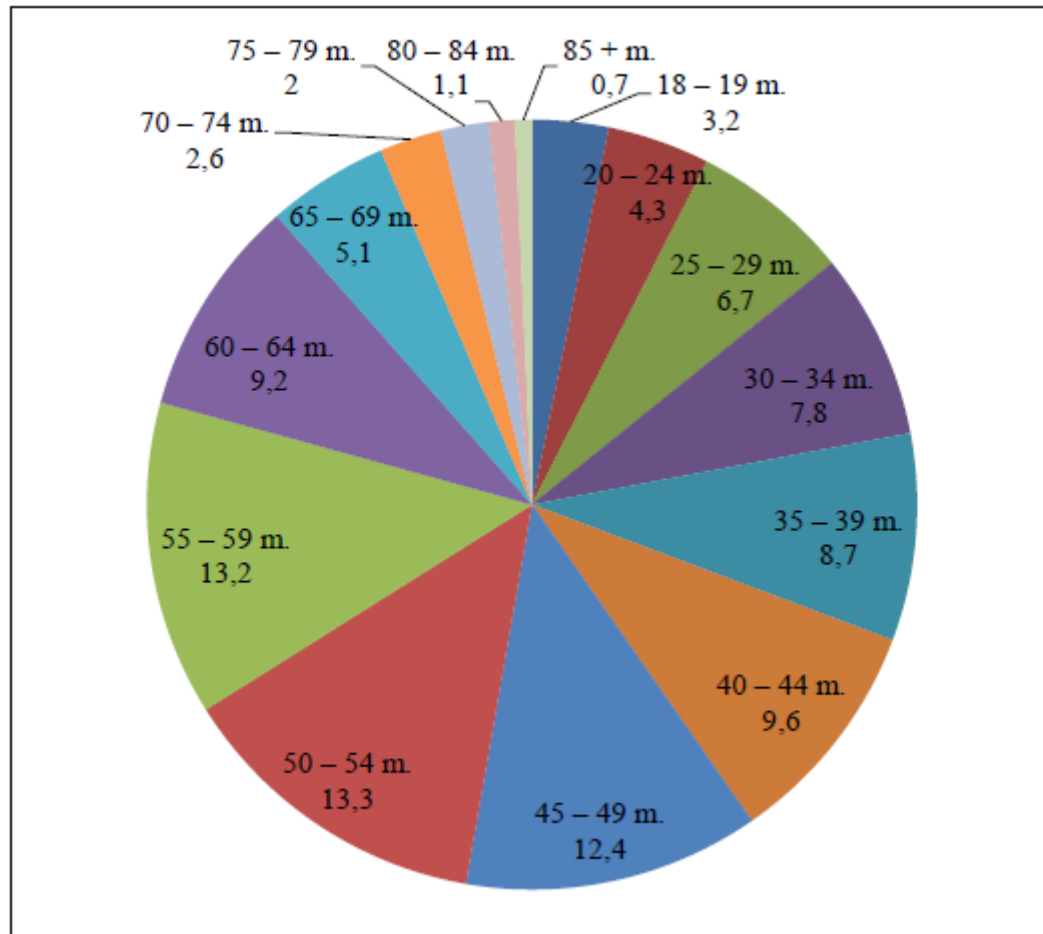


FIZINIS AKTYVUMAS

2018 m. buvo atliktas pirmasis suaugusiųjų savivaldybių gyventojų gyvenimo tyrimas vykdamas Sveikatos apsaugos ministro įsakymą (2003 m. rugpjūčio 11 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymas Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimos“.

Apklaustųjų procentas pagal amžių:

SOCIODEMOGRAFINĖS CHARAKTERISTIKOS



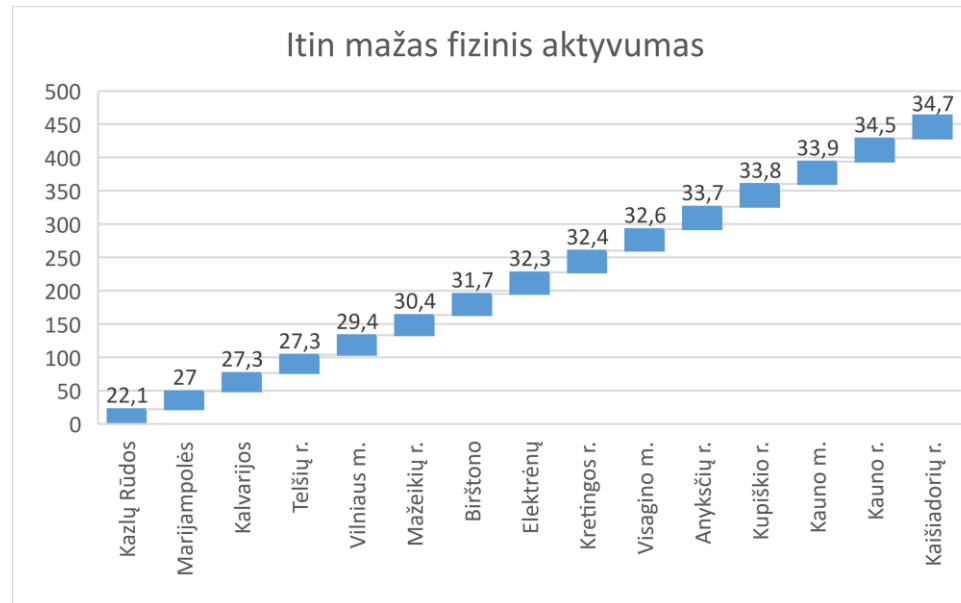
18 - 19 m. - 3,2%
20 - 24 m. - 4,3%
25 - 29 m. - 6,7%
30 - 34 m. - 7,8%
35 - 39 m. - 8,7%
40 - 44 m. - 9,6%
45 - 49 m. - 12,4%
50 - 54 m. - 13,3%
55 - 59 m. - 13,2%
60 - 64 m. - 9,2%
65 - 69 m. - 5,1%
70 - 74 m. - 2,6%
75 - 79 m. - 2%
80 - 84 m. - 1,1%
85 + m. - 0,7%

Fizinio aktyvumo rodikliai:

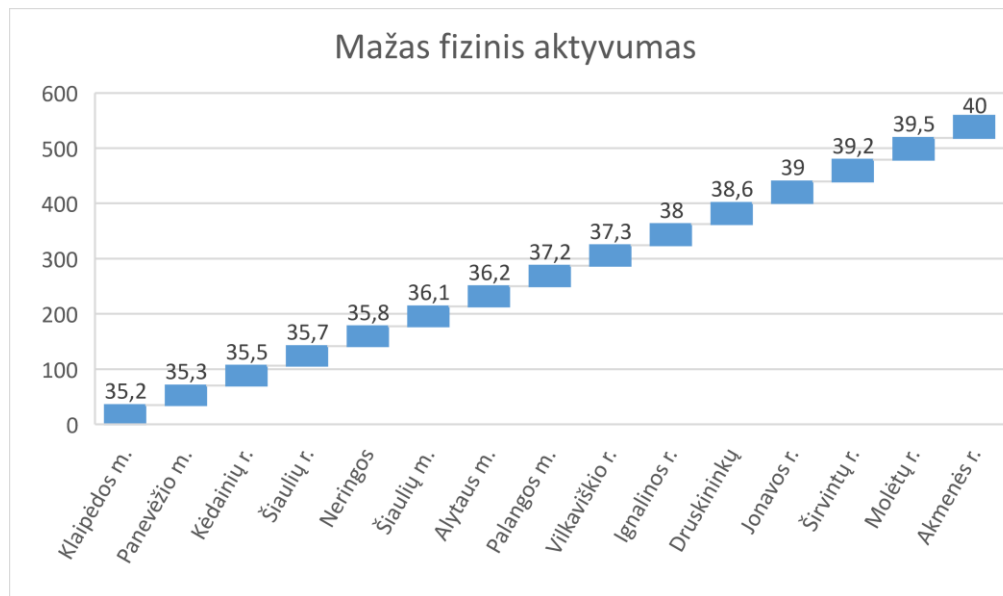
Suaugusiųjų užsiimančių fizine veikla dalis	Aktyvumo rodiklis	Skiriami papildomi balai
22,1 - 35	Itin mažas fizinis aktyvumas	3 balai
35,1 - 40	Mažas fizinis aktyvumas	2 balai
40,1 - 45,9	Pakankamas fizinis aktyvumas	1 balas
46 - 59,6	Geras fizinis aktyvumas	0 balų

Fizinio aktyvumo rodikliai pagal savivaldybes:

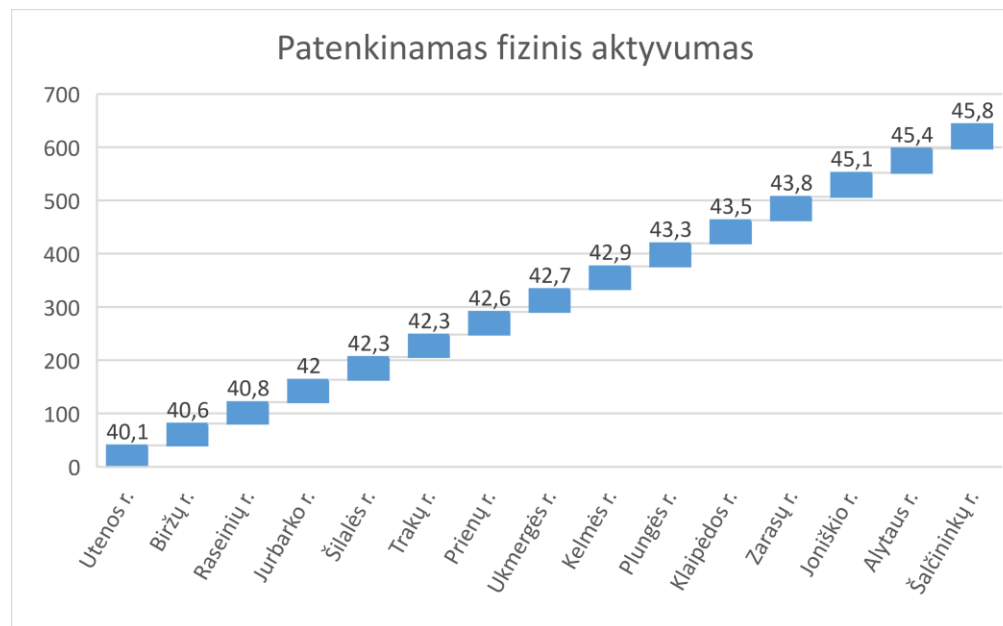
Itin mažas fizinis aktyvumas (22,1-35)	
Kazlų Rūdos	22,1
Marijampolės	27
Kalvarijos	27,3
Telšių r.	27,3
Vilniaus m.	29,4
Mažeikių r.	30,4
Birštono	31,7
Elektrėnų	32,3
Kretingos r.	32,4
Visagino m.	32,6
Anykščių r.	33,7
Kupiškio r.	33,8
Kauno m.	33,9
Kauno r.	34,5
Kaišiadorių r.	34,7



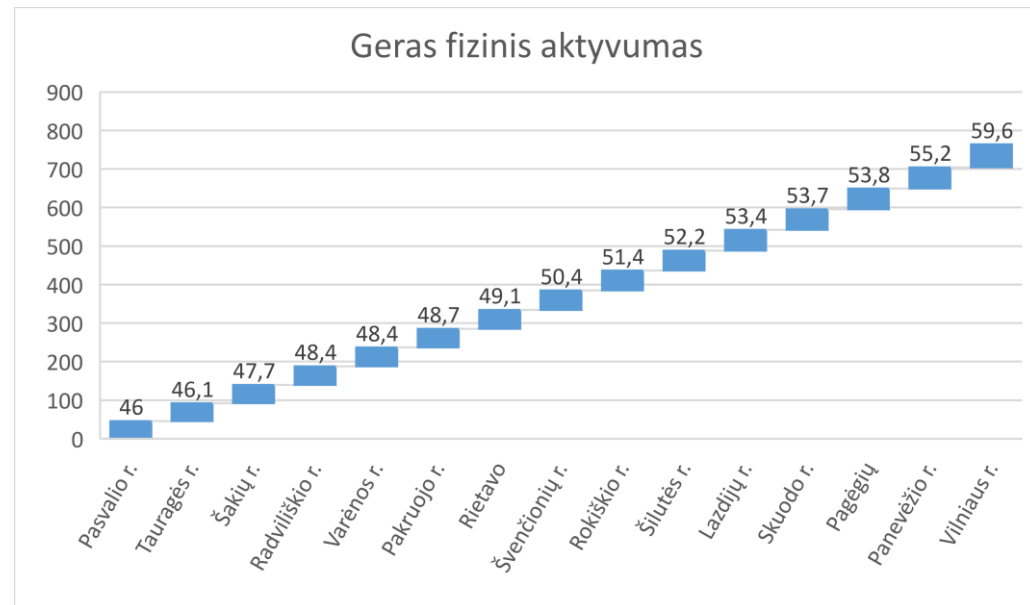
Mažas fizinis aktyvumas (35,1 - 40)	
Klaipėdos m.	35,2
Panevėžio m.	35,3
Kėdainių r.	35,5
Šiaulių r.	35,7
Neringos	35,8
Šiaulių m.	36,1
Alytaus m.	36,2
Palangos m.	37,2
Vilkaviškio r.	37,3
Ignalinos r.	38
Druskininkų	38,6
Jonavos r.	39
Širvintų r.	39,2
Molėtų r.	39,5
Akmenės r.	40



Patenkinamas fizinis aktyvumas (40,1 - 45,9)	
Utenos r.	40,1
Biržų r.	40,6
Raseinių r.	40,8
Jurbarko r.	42
Šilalės r.	42,3
Trakų r.	42,3
Prienų r.	42,6
Ukmergės r.	42,7
Kelmės r.	42,9
Plungės r.	43,3
Klaipėdos r.	43,5
Zarasų r.	43,8
Joniškio r.	45,1
Alytaus r.	45,4
Šalčininkų r.	45,8



Geras fizinis aktyvumas (46-59,6)	
Pasvalio r.	46
Tauragės r.	46,1
Šakių r.	47,7
Radviliškio r.	48,4
Varėnos r.	48,4
Pakruojo r.	48,7
Rietavo	49,1
Švenčionių r.	50,4
Rokiškio r.	51,4
Šilutės r.	52,2
Lazdijų r.	53,4
Skuodo r.	53,7
Pagėgių	53,8
Panevėžio r.	55,2
Vilniaus r.	59,6



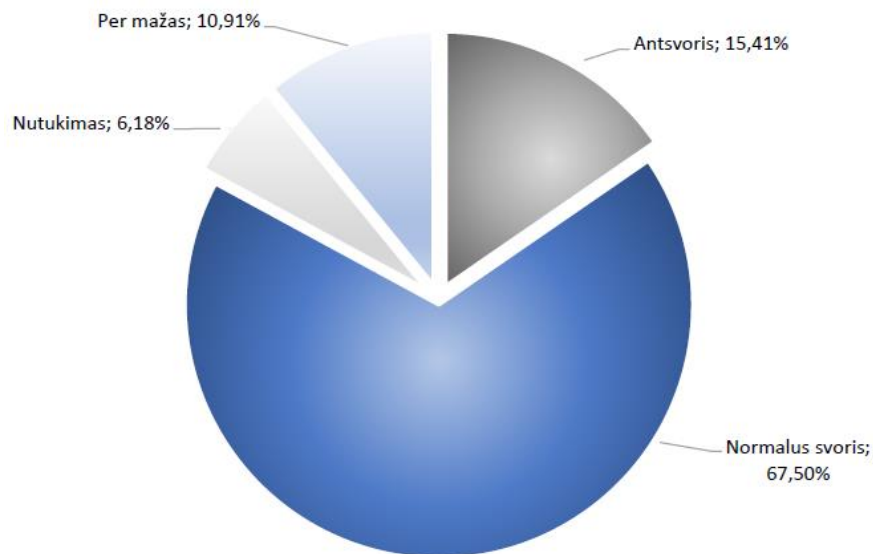
Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijose siūloma būtina kasdieninė, bent jau vidutinio intensyvumo, fizinė veikla, kuriai nereikėtų ypatingų sąlygų ar didelių pastangų (suaugusiems – ne mažiau kaip 30 min. vidutinio intensyvumo fizinio krūvio 5 kartus per savaitę ir ne mažiau 2 kartų per savaitę jėgos ugdymo pratimų; vaikams – ne mažiau kaip 60 min. vidutinio arba didelio intensyvumo fizinio krūvio kasdien bei ne mažiau 3 kartų per savaitę jėgos ugdymo pratimų).

Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo tyrimų duomenys rodo, kad Lietuvos gyventojų bendrasis fizinis aktyvumas yra patenkinamas: Pasaulio sveikatos organizacijos rekomenduojamą fizinio aktyvumo normą pasiekia **40,5 procentų Lietuvos gyventojų**. Tačiau naujaisi 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)***.

**Higienos instituto Suaugusiųjų gyvenimo tyrimo 2018 m. rodiklių suvestinė.*

7-17 M. VAIKŲ KŪNO MASĖS INDEKSAS (ANTSVORIS IR NUTUKIMAS) 2017 M. DUOMENYS

2017 m. ugdymo įstaigas lankė 274 227 vaikai, patikrinę sveikatą, iš kurių 9,2 % (25 222) nebuvo nurodytas KMI įvertinimas. Vertinant 2017 m. vaikus, kuriems gydytojas specialistas profilaktinio patikrinimo metu įvertino KMI (249 005 vaikai), 67,5 % jų buvo normalaus svorio, **15,41 % 7–17 m. vaikų turėjo antsvorį** ir **6,18 % - nutukę**. Per mažas kūno svoris 2017 m. nustatytas 10,91 % vaikų. 9,2 % 7-17 m. amžiaus vaikų nebuvo įvertintas kūno masės indeksas.*



Vaikų KMI (antsvorio ir nutukimo) rodikliai:

Antsvorio ir nutukimas 7 - 17 m.	Antsvorio ir nutukimo rodikliai	Skiriami papildomi balai
Padidinta vaikų antsvorio problema	22 - 26,7 proc.	1
Vaikų antsvorio problema	17,9 - 21,9 proc.	0

*Remiantis leidiniu *Vaikų sveikata 2017 m.*, Leidinys parengtas vykdant Higienos instituto 2018 metų veiklos planą, patvirtintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. kovo 5 d. įsakymu Nr. V-245.

Vaikų KMI (antsvorio ir nutukimo) rodikliai pagal savivaldybes, 2017 m.:

Savivaldybė	Antsvoris %	Nutukimas %	Dalis %
Kalvarijos sav.	12,6	5,3	17,9
Varėnos r. sav.	12,5	5,8	18,3
Druskininkų sav.	14,4	5	19,4
Šakių r. sav.	14,3	5,5	19,8
Palangos m. sav.	14,7	5,3	20
Šilutės r. sav.	14,3	5,8	20,1
Tauragės r. sav.	14	6,2	20,2
Kauno m. sav.	14,8	5,4	20,2
Pakruojo r. sav.	14	6,4	20,4
Vilniaus m. sav.	15,1	5,3	20,4
Alytaus r. sav.	13,6	6,9	20,5
Šilalės r. sav.	14,7	5,8	20,5
Jurbarko r. sav.	14,4	6,2	20,6
Mažeikių r. sav.	15,3	5,3	20,6
Anykščių r. sav.	14,1	6,6	20,7
Utenos r. sav.	14,9	5,9	20,8
Akmenės r. sav.	14	6,9	20,9
Kupiškio r. sav.	14,9	6	20,9
Birštono sav.	16,6	4,3	20,9
Kauno r. sav.	15,1	6	21,1
Molėtų r. sav.	15,2	6	21,2
Skuodo r. sav.	13,2	8	21,2
Šiaulių m. sav.	16,1	5,2	21,3
Zarasų r. sav.	14,3	7	21,3
Kelmės r. sav.	13,8	7,6	21,4
Marijampolės sav.	15,4	6	21,4
Pasvalio r. sav.	15	6,4	21,4
Klaipėdos m. sav.	15,8	5,7	21,5
Klaipėdos r. sav.	15,3	6,2	21,5
Prienų r. sav.	14,3	7,2	21,5
Vilkaviškio r. sav.	15,4	6,1	21,5
Biržų r. sav.	15,4	6,2	21,6
Širvintų r. sav.	14,6	7	21,6
Telšių r. sav.	15,3	6,3	21,6
Panevėžio r. sav.	14,7	7,1	21,8
Alytaus m. sav.	15,5	6,4	21,9

Savivaldybė	Antsvoris %	Nutukimas %	Dalis %
Radviliškio r. sav.	15	7	22
Kazlų Rūdos sav.	14,7	7,4	22,1
Rokiškio r. sav.	15,3	6,8	22,1
Kėdainių r. sav.	15,7	6,7	22,4
Pagėgių sav.	16,4	6,1	22,5
Raseinių r. sav.	16	6,5	22,5
Šiaulių r. sav.	15,8	6,7	22,5
Lazdijų r. sav.	15,7	6,9	22,6
Jonavos r. sav.	15,4	7,5	22,9
Visagino sav.	16,4	6,5	22,9
Ignalinos r. sav.	16,8	6,6	23,4
Kaišiadorių r. sav.	16,6	6,9	23,5
Joniškio r. sav.	16,1	7,5	23,6
Švenčionių r. sav.	15,9	7,7	23,6
Panevėžio m. sav.	17,3	6,6	23,9
Vilniaus r. sav.	16,3	7,8	24,1
Plungės r. sav.	17,3	6,9	24,2
Ukmergės r. sav.	16,6	7,7	24,3
Kretingos r. sav.	16,9	7,5	24,4
Šalčininkų r. sav.	16,6	7,8	24,4
Trakų r. sav.	16,6	7,9	24,5
Elektrėnų sav.	17,3	7,4	24,7
Rietavo sav.	17,9	7,1	25
Neringos sav.	18,1	8,6	26,7