

PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIS AKTYVUMAS IR SVEIKATA: TĖVŲ NUOMONĖ

Neringa Strazdienė¹, Vaiva Strukčinskaitė², Birutė Strukčinskienė³, Rimantas Stukas², Rokas Arlauskas²

¹Klaipėdos universiteto Socialinių ir humanitarinių mokslų fakultetas, ²Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas, ³Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas

Santrauka

Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaiko gyvenama keičiasi: mokymasis mokykloje ir namuose skatina jį vis daugiau laiko leisti pasyviai. Siekiant vengti žalingos statinės veiklos poveikio vaikų sveikatai svarbu tikslingai modeliuoti ir racionaliai tvarkyti pradinį klasių mokinių dienotvarkę, gyvenimo ir mokymosi sąlygas, ugdant fiziniam aktyvumui palankias nuostatas ir elgseną. **Tyrimo tikslas** – ištirti tėvų nuomonę apie pradinį klasių mokinių fizinį aktyvumą ir sveikatą.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas. Apklausoje raštu dalyvavo 312 vaikų, besimokančių pradinėse mokyklose, tėvai. Iš jų 151 (48,4 proc.) tyrimo dalyvis augina mergaites ir 161 (51,6 proc.) – berniukus. Duomenys analizuoti naudojantis SPSS programa (24 versija). Taikytas *chi* kvadrato kriterijus ir Spearman'o koreliacijos koeficientas. Duomenys statistiškai reikšmingi, kai $p < 0,05$.

Rezultatai. Tėvų nuomonių tyrimas atskleidė, jog pradinį klasių mokinių kasdienis fizinis aktyvumas nepakankamas. Apie pusę apklaustų tėvų vaikų dieną pradeda pasyviai ir rytinės mankštos nedaro. Ketvirtadalis vaikų lanko fizinį aktyvumą skatinančius būrelius 3 kartus per savaitę. Dauguma pradinį klasių mokinių laisvalaikį leidžia užsiimdami fiziškai pasyviomis veiklomis: žaidžia kompiuteriu, žiūri televizorių, skaito knygas. Apie pusę pradinį klasių mokinių kasdien fiziškai aktyvioms veikloms gryname ore skiria vieną valandą. Nors daugiau kaip pusė tėvų savo vaikų sveikatą vertino kaip gerą ir labai gerą, tačiau apie penktadalis respondentų savo vaikų sveikatą vertino tik kaip vidutinišką ir blogą. Beveik visi tėvai mano, kad vaikų fizinį aktyvumą galėtų padidinti palanki fiziniam aktyvumui aplinka prie namų (kieme) ir mokykloje.

Reikšminiai žodžiai: pradinį klasių mokiniai, fizinis aktyvumas, sveikata, vaikai, tėvai.

ĮVADAS

Fizinis aktyvumas jaunesniame mokykliniame amžiuje – reikšmingas prigimtinių vaiko galių, brandos, sveikatos stiprinimo, užimtumo ir socializacijos veiksnys. Kasdienis vaikų fizinis aktyvumas naudingas įvairiems sveikatos sutrikimams preventuoti (širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemos, netaisyklingos laikysenos, svorio pokyčių) [1–4]. Trinkūnienė (2009) ir Jurak (2013) nurodo, kad fizinis aktyvumas didina fizinį pajėgumą, o Holfelder (2014), Logan (2015), Tompsett ir kt., (2017), Adams (2018), Peers ir kt. (2020) teigia, jog fizinė veikla gerina vaikų judėjimo įgūdžius [5–11]. Be to, fizinis aktyvumas turi teigiamos įtakos pažintiniams vaikų gebėjimams, socialiniam ir emociniam vystymuisi [12–14].

Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaiko gyvenama keičiasi: mokymasis mokykloje ir namuose skatina jį vis daugiau laiko leisti pasyviai. Tyrimai rodo, jog vaikų fiziškai aktyvus ir pasyvus gyvenimo būdas siejamas su sunaudojamos ir išekvojamos energijos disbalansu [15], antsvoriu ir nutukimu [4, 16, 17], laikysenos sutrikimais [3, 18], psichikos sveikatos problemomis [19].

Fizinis aktyvumas, kaip vaiko dienotvarkės ir laisvalaikio determinantas, priklauso nuo artimiausios aplinkos – šeimos [20], jos narių požiūrio į fizinį aktyvumą, tėvų pavyzdžio šioje srityje, materialinių sąlygų ir kt. Ypač svarbus kryptingai organizuojamas šeimos laisvalaikis, padedantis vaikams rasti malonias veiklas ir motyvuojantis labiau rūpintis savo sveikata; protinės ir fizinės veiklos kaita bei efektyvus poilsis laikantis dienos režimo. Siekiant vengti žalingos statinės veiklos poveikio vaikų sveikatai, svarbu tikslingai modeliuoti ir racionaliai tvarkyti pradinį klasių mokinių dienotvarkę, gyvenimo ir mokymosi sąlygas, ugdant fiziniam aktyvumui palankias nuostatas ir elgseną.

Tyrimo tikslas – ištirti tėvų nuomonę apie pradinį klasių mokinių fizinį aktyvumą ir sveikatą.

Adresas susirašinėti: Neringa Strazdienė
Klaipėdos universiteto
Socialinių ir humanitarinių mokslų fakultetas
S. Neries g. 5, 92294 Klaipėda
El. p. n.strazdiene@gmail.com

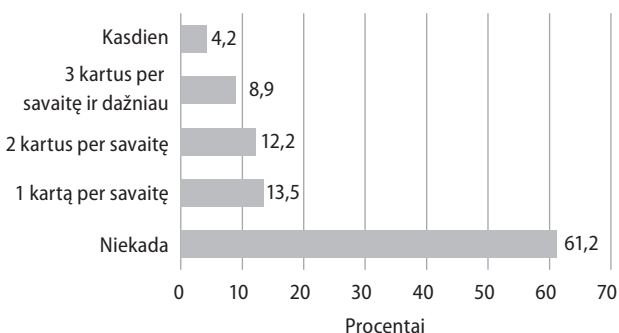
TYRIMO METODIKA

Tyrimui pasitelkta kiekybinio tyrimo strategija ir atlikta tėvų, auginančių jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikus, apklausa raštu. Tyrimas vykdytas Vilniaus, Kauno, Klaipėdos miestuose ir rajonuose. Apklausti 312 vaikų, besimokančių pradinėse mokyklose, tėvai. Iš jų 151 (48,4 proc.) tyrimo dalyvis augino mergaites ir 161 (51,6 proc.) – berniukus. 167 (53,5 proc.) apklausti asmenys gyveno mieste, 145 (46,5 proc.) – kaime. Tėvų pasiskirstymas pagal amžių: iki 35 metų – 143 (45,8 proc.), 36 m. ir vyresni – 169 (54,2 proc.). Tyrime dalyvavo 165 (52,8 proc.) respondentai, turintys aukštąjį išsilavinimą, ir 147 (47,2 proc.) respondentai, neturintys aukštojo išsilavinimo. Išdalyta 350 anketų, užpildyta 312 anketų (anketų grįžtamumas 89,1 proc.). Analizuotos anketos, kuriose atsakyta ne mažiau kaip į pusę pateiktų klausimų. Duomenys nagrinėti taikant statistinės analizės programinę įrangą (SPSS) (24 versiją). Gautų duomenų analizei taikytas *chi* kvadrato kriterijus ir Spearman'o koreliacijos koeficientas. Duomenų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$. Tyrimas atliktas laikantis bioetikos reikalavimų.

REZULTATAI

Tyrimo metu tėvų buvo klausta, kaip dažnai jų vaikas daro rytinę mankštą namuose (1 pav.).

Pradinių klasių mokinių tėvų apklausa parodė, jog daugiau nei pusė (61,2 proc.) jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų niekada nedaro rytinės mankštos. 13,5 proc. vaikų rytinę mankštą daro 1 kartą, 12,2 proc. – 2 kartus, 8,9 proc. – 3 kartus per savaitę ir dažniau. Tik 4,2 proc. pradinių klasių mokinių rytinę mankštą daro kasdien. Mieste gyvenantys vaikai rytais mankština dažniau nei gyvenantys kaimo vietovėje ($p = 0,007$). Statistiškai



1 pav. Vaikų rytinės mankštos dažnis (tėvų nuomonė)

reikšmingų skirtumų vaiko lyties ir tėvų išsilavinimo atžvilgiu nenustatyta ($p > 0,05$). Gauti tyrimo duomenys parodė, jog apie pusė pradinių klasių mokinių dieną pradeda pasyvia veikla, o tai gali turėti neigiamą įtaką fizinei ir protinei vaiko sveikatai, jo augimui bei vystymuisi, darbingumui, emocinei būsenai ir kt.

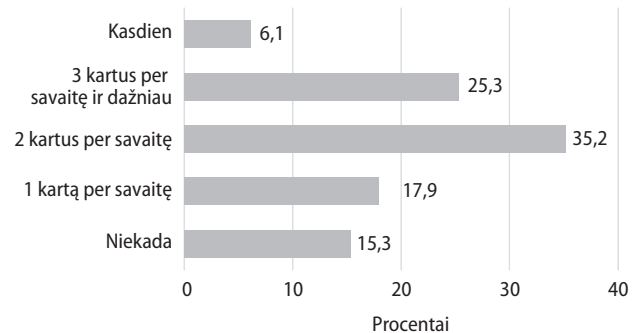
Apklauskos metu siekta išsiaiškinti tėvų nuomonę apie jų vaikų būrelių, kurių veikla didina fizinį aktyvumą, lankomumą. Tuo tikslu klausta: „Kaip dažnai po pamokų Jūsų vaikas lanko fizinį aktyvumą skatinančius būrelius?“ (2 pav.).

Daugiau kaip trečdalis (35,2 proc.) pradinių klasių mokinių lanko fizinį aktyvumą skatinančius būrelius 2 kartus per savaitę, ketvirtadalis (25,3 proc.) vaikų – 3 kartus per savaitę ir dažniau, 17,9 proc. vaikų – 1 kartą per savaitę ir 6,1 proc. vaikų – kasdien. 15,3 proc. pradinių klasių mokinių niekada nelanko, t. y. visiškai nelanko fizinį aktyvumą skatinančių būrelių.

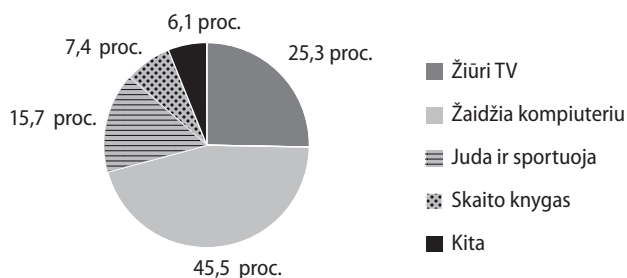
Remiantis *chi* kvadrato kriterijumi nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal tyrimo dalyvių gyvenamąją vietovę. Mieste gyvenantys vaikai dažniau lanko fizinį aktyvumą skatinančius būrelius nei gyvenantieji kaime ($p = 0,001$). Statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta pagal tėvų amžių. Vyresni tėvai labiau linkę leisti vaikus lankyti fizinį aktyvumą skatinančius būrelius po pamokų nei jaunesni tėvai ($p = 0,030$). Statistiškai reikšmingų skirtumų vaiko lyties ir tėvų išsilavinimo atžvilgiu nenustatyta ($p > 0,05$).

Tyrimu siekta išsiaiškinti, koks vaikų laisvalaikio pobūdis fizinio aktyvumo požiūriu. Taigi teirautasi: „Kokiomis veiklomis Jūsų vaikas dažniausiai užsiima laisvalaikiu?“ (3 pav.).

Beveik pusės (45,5 proc.) apklaustų tėvų nuomone, dažniausiai laisvalaikiu pradinukai žaidžia



2 pav. Vaiko fizinį aktyvumą skatinančių būrelių lankymo po pamokų dažnis (tėvų nuomonė)



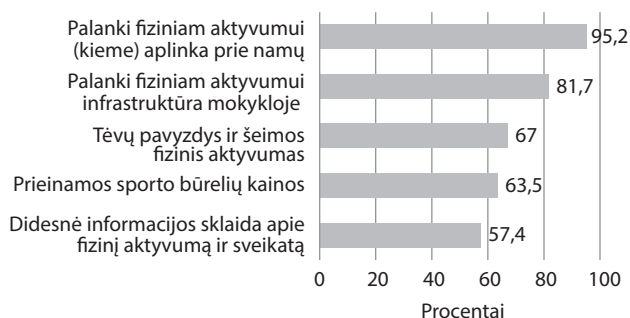
3 pav. Dažniausios pradinėjų klasių mokinių veiklos laisvalaikiu (tėvų nuomonė)

kompiuteriu. Ketvirtadalis tėvų (25,3 proc.) pažymėjo, jog laisvalaikiu pradinėse klasėse besimokantys vaikai dažniausiai žiūri televizorių. 7,4 proc. tėvų teigė, kad laisvalaikiu vaikai dažniausiai skaito knygas, o 6,1 proc. tėvų nurodė kitas veiklas. Tik 15,7 proc. tėvų pažymėjo, jog pradinėjų klasių mokiniai laisvalaikiu dažniausiai juda ir sportuoja. Tėvų nuomonių analizė parodė, kad didžioji dalis (78,2 proc.) pradinėjų klasių mokinių laisvalaikį leidžia užsiimdami fiziškai pasyviomis veiklomis.

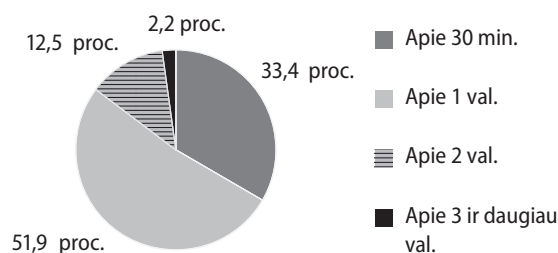
Tyrimu siekėme išsiaiškinti, kiek laiko per dieną po pamokų pradinėjų klasių mokiniai būna fiziškai aktyvūs gryname ore (4 pav.).

Pusė (51,9 proc.) apklaustų tėvų teigė, kad jų vaikai gryname ore praleidžia apie 1 val. per dieną, 12,5 proc. – 2 val., 2,2 proc. – apie 3 val. ir daugiau per dieną. Apie trečdalis (33,4 proc.) apklaustų tėvų nurodė, jog jų vaikai kasdien gryname ore praleidžia apie 30 min. Vertinant ir lyginant duomenis apie aktyvaus laisvalaikio leidimo gryname ore trukmę pagal vaiko lytį, gyvenamąją vietą, tėvų amžių, išsilavinimą statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ($p > 0,05$).

Tyrimas parodė, jog pradinėjų klasių mokiniai galėtų daugiau laiko skirti fiziškai aktyvioms veikloms gryname ore, kurios ypač naudingos vaiko sveikatai: grūdina



5 pav. Svarbiausi vaikų fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai (tėvų nuomonė)



4 pav. Vaikų fiziškai aktyviai praleidžiamo laiko (po pamokų) per dieną trukmė gryname ore (tėvų nuomonė)

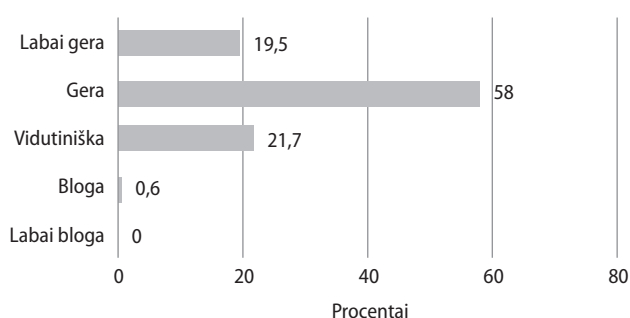
organizmą, didina fizinį pajėgumą, gerina kvėpavimą (didina plaučių tūrį, gerina plaučių ventilaciją, stiprina plaučių kvėpuojamuosius raumenis), virškinimo sistemos veiklą, emocinę būseną bei protinį darbingumą.

Tyrimu siekta sužinoti tėvų nuomonę apie vaikų fizinį aktyvumą skatinančius veiksnius (5 pav.).

Beveik visi (95,2 proc.) tėvai mano, kad vaikų fizinį aktyvumą galėtų padidinti palanki fiziniam aktyvumui aplinka prie namų (kieme). Dauguma tyrime dalyvavusių tėvų nurodė, kad vaikų fizinį aktyvumą galėtų paskatinti palanki fiziniam aktyvumui infrastruktūra mokykloje (81,7 proc.), tėvų pavyzdys ir šeimos fizinis aktyvumas (67 proc.), prieinamos sporto būrelių kainos (63,5 proc.), didesnė informacijos sklaida apie fizinį aktyvumą ir sveikatą (57,4 proc.). Apibendrinant galima teigti, kad, tėvų nuomone, ypač svarbi yra palanki ir tinkama vaikų fiziniam aktyvumui aplinka bei infrastruktūra tiek prie namų (kieme), tiek mokykloje.

Tyrimu siekta sužinoti tėvų nuomonę apie jų vaikų sveikatą ir įvertinti ją pagal penkiabalę skalę nuo *labai gera* iki *labai bloga* (6 pav.).

Apie pusę (58 proc.) apklaustų tėvų teigė, kad jų vaikų sveikata gera. 21,7 proc. respondentų vaikų sveikatą vertino kaip vidutinišką, 19,5 proc. – kaip gerą ir 0,6 proc. – kaip blogą. Nors daugiau kaip pusė (79,7 proc.) tėvų savo



6 pav. Vaikų sveikatos vertinimas (tėvų nuomonė)

vaikų sveikatą vertino kaip gerą ir labai gerą, tačiau daugiau nei penktadalis (22,3 proc.) respondentų savo vaikų sveikatą vertino tik kaip vidutinišką ir blogą.

Taikant Spearman'o koreliacijos koeficientą nustatytas reikšmingas teigiamas vidutinio stiprumo ryšys ($p = 0,000$; $r = 0,609$) tarp vaiko praleidžiamo fiziškai aktyvaus laiko gryname ore (po pamokų) ir jo sveikatos vertinimo. Tie tėvai, kurie teigė, jog jų vaikai buvo fiziškai aktyvūs po pamokų gryname ore apie 3 val. ir daugiau per dieną, palankiau vertino savo vaikų sveikatą nei tie, kurių vaikai po pamokų buvo mažiau laiko fiziškai aktyvūs gryname ore.

REZULTATŲ APTARIMAS

Tėvų nuomonės apie pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą ir sveikatą rezultatai išryškino jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo ir fizinio aktyvumo, siejamo su vaikų sveikata, ypatumus. 5–11 metų amžiaus vaikams rekomenduojama kasdien judėti mažiausiai 60 min. vidutinio ar didelio intensyvumo fiziniu krūviu. Tokio intensyvumo fizinė veikla turi būti taikoma ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę [21]. Mūsų tyrimas atskleidė, kad ketvirtadalis (25,3 proc.) vaikų, lankančių fizinį aktyvumą skatinančius būrelius 3 kartus per savaitę, patiria rekomenduojamą fizinio intensyvumo krūvį.

Sveika gyvenimo – geros sveikatos sąlyga. Pasak B. Strukčinskienės ir kt. (2018), vaikų ir paauglių sveikatai ypač svarbus sveikos gyvenimo elementas yra fizinis aktyvumas [22]. Anot S. Dadelo (2015), E. Adaškevičienės, N. Strazdienės (2013, 2017), teigiamą įtaką vaikų sveikatai daro grūdinimasis (saule, oru, vandeniui) [15, 23, 24]. Žaidimai lauke leidžia vaikams pažinti aplinką, išmokyti naujų pratimų [25]. Žaidimai lavina judesių koordinaciją, vaiko fizinį pajėgumą, stiprina fizinę ir psichiką sveikatą [22]. Nuo mažens daug laiko praleidžiant lauke, formuojasi vaiko buvimo lauke, fizinio aktyvumo ir rūpinimosi aplinka įpročiai [25]. Nors jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama kasdien gryname ore judėti 3–4 val., vis dėlto pastebima, kad vaikai per trumpai būna gryname ore. Tyrimai rodo, jog jau ikimokyklinio amžiaus vaikai per mažai juda lauke. Grįžę iš darželio apie pusę ikimokyklinio amžiaus vaikų lauke praleidžia mažiau nei 1 val., o daugiau nei 4 val. lauke būna tik 2,7 proc. vaikų [25]. Mūsų tyrimo duomenimis, pusė (51,9 proc.) pradinių

klasių mokinių judėdami gryname ore praleidžia apie 1 val. per dieną, o trečdalis (33,4 proc.) vaikų kasdien gryname ore praleidžia apie 30 min. Tik 2,2 proc. vaikų praleidžia apie 3 val. ir daugiau per dieną gryname ore.

Siekiant formuoti aktyvų vaikų gyvenimo būdą, svarbus pačių tėvų aktyvumas, jų dalyvavimas sporto ir sveikatos renginiuose [15]. Vaikų laisvalaikio organizavimui šeimoje, tėvystės kompetencijų ugdymui, aktyvaus laisvalaikio plėtrai turėtų būti skiriama daugiau dėmesio [26]. E. Adaškevičienės ir N. Strazdienės atlikto tyrimo duomenimis, 57,4 proc. tėvų nėra dalyvavę savo vaiko mokyklos sporto ir sveikatos renginiuose, o 88,9 proc. tėvų nėra padėję mokytojams organizuoti tokio pobūdžio renginius mokyklose [15]. Šeimoms galėtų padėti mokyklos bendruomenės, sprendžiant šias problemas turėtų aktyviai talkinti sveikatos politikos formuotojai, savivaldybių sveikatos skyriai, visuomenės sveikatos biurai, nevyriausybinės organizacijos ir kt. Vaikų ir tėvų sveikatinimo ir bendruomeniškumo ugdymo srityje reikėtų inicijuoti, rengti ir įgyvendinti tarptautinius bei nacionalinius sveikatos stiprinimo projektus ir programas. Vaikų laisvalaikio kokybės suvokimas, kreipiant laisvalaikį fizinio aktyvumo, sveikatos stiprinimo ir ugdymo linkme, tampa svarbiu edukacinės veiklos potencialu.

IŠVADOS

Tėvų nuomonių tyrimas atskleidė, jog pradinių klasių mokinių kasdienis fizinis aktyvumas nepakankamas. Apie pusę apklaustų tėvų vaikų dieną pradeda pasyviai ir rytinės mankštos nedaro. Ketvirtadalis vaikų lanko fizinį aktyvumą skatinančius būrelius 3 kartus per savaitę. Dauguma pradinių klasių mokinių laisvalaikį leidžia užsiimdami fiziškai pasyviomis veiklomis: žaidžia kompiuteriu, žiūri televizorių, skaito knygas. Maždaug pusė pradinių klasių mokinių kasdien fiziškai aktyvioms veikloms gryname ore skiria vieną valandą.

Nors daugiau kaip pusė tėvų savo vaikų sveikatą vertino kaip gerą ir labai gerą, vis dėlto apie penktadalis respondentų savo vaikų sveikatą vertino tik kaip vidutinišką ir blogą. Beveik visi tėvai mano, kad vaikų fizinį aktyvumą galėtų padidinti palanki fiziniam aktyvumui aplinka prie namų (kieme) ir mokykloje.

Straipsnis gautas 2020-01-27, priimtas 2020-02-21

Literatūra

- Füssenich LM, Boddy LM, Green DJ, Graves LEE, Foweather L, et al. Physical activity guidelines and cardiovascular risk in children: a cross sectional analysis to determine whether 60 minutes is enough. *BMC Public Health*. 2016;16:67. DOI: 10.1186/s12889-016-2708-7.
- Joschtel B, Gomersall SR, Tweedy S, Petsky H, Chang AB, Trost SG. Effects of exercise training on physical and psychosocial health in children with chronic respiratory disease: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2018;4(1):e000409. DOI: 10.1136/bmjsem-2018-000409.
- Wyszyńska J, Podgórska-Bednarz J, Drzał-Grabiec J, Rachwał M, Baran J, et al. Analysis of relationship between the body mass composition and physical activity with body posture in children. *BioMed Research International*. 2016;1-10. DOI: 10.1155/2016/1851670.
- Hong I, Coker-Bolt P, Anderson KA, Lee D, Veloza AA. Relationship Between Physical Activity and Overweight and Obesity in Children: Findings From the 2012 National Health and Nutrition Examination Survey National Youth Fitness Survey. *The American Journal of Occupational Therapy*. 2016;70(5). DOI: 10.5014/ajot.2016.021212.
- Trinkūnienė L, Rutkauskaitė R, Emeljanovas A, Alukauskas S. Papildomo fizinio aktyvumo pratybų poveikis silpno fizinio pajėgumo mergaitėms. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 2009;4(75): 86-92.
- Jurak G, Cooper A, Leskosek B, Kovac M. Long-term effects of 4-year longitudinal school-based physical activity intervention on the physical fitness of children and youth during 7-year follow up assessment. *Central European Journal of Public Health*. 2013;21(4):190-195. DOI: 10.21101/cejph.a3823.
- Holfelder B, Schott N. Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2014;15(4):382-391. DOI: 10.1016/j.psychsport.2014.03.005.
- Logan SW, Webster EK, Getchell N, et al. Relationship between fundamental motor skill competence and physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. *Kinesiology Review*. 2015;4(4):416-426. DOI: <https://doi.org/10.1123/kr.2013-0012>.
- Tompsett C, Sanders R, Taylor C, Copley S. Pedagogical approaches to and effects of fundamental movement skill interventions on health outcomes: A systematic review. *Sports Medicine*. 2017;47(9):1795-1819. DOI: 10.1007/s40279-017-0697-z.
- Adams J, Veitch J, Barnett L. Physical activity and fundamental motor skill performance of 5–10 year old children in three different playgrounds. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018;15(9):1896-1908. DOI: 10.3390/ijerph15091896.
- Peers C, Issartel J, Behan S, O'Connor N, Belton S. Movement competence: Association with physical self-efficacy and physical activity. *Human Movement Science*. 2020;70. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.humov.2020.102582>.
- Pesce C, Masci I, Marchetti R, Vazou S, Sääkslahti A, Tomporowski PD. Deliberate play and preparation jointly benefit motor and cognitive development: mediated and moderated effects. *Frontiers in Psychology*. 2016;7:349. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00349.
- Hashemi M, Dehghani L, Foroghi-pour H, Kianpour T, Roonasi A, Salehian MH. Effect of selected physical activities on behavior problems among 3-6 years old children. *European Journal of Experimental Biology*. 2012;2(4):1129-1133.
- Kahn J, Bailey R, Jones S. *Coaching Social & Emotional Skills in Youth Sports*. Washington: The Aspen Institute, 2019. Prieiga per internetą: <https://assets.aspeninstitute.org/content/uploads/2019/02/coaching-social-emotional-skills-youth-sports-feb-2019.pdf>.
- Adaškevičienė E, Strazdienė N. *Mokinių fizinio aktyvumo edukacija*. Monografija. Klaipėda: KU leidykla, 2017.
- Mead E, Brown T, Rees K, Azevedo LB, Whittaker V, et al. Diet, physical activity and behavioural interventions for the treatment of overweight or obese children from the age of 6 to 11 years. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2017;6:20-43. DOI: 10.1002/14651858.CD012651.
- Kolmaga A, Trafalska E, Szatko F. Risk factors of excessive body mass in children and adolescents in Łódź. *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny*. 2019;70(4):369-375. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.32394/rpzh.2019.0085>.
- Craggs C, Corder K, Sluijs EM, Griffin SJ. Determinants of change in physical activity in children and adolescents: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*. 2011;40(6):645-658. DOI: 10.1016/j.amepre.2011.02.025.
- Biddle SJH, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2011;45:886-895. DOI: 10.1136/bjsports-2011-090185.
- McMinn AM, Griffin SJ, Jones AP, van Sluijs EMF. Family and home influences on children's after-school and weekend physical activity. *European Journal of Public Health*. 2013;23(5):805-810. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1093/eurpub/cks160>.
- Zumeras R. *Mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimas*. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2014.
- Strukčinskienė B, Raistenskis J, Radžiuvienė R, Strukčinskaitė V. *Vaikų ir paauglių sveikos gyvensenos veiksniai: fizinio aktyvumo ypatumai*. Klaipėda: Druka, 2018.
- Dadelo S. *Sveika gyvensena*. Vilnius: VGTU leidykla „Technika“, 2015.
- Adaškevičienė E, Strazdienė N. *Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas*. Monografija. Klaipėda: KU leidykla, 2013.
- Aleksejevaitė D, Šurkienė G, Valinčiūtė G, Žeromskienė D. *Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikų miego, fizinio aktyvumo ir savijautos įvertinimas*. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, VU, 2014.
- Strazdienė N, Strukčinskienė B, Rauckienė-Michaelsson A, Griškonis S. Organizing leisure time in a family for elementary school children in the context of health education. *Health Sciences in Eastern Europe*. 2017;27(5):11-15.

Physical activity and health in primary schoolchildren: parents' perception

Neringa Strazdienė¹, Vaiva Strukčinskaitė², Birutė Strukčinskienė³, Rimantas Stukas², Rokas Arlauskas²

¹Faculty of Social Sciences and Humanities, Klaipėda University, ²Institute of Health Sciences, Faculty of Medicine, Vilnius University, ³Faculty of Health Sciences, Klaipėda University

Summary

The lifestyle of children in the period of younger school age is changing; learning loads at school and at home are increasing, and encourage them to spend more time passively. In order to avoid the harmful effects of sedentary lifestyle to children's health, it is important to model and rationalize primary schoolchildren schedule, living and learning conditions, and to develop attitudes and behaviours that help to enhance physical activity.

The aim of this work was to study parents' perceptions to physical activity and health of primary schoolchildren.

Methods. A quantitative study was performed. 312 parents of children attending primary schools took part in the written survey. Parents of 151 (48.4 %) girls and 161 (51.6 %) boys participated in the survey. Data were analysed using SPSS programme (version 24). Chi square criterion and Spearman correlation coefficient were applied. Data were statistically significant at $p < 0.05$.

Results. A survey revealed that everyday physical activity in primary schoolchildren was not sufficient. About half of the parents self-reported that their children do not exercise in the morning. A quarter of children attend physical activity classes after school 3 times a week. Most

of primary schoolchildren spend their leisure time using passive activities: playing computer games, watching TV, and reading books. About half of primary schoolchildren spend one hour per day outdoors for physical activity. Although more than half of parents rated the health of their children as good and very good, about a fifth of respondents rated their children's health as average and poor. Almost all parents believe that a child-friendly environment near home (in the yard) and at school could increase their physical activity.

Keywords: primary schoolchildren, physical activity, health, children, parents.

Correspondence to Neringa Strazdienė
Faculty of Social Sciences and Humanities,
Klaipėda University
S. Neries str. 5, LT-92294 Klaipėda, Lithuania
E-mail: n.strazdiene@gmail.com

Received 27 January 2020,
accepted 21 February 2020