

## MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO, ARTIMIAUSIOS SOCIALINĖS APLINKOS BEI ŠEIMOS MITYBOS ĮPROČIŲ TARPUSAVIO SĄSAJOS

**Rolandas Kazlauskas, Renata Rutkauskaitė**

*Lietuvos Sporto Universitetas,  
Sporto g. 6, LT – 44221, Kaunas*

### Anotacija

Straipsnyje pateikiamas mokslinės literatūros apie mokinių fizinio aktyvumo bei sveikos mitybos reikšmę apibendrinimas, taip pat pateikti esminiai aspektai apie artimiausios socialinės aplinkos bei šeimos įtaką mokinių fiziniam aktyvumui ir mitybai. Išanalizavus mokslinę literatūrą, nustatyta, kad pastarąjį dvidešimtmetį fiksuojamas fizinio aktyvumo mažėjimas paauglių tarpe, paauglių mityba dažnai yra nepilnavertė ir tai tampa vis didesne problema, kadangi didėja nutukimo ir įvairių kitų ligų rizika. Taip pat atliktas empirinis kiekybinis tyrimas – tyrime dalyvavo 266 mokiniai iš 8 – 12 klasių. Atlikus empirinį tyrimą nustatyta, kad mokinių mitybos įpročiai nėra tinkami, o fizinis aktyvumas – nepakankamas. Išanalizavus tyrimo duomenis nustatyta, kad tėvų, draugų ir mokytojų įtaka mokinių FA yra nedidelė. Tyrimo duomenimis, tėvai dažniausiai tik kartais skatina mokinius užsiimti fizinio aktyvumo veiklomis, tik kartais kartu su jais užsiima sportu. Taip pat ir draugai, dažniausiai tik kartais pasiūlo sportuoti ir užsiimti aktyviomis veiklomis kartu. Pamokų metu sportu, fizine veikla mokiniai taip pat užsiima retai. Analizės duomenimis, kuo fizinis aktyvumas šeimoje svarbesnis, tuo didesnę įtaką vaikams daro tėvai, bendras pasitenkinimas FA šeimoje yra tuomet kai tėvai skatina vaikus būti fiziškai aktyviais, vaikų informuotumas apie FA yra didesnis tuomet, kai tėvai skatina vaikus būti fiziškai aktyviais. Kuomet šeimoje skiriamas didesnis dėmesys sveikai mitybai, tėvai daro didesnę įtaką vaikų mitybos įpročiams, šeimose, kuriose svarbu kartu maitintis, tėvų įtaka mokinių sveikai mitybai yra didesnė, šeimose, kuriose dažniau diskutuojama apie mitybą, tėvų įtaka vaikų sveikai yra didesnė.

Raktažodžiai: mokinių mitybos įpročiai, mokinių fizinis aktyvumas, šeimos įtaka mokinių sveikatai.

### Įvadas

Fizinis aktyvumas yra svarbus sveikos gyvensenos komponentas. Fizinio aktyvumo nauda vaikystėje ir paauglystėje apima sumažėjusius širdies ir medžiagų apykaitos rizikos veiksnius, geresnę kūno sudėtį ir didesnę fizinį pajėgumą (Koorts et al., 2020). Ankstyvoje paauglystėje susiformavę įpročiai yra ypatingai svarbūs, kadangi jie išlieka visą gyvenimą, ypač fizinio aktyvumo (Ng et al., 2020). Mokslinių tyrimų duomenimis, kasdienis fizinis aktyvumas, ypač vidutinio ir didelio intensyvumo fizinis aktyvumas, yra svarbus tiek esamai, tiek būsimai vaikų ir paauglių sveikatai. Teigiama, kad visame pasaulyje maždaug 80 proc. paauglių (13–15 metų amžiaus) 7 yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, tai yra, jie praleidžia mažiau nei 60 minučių kasdien užsiimdami aktyviomis veiklomis, o tai yra mažiau nei rekomenduojamas minimalus fizinio aktyvumo laikas šios amžiaus grupės vaikams. Vaikai vis dažniau užsiima veikla, kuomet sėdima. Dėl šių priežasčių pastebimas didėjantis nutukimo lygis pasaulyje tarp 14-18 m. amžiaus mokinių (Chen, 2017; Farooq et al., 2018). Fizinis pasyvumas laikomas pasauline pandemija, turinčia plataus masto pasekmes sveikatai ir gerovei tiek dabar, tiek ateityje.

**Tyrimo problema** – dėl nepakankamo mokinių fizinio aktyvumo ir netinkamų mitybos įpročių, didėja nutukimo rizika, kas gali sukelti lėtines ligas, įvairias psichologines ir fizines sveikatos problemas. Kadangi paauglystėje susiformavę įpročiai daro reikšmingą įtaką tolimesniam gyvenimui, netinkamos

mitybos ir nepakankamo fizinio aktyvumo problemos kelia didelį susirūpinimą dėl visos visuomenės sveikatos. Atsižvelgiant į tai, svarbu ieškoti šių problemų priežasčių ir sprendimo galimybių.

**Tyrimo tikslas** – nustatyti mokinių fizinio aktyvumo, artimiausios socialinės aplinkos, mitybos bei šeimos sveikatos klimato tarpusavio sąsajas.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Nustatyti mokinių fizinį aktyvumą.
2. Nustatyti tėvų, draugų ir mokytojų įtaką mokinių fiziniam aktyvumui.
3. Nustatyti šeimos sveikatos klimato ypatumus.
4. Nustatyti vaikų ir jų šeimos mitybos ypatumus.
5. Nustatyti mokinių fizinio aktyvumo, artimiausios socialinės ir fizinės aplinkos tarpusavio sąsajas.

## **Mokslinės literatūros apžvalga**

Pasaulio sveikatos organizacijos rekomenduojamą fizinio aktyvumo normą pasiekia 40,5 procentų Lietuvos gyventojų. Tačiau naujausi Eurobarometro tyrimo duomenys rodo padidėjusį niekada nesportuojančių ir nesimankštinančių Lietuvos gyventojų skaičių – per keturis metus jis išaugo nuo 46 procentų (2013 metais) iki 51 procento (2017 metais) ir yra didesnis už Europos Sąjungos šalių vidurkį (46 procentai) (EC, 2018). 2020 metais Higienos instituto atlikto tyrimo duomenys parodė, kad fiziškai aktyvūs po pamokų (ne mažiau 60 minučių kasdien) yra apie 13 proc. Lietuvos vaikų (HI, 2020). Fizinio aktyvumo stygių atspindi vaikų fizinio pajėgumo rezultatai: Lietuvos mokslininkų atlikti tyrimai parodė, kad per pastaruosius 20 metų blogėjo Lietuvos mokinių beveik visų fizinių ypatybių lygis, o ypač – ištvermės rodikliai, atspindintys širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą (Zaborskis, Raskilas, 2011). Tokie rezultatai įspėja apie ateityje padidėsiantį kiekį asmenų, sergančių širdies–kraujagyslių ligomis, nuo kurių mirštamumas ir šiuo metu yra didžiausias, o tuo pačiu ir apie didėjančią ekonominę naštą valstybei, dėl išaugusių gydymo išlaidų.

Žmogaus augimas ir vystymasis priklauso nuo kasdieninio fizinio aktyvumo. Pakankamas judėjimas yra svarbus veiksnys, lemiantis fizinę, psichinę ir socialinę vaiko gerovę (Biddle, Ciaccioni, Thomas, & Vergeer, 2019). Nenoras judėti, stiprinti savo sveikatą aktyvia fizine veikla – tai socialinis pedagoginis reiškinys, kylantis iš suaugusiųjų ugdymo nuostatų, formuojančių žalingą sveikatai elgesį ir netinkamus įpročius. Ypatingai pasireiškiantis dabar – technologiniame amžiuje, kuriame didelė dalis vaikų laisvalaikio veiklų yra prie kompiuterio sėdint (Uzunoz et al., 2017).

Šeimos įtaka vaiko požiūrių ir vertybių raidai yra didžiulė. Neigiamą požiūrį į savo kūną ir valgymo sutrikimus gali sukelti tam tikras tėvų elgesys ir šeimoje įsigalėję bendravimo ypatumai, kuriuos, deja, lengviau aprašyti nei pakeisti. Tėvų įtaka paaugliams tuo stipresnė, kuo geresni tarp jų tarpusavio santykiai, kuo daugiau jų bendravimas grindžiamas atvirumu, abipuse meile ir pasitikėjimu. Kuo svarbesnė ir sunkesnė paaugliui pasirodo problema neaiškioje situacijoje, tuo daugiau tikimybės, kad jis pats ar kas nors kitas iš jo draugų patarimo kreipsis į tėvus (Ustilaitė, Gudžinskienė ir kt., 2007).

Racionali vaikų mityba – sveikatos pagrindas. Ji turi įtakos fizinei ir protinei vaikų raidai, imunitetui, darbingumui bei gyvenimo trukmei. Manoma, kad tvirti sveikos mitybos įpročiai, įgyti, suformuoti vaikystėje ir paauglystėje, išlieka ir turi teigiamą įtaką sveikatai. Vaikų mitybos įpročius lemia šie veiksniai: individualūs veiksniai – maisto pasirinkimas ir suvokimas, kas yra sveika mityba, šeimos veiksniai – sveikos mitybos įpročių formavimas namuose ir už šeimos ribų – maitinimasis mokyklos valgyklose, kavinėse. Tyrimai rodo, kad paauglystėje tėvų vaidmuo mažėja pasirenkant maisto produktus. Palyginti su jaunesniojo amžiaus vaikais, paaugliai išreiškia didesnę savarankiškumą (Das, et al., 2017).

LRSAM atlikto tyrimo duomenimis, mokinių mityba nepakankamai racionali: tik 41,5 proc. mokinių kasdien valgo vaisius ir šviežias daržoves, pieno produktus kasdien vartoja tik 42,3 proc. tiriamųjų.

Mokiniai dažnai valgo saldumynus (49 proc.), riebaluose virtus traškučius (16 proc.), geria saldžius gaiviuosius gėrimus (23 proc.). Todėl tikėtina, kad didesnė vaikų dalis gauna per daug menkaverčių kalorijų, tačiau nepakankamai kalcio, maistinių skaidulų, vitaminų ir mineralų (Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija, 2021).

Būtent tėvai, didžiąja dalimi ir yra atsakingi dėl vaikų mitybos. 2010 m. atlikto tyrimo duomenimis, nustatyta, kad Lietuvoje 32,5 proc. mokinių daugiausia informacijos apie sveiką mitybą gauna iš tėvų, 22,9 proc. – per pamokas, penktadalis (20,9 proc.) – žiūrėdami televizijos laidas ir kas dešimtas (9,7 proc.) apklaustasis tokios informacijos randa internete. Iš to galima spręsti apie sisteminių žinių, kurios turėtų būti pateikiamos mokykloje, trūkumą ir galimą komercinės žiniasklaidos įtaką. Tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, jog, dviejų trečdalių mokinių (65,3 proc.) teigimu, jų šeimose stengiamasi laikytis sveikos mitybos principų, kas dešimtas (11,6 proc.) prisipažino, kad tokių taisyklių jų šeimoje nėra. Tačiau, kadangi vaikai turi nepakankamai žinių apie sveiką mitybą, abejotina, ar jie pajėgūs įvertinti, ar iš tiesų jų šeimose taikoma sveika mityba (Umbrasienė, et al. 2011).

Apibendrinant galima teigti, kad šeima daro didelę įtaką vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiams. Deja, mokinių mitybos ir FA įpročiai nėra pakankamai geri. Didžioji dalis mokinių dažniausiai renkasi nesveiką maistą ir pasyvų laisvalaikį. Kadangi tyrimų metu įrodyta, jog tėvų įtaka formuojant vaikų įpročius yra reikšmingiausia, galima teigti, kad blogi mokinių mitybos ir FA įpročiai yra netinkamo arba nepakankamo tėvų indėlio ugdant vaikų supratimą apie sveiką gyvenseną. Tikėtina, kad tai lemia ir pačių tėvų žinių stoka ir jau iš vaikystės netinkamai susiformavę ir iš kartos į kartą perduodami įpročiai.

## Tyrimo metodika ir organizavimas

Tyrimo organizavimas – tyrimas vyko 2020 metų kovo mėnesį dvejose Kauno miesto gimnazijose. Laikas ir vieta buvo suderinti iš anksto su mokyklos administracija. Mokiniai buvo supažindinti su tyrimo tikslu, anketas pildė per fizinio ugdymo pamokas. Tyrimo dalyviai supažindinti, jog anketos duomenys yra anonimiški. Anketos pildymas truko 15 – 20 minučių. Tyrime dalyvavo 266 mokiniai iš 8 – 12 klasių, kurių amžius 14-19 m.

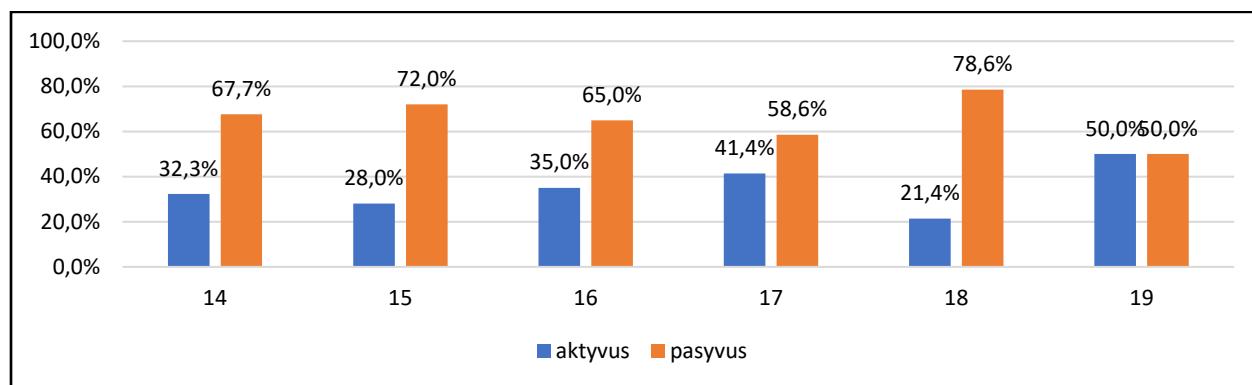
**Anketinė apklausa.** Tyrimo dalyviams buvo pateikta anketa, kurioje pateikti demografiniai klausimai, klausimai apie ūgį ir svorį, kiek kartų per savaitę ne pamokų metu mankština, kiek skiria laiko per dieną aktyviai nestruktūrizuoti veiklai, kokia tai veikla, kiek kartų su juo gyvenantys asmenys jį paskatino užsiimti fizine veikla, kartu su vaiku ja užsiiminėjo, stebėjo kaip vaikas užsiima fizine veikla ir gyrė jį tai darant, kokie šeimos įpročiai laisvalaikiu ir koks požiūris į aktyvų gyvenimo būdą? Kaip dažnai jis valgo tam tikrus maisto produktus (vaisius, daržoves, saldainius, nesveiką maistą ir kt.), kaip dažnai jis valgo nesveiką maistą, kokį vaidmenį šeimoje atlieka mityba ir kokiais principais vadovaujasi? Taip pat panašūs klausimai užduoti ir apie tai ar pats tiriamasis skatino savo šeimos narius ir draugus užsiimti fizine veikla, kaip dažnai tai daro, koks draugų ir kitų vaikų požiūris kuomet užsiimama fizine veikla? Taip pat pateikta šeimos sveikatos klimato skalė (angl. Family Health Climate Scale; Niermann, Krapf, Renner, Reiner, Woll, 2014) sudaro dvi dalys – fizinio aktyvumo subskalė, ir mitybos subskalė. Kur pateikti klausimai, skirti įvertinti fizinio aktyvumo reikšmę patiriant bendrą pasitenkinimą šeimoje, informacijos apie fizinį aktyvumą, sportavimą paiešką, dalinimąsi ir panaudojimą, šeimos dėmesį sveikai mitybai, kiek šeimos nariams svarbu kartu maitintis, kiek šeimos nariai sutaria, diskutuoja apie mitybą, kiek šeimos nariai sutaria dėl mitybos.

**Matematinė statistika.** Duomenims palyginti buvo nustatomas aritmetinis vidurkis ( $\bar{x}$ ), vidutinis standartinis nuokrypis (SD). Skirtumai tarp klasių tiriamųjų subjektyvaus fizinio aktyvumo bei fizinio pajėgumo, fizinio pajėgumo testų, pamokų veikloms skirto laiko, palyginta taikant vienfaktorinę dispersinę analizę (ANOVA). Anketiniai tyrimo duomenys apdoroti taikant procentinę analizę, atsakymų tarp tiriamųjų grupių patikimumas buvo skaičiuojamas  $\chi^2$  („chi“ kvadrato) kriterijaus pagalba. Mokinių

įvairių rodiklių tarpusavio sąsajoms nustatyti taikyta *Pearsono* koreliacinė analizė. Naudoti tokie statistinių išvadų patikimumo lygiai:  $p > 0,05$  – nepatikima;  $p < 0,05$  – patikima. Visi skaičiavimai atlikti MS *Excel* ir *SPSS* kompiuterinėmis programomis.

## Tyrimo rezultatai

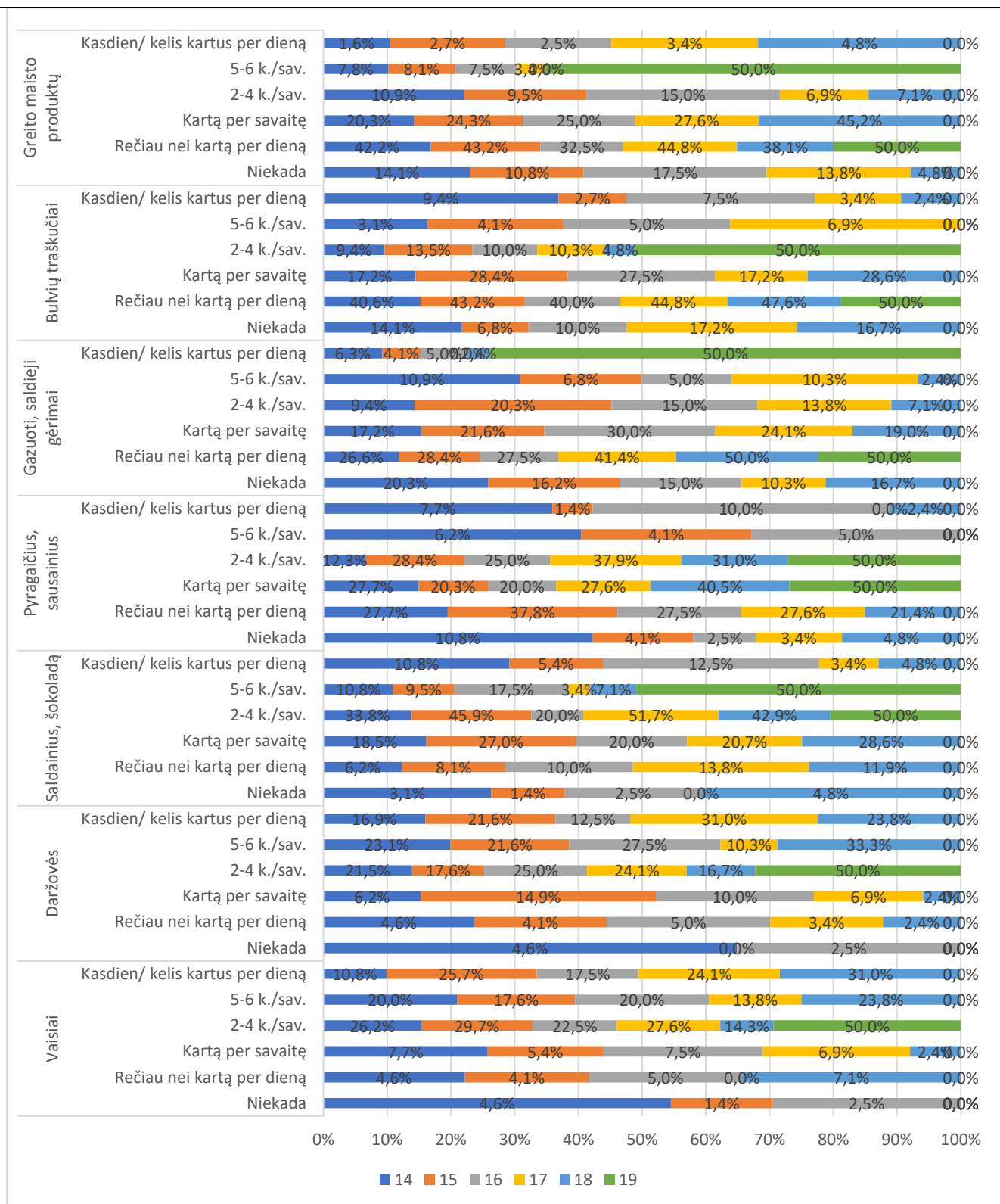
Atlikus tyrimą, galima patvirtinti mokslinėje literatūroje pateiktus duomenis apie nepakankamą mokinių fizinį aktyvumą, kadangi tyrimo metu nustatyta, jog didžioji dalis tyrime dalyvavusių 14-18 m. amžiaus mokinių yra fiziškai neaktyvūs (66,2 proc.). Didžioji dalis (52,6 proc.) tyrime dalyvavusių mokinių aktyviai nestruktūrizuoti veiklai skiria mažiau nei 60 min. per dieną ir po pamokų dažniausiai aktyvia veikla neužsiima (69,2 proc.).



**1 pav. Mokinių FA pagal amžių**

( $\chi^2 = 4,273$ ;  $df = 5$ ;  $p > 0,05$ )

Atlikus empirinį tyrimą galima patvirtinti teiginį, kad mokinių mitybos įpročiai nėra pakankamai geri. Didelė dalis tyrime dalyvavusių mokinių kasdien ar kelis kartus per savaitę valgo saldinius ir šokoladą (64,7 proc.), greito maisto produktus (38,3 proc.), pyragaičius ir sausainius (52,6 proc.), geria gazuotus, saldžius gėrimus (39,8 proc.). Tuo tarpu vaisius ir daržoves kasdien renkasi tik 38 proc. visų tyrime dalyvavusių mokinių.



2 pav. Mokinių mitybos įpročiai pagal amžių

Analizuojant mokinių fizinio pajėgumo, fizinio aktyvumo, tėvų ir draugų įtakos fiziniam aktyvumui ir mitybai bei mitybos įpročių vidurkius, išskiriant pagal FA, amžių ir lytį nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai. Fiziškai aktyvių mokinių fizinis pajėgumas vidutiniškai yra didesnis (8,42)

lyginant su pasyviais mokiniais (6,94). Taip pat aktyvių (2,76) mokinių fiziniam aktyvumui didesnę įtaką daro tėvai, lyginant su pasyviais (2,23). Fiziškai aktyvių (2,56) mokinių draugai taip pat fiziškai aktyvesni ir daro didesnę įtaką jų fiziniam aktyvumui, lyginant su pasyviais mokiniais (2,03). Fiziškai aktyvių mokinių (2,90) šeimose, lyginant su pasyviais (2,54), fizinis aktyvumas yra svarbesnis, taip pat ir fiziškai aktyvių mokinių (2,96) šeimose, lyginant su pasyviais (2,65) bendras pasitenkinimas fiziniu aktyvumu yra didesnis.

Berniukai (7,46) yra fiziškai aktyvesni nei mergaitės (6,80), taip pat berniukai (7,68) yra ir fiziškai pajėgesni nei mergaitės (7,02). Berniukų (2,30) fiziniam aktyvumui draugai daro didesnę įtaką nei mergaitėms (2,05). Tačiau mergaičių (3,03) mitybos įpročiai yra geresni nei berniukų (2,67).

Didžiausią įtaką būti fiziškai aktyviems tėvai daro 15 m. (2,60) ir 16 m. (2,59) amžiaus mokiniams, o mažiausią – 18 m. (1,78) amžiaus mokiniai. Taip pat ir draugai didžiausią įtaką būti fiziškai aktyviems daro 15 m. (2,43) ir 16 m. (2,38) amžiaus mokiniams, mažiausią – 14 m. (1,95) amžiaus mokiniams (žr. 2 lentelę).

Siekiant iširti kokią įtaką mokinių fiziniam aktyvumui daro šeima, atlikta koreliacinė analizė vertinant šeimos sveikatos klimata. Nustatyta, jog kuo fizinis aktyvumas šeimoje svarbesnis, tuo didesnę įtaką vaikams daro tėvai ( $r=0,335$ ,  $p<0,01$ ). Bendras pasitenkinimas FA šeimoje yra tuomet kai tėvai skatina vaikus būti fiziškai aktyviais ( $r=0,359$ ;  $p<0,01$ ). aiškų informuotumas apie FA yra didesnis tuomet, kai tėvai skatina vaikus būti fiziškai aktyviais ( $r=0,270$ ,  $p<0,01$ ).

Kuomet šeimoje skiriamas didesnis dėmesys sveikai mitybai, tėvai daro didesnę įtaką vaikų mitybos įpročiams ( $r=0,229$ ,  $p<0,05$ ). Šeimose, kuriose svarbu kartu maitintis, tėvų įtaka mokinių sveikai mitybai yra didesnė ( $r=0,237$ ,  $p<0,05$ ). Šeimose, kuriose dažniau diskutuojama apie mitybą, tėvų įtaka vaikų sveikai yra didesnė ( $r=0,212$ ,  $p<0,05$ ).

Apibendrinant galima teigti, kad fiziškai aktyvių mokinių fizinis pajėgumas, vertybės ir pasitenkinimas fiziniu aktyvumu yra didesnis nei pasyvių mokinių, taip pat jiems didesnę įtaką, lyginant su pasyviais mokiniais, būti fiziškai aktyviems daro aplinkoje esantys žmonės – šeima ir draugai. Berniukai yra fiziškai pajėgesni ir aktyvesni nei mergaitės. Draugų ir tėvų įtakai būti fiziškai aktyviems labiausiai pasiduoda 15 ir 16 m. amžiaus mokiniai, mažiausiai – 18 amžiaus mokiniai. Šeimose, kuriose tėvai imasi iniciatyvos ir stengiasi vaikams skiepyti sveikos gyvensenos principus, sveikatos klimatas yra geresnis. Kadangi tuomet šeimoje FA yra svarbesnis, jaučiamas didesnis pasitenkinimas būnant fiziškai aktyviais, vaikų informuotumas yra didesnis apie FA formas, reikšmę, naudą, taip pat tokiose šeimose dažniau yra maitinamasi kartu, bendraujama ir diskutuojama apie mitybą, sutariama dėl maisto, kuris turi būti vartojamas, o kuris ne.

## Išvados

1. Didžioji dalis tyrime dalyvavusių 14-18 m. amžiaus mokinių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Didžioji dalis tyrime dalyvavusių mokinių aktyviai nestruktūrizuoti veiklai skiria mažiau nei 60 min. per dieną ir po pamokų dažniausiai aktyvia veikla neužsiima.
2. Išanalizavus tyrimo duomenis nustatyta, kad tėvų, draugų ir mokytojų įtaka mokinių FA yra nedidelė. Tyrimo duomenimis, tėvai dažniausiai tik kartais skatina mokinius užsiimti fizinio aktyvumo veiklomis, tik kartais kartu su jais užsiima sportu. Taip pat ir draugai, dažniausiai tik kartais pasiūlo sportuoti ir užsiimti aktyviomis veiklomis kartu. Pamokų metu sportu, fizine veikla mokiniai taip pat užsiima retai.
3. Empirinio tyrimo duomenimis, fiziškai aktyvių mokinių šeimose, sveikatos klimatas pagal fizinį aktyvumą yra geresnis, lyginant su pasyviais mokiniais. Fiziškai aktyvių mokinių šeimose normalu būti fiziškai aktyviems reguliariai, jiems savaime suprantama, jog normalu reguliariai mankštintis, normalu būti fiziškai aktyviems laisvalaikiu, jie dažniau, nei pasyvūs mokiniai, savo šeimoje sutaria, jog fizinis aktyvumas yra jų kasdienio gyvenimo dalis, jiems malonu kartu mankštintis, patinka kartu

praleidžiamas laikas sportuojant. Atlikus empirinį tyrimą nustatyta, kad fiziškai aktyvių mokinių fizinis pajėgumas, vertybės ir pasitenkinimas fiziniu aktyvumu yra didesnis nei pasyvių mokinių, taip pat jiems didesnę įtaką, lyginant su pasyviais mokiniais, būti fiziškai aktyviems daro aplinkoje esantys žmonės – šeima ir draugai.

4. Apibendrinus tyrimo duomenis, nustatyta, kad mokinių mitybos įpročiai nėra pakankamai geri. Didelė dalis mokinių beveik kasdien ar kelis kartus per savaitę valgo saldinius, šokoladą, greito maisto produktus, pyragaičius ir sausainius, geria gazuotus gėrimus. Tuo tarpu vaisius ir daržoves renkasi retai, tik 38 proc. mokinių kasdien renkasi šiuos maisto produktus, dažniausiai vaisiai ir daržovės vartojami tik 2-4 k./sav. Tyrimo metu nustatyta, kad fiziškai aktyvių mokinių mitybos įpročiai yra geresni lyginant su pasyvių mokinių mitybos įpročiais. Tam taip pat labai didelę įtaką daro jų šeima, kadangi fiziškai aktyvių mokinių šeimose dažniau maitinamasi sveikai ir kalbama apie tai, kurie maisto produktai yra sveikesni.
5. Atlikus tėvų įtakos ir šeimos fizinio aktyvumo bei mitybos koreliacinę analizę nustatyti stiprūs koreliaciniai ryšiai tarp FA subskalės ir tėvų įtakos mokinių fiziniam aktyvumui. Analizės duomenimis, kuo fizinis aktyvumas šeimoje svarbesnis, tuo didesnę įtaką vaikams daro tėvai, bendras pasitenkinimas FA šeimoje yra tuomet kai tėvai skatina vaikus būti fiziškai aktyviais, vaikų informuotumas apie FA yra didesnis tuomet, kai tėvai skatina vaikus būti fiziškai aktyviais. Nustatytas silpnas koreliacinis ryšys, tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas tarp mitybos subskalės ir tėvų įtakos mokinių mitybai. Analizės duomenimis, kuomet šeimoje skiriamas didesnis dėmesys sveikai mitybai, tėvai daro didesnę įtaką vaikų mitybos įpročiams, šeimose, kuriose svarbu kartu maitintis, tėvų įtaka mokinių sveikai mitybai yra didesnė, šeimose, kuriose dažniau diskutuojama apie mitybą, tėvų įtaka vaikų sveikai yra didesnė.

## Literatūra

1. KOORTS, Harriet, et al. Translatability of a Wearable Technology Intervention to Increase Adolescent Physical Activity: Mixed Methods Implementation Evaluation. *Journal of Medical Internet Research*, 2020, 22.8: e13573.
2. NG, Kwok, et al. Clusters of adolescent physical activity tracker patterns and their associations with physical activity behaviors in finland and ireland: cross-sectional study. *Journal of medical Internet research*, 2020, 22.9: e18509.
3. FAROOQ, Mohammed Abdulaziz, et al. Timing of the decline in physical activity in childhood and adolescence: Gateshead Millennium Cohort Study. *British journal of sports medicine*, 2018, 52.15: 1002-1006.
4. CHEN, Peijie. Physical activity, physical fitness, and body mass index in the Chinese child and adolescent populations: an update from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—The Youth Study. *Journal of sport and health science*, 2017, 6.4: 381.
5. Sport and physical activity report. Special Eurobarometer 472. European Commission (2018). [žiūrėta 2021-04-03]. Prieiga per internetą: <https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/>
6. ZABORSKIS, Apolinaras; RASKILAS, Arvydas. Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994–2010 metais. *Visuomenės sveikata*, 2011, 3.54: 78-86.
7. BIDDLE, Stuart JH, et al. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 2019, 42: 146-155.
8. UZUNOZ, Fatma Sacli, et al. The Effects of Technology Supported Brain-Breaks on Physical Activity in School Children. *Passionately inclusive: Towards participation and friendship in sport: Festschrift für gudrun doll-tepper*, 2017, 87-104.
9. USTILAITĖ, Stasė, et al. Vaikų ir jaunimo rengimo šeimai programų rengimas. *Mokomoji metodinė priemonė. Vilnius*, 2007.
10. DAS, Jai K., et al. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2017, 1393.1: 21-33.

11. *Vaių mityba*. Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija. [žiūrėta 2021-04-03]. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/vaiku>

12. UMBRASIENĖ, Natalija, et al. Mokinių mitybos įpročiai. *Visuomenės sveikata*, 2011, 2.53: 76-82.

## RELATIONSHIPS BETWEEN STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY, IMMEDIATE SOCIAL ENVIRONMENT AND FAMILY EATING HABITS

**Rolandas Kazlauskas, Renata Rutkauskaitė**

*Lithuanian Sports University,  
Sporto str. 6, LT – 44221, Kaunas*

### SUMMARY

**The problem of the research** is that due to insufficient physical activity and poor eating habits of students, the risk of obesity increases, which can lead to chronic diseases, various psychological and physical health problems. As adolescent habits have a significant impact on later life, malnutrition and lack of physical activity are major health concerns for society. It is important to look for the causes and solutions to these problems.

**The aim of the research:** To determine the correlations between students' physical activity, immediate social environment, nutrition, and family health climate.

**Research objectives:** To determine students' physical activity; to determine the influence of parents, friends and teachers on students' physical activity; to determine the peculiarities of the family health climate; to determine the peculiarities of nutrition of children and their families; to determine the interrelationships between students' physical activity and the immediate social and physical environment.

**Research methods:** analysis and generalization of scientific literature, empirical quantitative research - questionnaire survey; mathematical statistics.

Empirical research has shown that students' eating habits are inadequate and their physical activity is inadequate. The analysis of the research data showed that the influence of parents, friends and teachers on students' FA is small. According to an empirical study, in the families of physically active students, the health climate in terms of physical activity is better compared to passive students. According to the analysis, the more important physical activity in the family, the greater the influence of parents on children, overall satisfaction in the FA family is when parents encourage children to be physically active, children are more aware of FA when parents encourage children to be physically active. When the family pays more attention to healthy eating, parents have a greater influence on children's eating habits, in families where it is important to eat together, parents have a greater influence on students' healthy eating, in families where nutrition is discussed more often, parents have a greater influence on children's health. Thus, it is important to promote family time together through physically active activities (e.g., running any projects for families); Disseminate information on healthy and balanced diets through innovative methods and tools (eg mobile apps) that have been shown to be effective and beneficial through a variety of research.

**Key words:** students' eating habits, students' physical activity, the influence of family on students' health.