloje ir sugrįžus iš jos	2,42	0,624	2,59	0,738	2,67	0,695	0,668	0,514
Fizinis aktyvumas per savaitę	2,45	0,872	2,70	0,846	2,91	0,894	2,170	0,117
Bendras fizinis aktyvumas (1 – žemas, 5 – labai aukštas)	2,31	0,557	2,47	0,654	2,56	0,635	0,969	0,381

4 lentelėje galima matyti koreliacijos ryšius tarp kintamųjų. Paauglių fizinį aktyvumą savaitės dienomis labiausiai lėmė tai, kad jie buvo fiziškai aktyvūs mokykloje ir sugrįžę iš jos. Paaugliai buvo

gana fiziškai aktyvūs mokykloje ir sugrįžę iš jos per visą savaitę. Šie rodikliai labiausiai lėmė jų bendrą fizinį aktyvumą (žr. 4 lentelę).

4 lentelė

Fizinio aktyvumo koreliacinė analizė

Spirmeno koreliacija		1	2	3	4	5	6
1	Amžius metais						
2	Laisvalaikio fizinis aktyvumas	-0,289**					
3	Fizinis aktyvumas mokykloje ir sugrįžus iš jos	-0,232**	0,583**				
4	Fizinis aktyvumas per savaitę	-0,150*	0,542**	0,713**			
5	Bendras fizinis aktyvumas (1 – žemas, 5 – labai aukštas)	-0,230*	0,631**	0,989**	0,792**		
6	Jeigu Jūs aktyviai sportuojate, tai kaip ilgai (metais)	-0,239*	0,225**	0,381**	0,341**	0,392**	
	silpna koreliacija						
	vidutinė koreliacija						
	stipri koreliacija						

** – koreliacijos stiprumo reikšmė – 0,01

* – koreliacijos stiprumo reikšmė – 0,05

Tyrimo rezultatų aptarimas

Kiekybinio tyrimo metu buvo siekiama atskleisti paauglių fizinį aktyvumą lyties, amžiaus bei socialinės šeimos padėties aspektu. Pateikti rezultatų vidurkiai yra ganėtinai žemi.

Tyrimas atskleidė, kad vertinant paauglių fizinį aktyvumą pagal lytį laisvalaikio abi grupės buvo nepakankamai fiziškai aktyvios. Žiūrint į fizinį aktyvumą mokykloje ir sugrįžus iš jos, vaikinai

užsiėmė fizine veikla dažniau negu merginos. Iš 66 vaikinių 32 iš jų buvo fiziškai aktyvūs, tai reiškia, kad kas antrą berniuką galima laikyti fiziškai aktyviu. Tam pritaria ir lietuvių autorės V. Juškeliene ir S. Ustilaitė (2009) teigdamos, kad mokinių fizinis pasyvumas (FP) yra itin didelė problema Lietuvoje. Autorių teigimu, vidutiniškai tik kas antrą berniuką galima priskirti prie fiziškai aktyvių mokinių. A. Zaborskis ir A. Raskilas (2011) taip pat savo moksliniuose darbuose rašė apie fizinį aktyvumą ir teigė, kad mergaitės reikšmingai rečiau mankštinosi ar sportavo, palyginti su berniukais. Jų hipotezė pasitvirtino – berniukai fiziškai aktyvesni už mergaites buvo net du kartus. Lyginant fizinį aktyvumą savaitės dienomis abi grupės buvo pakankamai fiziškai aktyvios. Bendro fizinio aktyvumo vidurkių skalė parodė, kad vaikinai buvo fiziškai aktyvesni už merginas, tačiau abiejų grupių bendras fizinio aktyvumo lygis yra žemas. Apie žemą ir nepakankamai fiziškai aktyvų tiek merginų, tiek vaikinių gyvenimo būdą kalbėjo Lietuvių autorės V. Volbekienė, A. Gričiūtė ir A. Gaižauskienė (2007), teigdamos, kad trys ketvirtadaliai 5–11 klasės Lietuvos mokinių buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs.

Lyginant paauglius amžiaus aspektu pagal visus parametrus išsiskyrė 14–16 m. paaugliai – jie buvo fiziškai aktyvesni už 17–19 m. paauglius laisvalaikio metu, mokykloje ir sugrįžę iš jos per visą savaitę. Visi duomenys buvo statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$), tačiau jų bendras fizinio aktyvumo lygis neperkopė 2,74 ribos, tad galima sakyti, kad abiejų amžiaus grupių FA yra žemas. Apie žemą FA lygį kalbėjo T. Lampertas ir kiti autoriai (2007). Vokiečių mokslininkų atliktas tyrimas atskleidė, kad fizinio aktyvumo rekomendacijas atitinka tik vienas iš keturių 11–17 m. berniukų ir kas šešta mergaitė.

Paaugliai taip pat buvo tiriami pagal socialinę šeimos padėtį. Visų gautų duomenų vidurkiai buvo panašūs, reikšmingos statistinės reikšmės gauti nepavyko ($p > 0,05$), todėl, galima teigti, kad šeimos socialinė padėtis neturi didelis reikšmės paauglio fiziniam aktyvumui. Tam pritaria ir Lietuvių autoriai S. Šukys ir A. Bagdonas (2007) teigdami, kad šeimos padėtis gali lemti mokinių fizinį aktyvumą laisvalaikiu, tačiau bendram fiziniam aktyvumui šeimos statusas turi mažai arba iš viso neturi reikšmės.

Išvados

Lyginant statistinius tyrimo duomenis, galima teigti kad fizinio aktyvumo skirtumas tarp merginų ir vaikinių yra. Tiek merginos, tiek vaikinai buvo vienodai aktyvūs laisvalaikio metu bei visos savaitės metu. Tačiau tyrimo rezultatai parodė, kad vaikinai yra fiziškai aktyvesni mokykloje ir sugrįžę iš jos. Išanalizavus tyrimo duomenis galima teigti, kad vaikinai yra fiziškai aktyvesni už merginas.

Išskyrus paauglius į dvi grupes, 14–16 ir 17–19 m., bei išanalizavus tyrimo duomenis, galima teigti, kad 14–16 m. paaugliai leido savo laisvą laiką aktyviau už 17–19 m. paauglius. Taip pat didelis skirtumas jaunesnių paauglių naudai buvo ir vertinant fizinį aktyvumą mokykloje ir sugrįžus iš jos. Galima daryti išvadą, kad jaunesni, 14–16 m., mokiniai yra fiziškai aktyvesni už 17–19 m. paauglius.

Prieš atliekant tyrimą buvo daroma prielaida, kad paaugliai, kurie gyvena vargingiau negu dauguma Lietuvos paauglių šeimų, bus mažiau fiziškai aktyvūs. Tačiau hipotezei nepasitvirtinus galima teigti, statistiškai reikšmingų duomenų nebuvo gauta ir šeimos socialinė padėtis neturi reikšmės paauglių fiziniam aktyvumui.

LITERATŪRA

1. Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L. B., Froberg, K., Brage, S., Anderssen, S. A. (2006). *Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study)*. *Lancet*, 368, 299–304. Prieiga per internetą: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(06\)69075-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(06)69075-2/fulltext).
2. Andersen, L., Mechelen, W. (2005). Are children of today less active than before and is their health in danger? What can we do? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 15(5), 268–270. doi: 10.1111/j.1600-0838.2005.00488.x
3. Fontaine, T. (2008). Physical activity: the epidemic of obesity and overweight among youth: trends, consequences and interventions. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 1(2), 30–36. Prieiga per internetą: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1559827607309688>.
4. Jankauskienė, R., Miežienė, B. (2011). Physical education teachers' perceptions of school health education and social support for it: results of the pilot study. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1(80), 29–35 doi: 10.33607/bjshs.v1i80.337
5. Juškeliene, V., Ustilaitė, S. (2009). Lietuvos 16–19 metų mokyklą baigiančių mokinių fizinio aktyvumo įpročiai visuomenės sveikatos požiūriu. *Sporto mokslas*, 1(55).
6. Kim, J. H., McKenzie, L. A. (2014). *The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Wellbeing in University Students in the Context of Leisure*. Department of Health Education and Recreation, Southern Illinois

- University, Carbondale, IL, USA, 6, 2570–2580. doi: 10.4236/health.2014.619296
7. Laar, R. J., Ferreira, I., Mechelen, W. V., Prins, M. H., Twisk, J. W., Stehouwer, C. D. (2010). Lifetime vigorous but not light-to-moderate habitual physical activity impacts favorably on carotid stiffness in young adults: the Amsterdam growth and health longitudinal study. *Hypertension*, 55, 9–33. doi: 10.3402/gha.v6i0.20327
8. Lampert, T., Mensink, G. B., Romahn, N., Woll, A. (2007). Physical activity among children and adolescents in Germany. In *Results of the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS). Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung Gesundheitschutz*, 50(5–6), 634–642. Doi: 10.1007/s00103-007-0224-8
9. Lisinskiene, A., Juškelienė, V. (2019). Links between adolescents' engagement in physical activity and their attachment to mothers, fathers and peers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi: 10.3390/ijerph16050866
10. Livingstone, M. B. (2001). Childhood obesity in Europe: 11. a growing concern. *Public Health Nutr.*, 4(1A), 109–116. doi: 10.1079/phn2000106
12. Skurvydas, A. (2008). *Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija*. Kaunas: LKK, 22–86.
13. Volbekienė, V., Griciūtė, A., Gaižauskienė, A. (2007). Lietuvos didžiųjų miestų 5–11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 65(2), 71–77.
14. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
15. World Health Organization. (2008). *World Health Statistics*. Prieiga per internetą: https://www.who.int/whosis/whostat/EN_WHS08_Full.pdf.
16. Zaborskis, A., Raskilas, A. (2011). Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994–2010 metais. *Visuomenės sveikata*, 3(54), 78–86.
17. Zumeras, R., Gurskas, V. (2012). *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata*. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Vilnius, 1–178.

PHYSICAL ACTIVITY OF ADOLESCENTS BETWEEN THE AGE OF 14 – 19 YEARS

Igor Karklelis, Olga Vėbrienė, Assoc. Prof. Dr. Aušra Lisinskiene
Vytautas Magnus University, Education Academy

SUMMARY

Scientific literature have shown that in Lithuania, as in most European countries, insufficient physical activity has been recorded in all age groups. Inadequate physical activity leads to health problems such as obesity, heart disease, stress, anxiety. Therefore, it is important to conduct research to analyse the physical activity of adolescents.

Research object: physical activity of adolescents; research objective: to reveal physical activity of students aged between 14 and 19 years, in terms of age, gender and family social status.

Research methods and material: research sample consisted of 205 adolescents from Vytautas Magnus Gymnasium. A survey was used as a method to conduct the study data, where the adolescents had to answer 8 questions related to physical activity in their free time, at school and back home in a span of a week. After conducting the survey data, the aim was to reveal physical activity in terms of gender, age and family social status. SPSS program version 25 was used to calculate the data of the study.

Research findings: it was found that boys were more physically active than girls both at school and upon returning home from school ($p < 0.05$). No statistically significant differences were found between groups on the other subscales. Comparing adolescents aged between 14 and 16 and 17–19 years, younger adolescents were found to be more physically active in all subscales, statistically significant differences were reported (p from 0.000 to 0.041). During the analysis of the data, it was hypothesized that the social situation of the adolescent family has influence on the physical activity of the adolescent, however, after calculating the data obtained, the hypothesis was not confirmed, considering there was no statistically significant data found ($p > 0.05$).

Conclusion: boys' overall physical activity was higher than girls' ($p < 0.05$). Adolescents between the age of 14 and 16 years were more physically active than adolescents between the age of 17 and 19 ($p < 0.05$). The social situation of the family does not affect the physical activity of the adolescents; statistically significant data could not be obtained ($p > 0.05$).

Keywords: physical activity, physical inactivity, adolescents, health, family.