



Pasaulio sveikatos
organizacija

Europos regionas

LIETUVA

ŠALIES FIZINIO AKTYVUMO DUOMENŲ SUVESTINĖ 2024 m.

Pasaulio banko klasifikacija: didelių pajamų šalis

Gyventojų skaičius: 2 805 998

Amžiaus mediana (metais): 44,5

Bendras vidaus produktas (BVP) gyventojui (€): 15 100

Sveikatai skiriama BVP dalis (%): 5,2

Švietimui skiriama BVP dalis (%): 4,9

Sportui skiriama BVP dalis (%): 1,2

Vyrų dalis populiacijoje (%): 46,6

Moteryų dalis populiacijoje (%): 53,4

Tikėtina vyrų gyvenimo trukmė (metais): 71,4

Tikėtina moterų gyvenimo trukmė (metais): 80,1

Šaltinis: Eurostatas

https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00205/default/table?lang=en&category=t_demo.t_demo_mor



© Pauliaus Juozapavičiaus nuotr.



Nacionalinės sveikatai palankaus fizinio aktyvumo rekomendacijos

Įtrauktos tikslinės grupės

TAIP

Vaikai (<5 metų)

TAIP

Vaikai ir paaugliai (5–17 metų)

TAIP

Suaugusieji (18–64 metų)

TAIP

Pagyvenę suaugusieji (≥65 metų)

NE

Silpni ir senyvi suaugusieji (≥85 metų)

NE

Nėščiosios

NE

Žindytės

TAIP

Žmonės, turintys negalią

NE

Sergantieji lėtinėmis ligomis

Nuoroda į nacionalines rekomendacijas: <https://www.hi.lt/leidinys-184/informaciniai-leidiniai/bendrosios-fizinio-aktyvumo-rekomendacijos-visoms-amziaus-grupems/>



Fizinio aktyvumo priežiūra ir stebėseną

Stebėsenos sistemas turintys sektoriai



Sveikatos

TAIP



Švietimo

NE



Sporto

TAIP



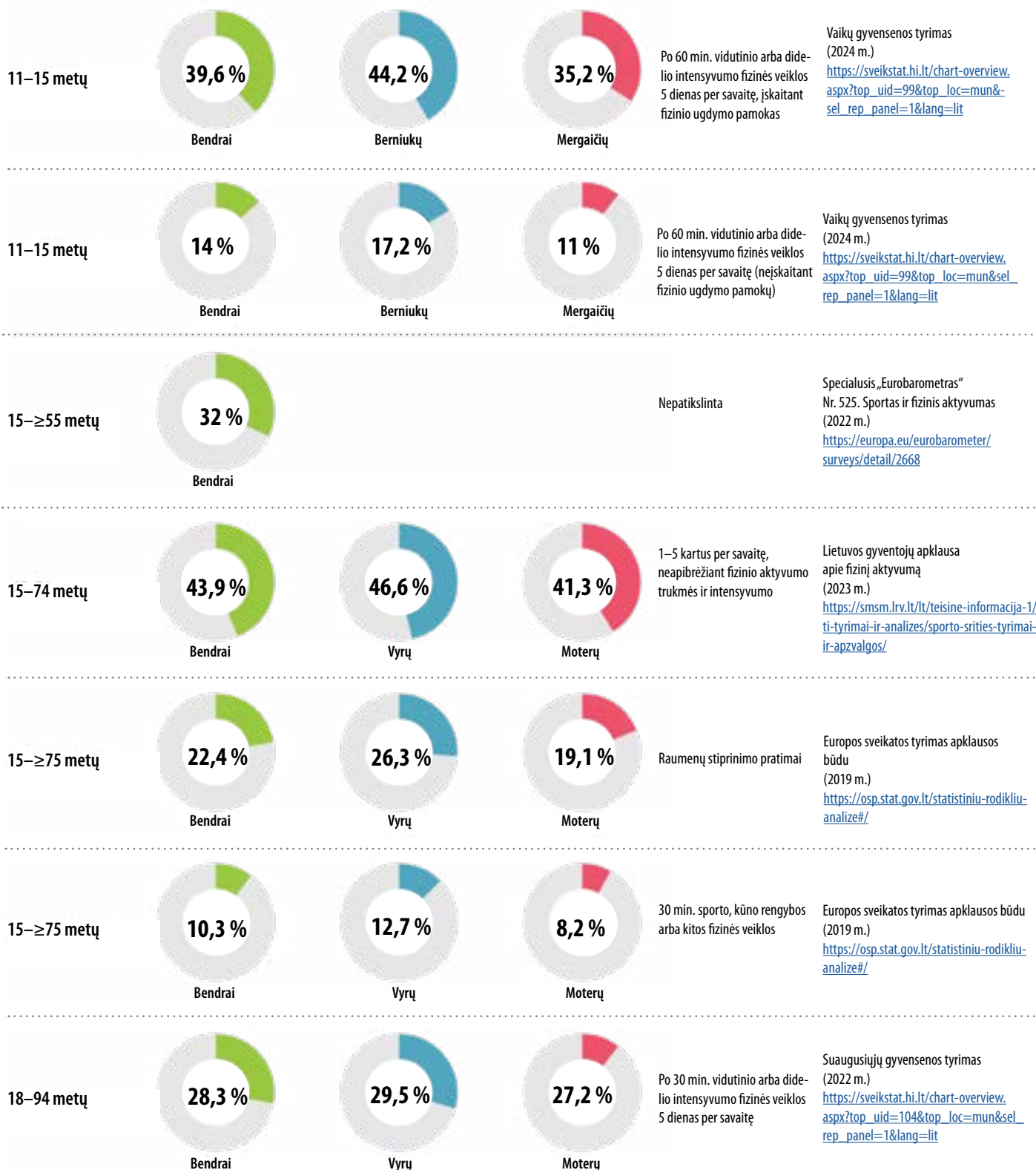
Transporto

NE



Fizinio aktyvumo lygis

Fizinio aktyvumo rodikliai





Valstybinis koordinavimo mechanizmas ir lyderystė skatinant fizinį aktyvumą

Švietimo, mokslo ir sporto ministerija 2023 m. sudarė tarpsektorinę komisiją, kuri prižiūri sveikatinamojo fizinio aktyvumo politiką ir skatina ją įvairiose srityse.



Sveikatinamajam fiziniam aktyvumui skatinti skiriamas finansavimas

Sektoriai, tikslingai skiriantys lėšų fiziniam aktyvumui skatinti



Sveikatos

TAIP



Švietimo

TAIP



Sporto

TAIP



Aplinkos

TAIP



Miestų
planavimo

NE



Transporto

TAIP

SOCIALINIŲ PASLAUGŲ TARNYBOS

Kita

TAIP



Valstybės politika ir veiksmų planai sveikatinamajam fiziniam aktyvumui skatinti

Svarbiausi akcentai

Lietuvos Respublikos pridėtinės vertės mokesčio įstatymas

Šis įstatymas reikšmingai prisideda prie fizinio aktyvumo skatinimo, nes juo įtvirtinama galimybė netaikyti pridėtinės vertės mokesčio ne pelno organizacijoms, teikiančioms sporto ir fizinio aktyvumo paslaugas. Šia išimtimi sumažinama sąnaudų našta, tenkanti tokius užsiėmimus rengiančioms ne pelno organizacijoms, ir jos tampa ekonomiškai pajėgesnės siūlyti naudotis sporto infrastruktūra ir programomis pigiau arba nemokamai, taip skatindamos gyventojus, ypač priklausančius pažeidžiamoms grupėms, sportuoti.

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.163423/asr>

Lietuvos Respublikos gyventojų pajamų mokesčio įstatymas

Įstatymas skatina fizinį aktyvumą, nes juo nustatoma, kad gyventojų pajamų mokestis netaikomas kai kurioms naudoms ir prizams, ir pašalinamos finansinės kliūtys, išskiriant tokias naudas, kaip nemokamas sporto klubas ir plaukimo baseinas darbuotojams. Be to, išimtys taikomos su sportu susijusiems prizams, pavyzdžiui, laimėtiems varžybose ir su judumu susijusiuose renginiuose. Sporto varžybų prizai, teikiami nevyriausybinėms Lietuvos ir tarptautinių sporto organizacijų, ir atskiri prizai iki 200 eurų, gauti iš to paties šaltinio ne daugiau nei šešis kartus per mokestinį laikotarpį, taip pat neapmokestinami. Taip mažinama fizinio aktyvumo kaina ir skatinama sportuoti, nes fizinė veikla tampa finansiškai prieinamesnė.

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.171369/asr>

Lietuvos diasporos politikos strateginės gairės „Globali Lietuva“ 2022–2030 m.

Šiomis strateginėmis gairėmis stiprinami Lietuvos ir jos diasporos ryšiai, ypatingą dėmesį skiriant sveikatinimui fiziniu aktyvumu. Palaikomos sveikatą stiprinančios sporto iniciatyvos – remiami projektai, skatinantys pasaulio lietuvių mėgėjų ir organizuoto sporto renginius. Strategija, kurios laikantis sudaromos sąlygos rengti regionines sporto žaidynes bei turnyrus ir tęsiamos Pasaulio lietuvių sporto žaidynės, puoselėjamas bendruomenių įsitraukimas ir glaudūs ryšiai su Lietuva.

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/4670a8b0b3df11ec8d9390588bf2de65>

Nacionalinės politikos dokumentai arba veiksmų planai
sveikatinamajam fiziniam aktyvumui skatinti

1. Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategija
<https://www.e-tar.lt/portal/en/legalAct/85dc93d000df11e4bfa9cc6968de163/asr>
2. Sveikatos tausojimo ir stiprinimo politikos gairės
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/f0d5f572a6eb11e9aab6d8dd69c6da66?jfwid=-y0intm8bt>
3. Lietuvos Respublikos sporto įstatymas
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.23317/asr>
4. Statybos techninis reglamentas STR 2.03.01:2019 „Statinių prieinamumas“
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/dcb43cb3ffaf11e990d5d63c859a8aa7>
5. Lietuvos Respublikos pridėtinės vertės mokesčio įstatymas
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.163423/asr>
6. Lietuvos Respublikos gyventojų pajamų mokesčio įstatymas
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.171369/asr>
7. Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos priežiūros įstatymas
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.167900/asr>
8. Sveikatos apsaugos ministro įsakymas dėl sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo tvarkos
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/a53f3271149f11eb9604df942ee8e443>
9. Sveikatos apsaugos ministro įsakymas dėl fizinio aktyvumo skatinimo intervencijos atlikimo tvarkos
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/480e09207a5d11edbdcebd68a7a0df7e>
10. Socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymas dėl socialinių paslaugų katalogo patvirtinimo
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.274453/asr>
11. Lietuvos diasporos politikos strateginės gairės „Globali Lietuva“ 2022–2030 m.
<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/4670a8b0b3df11ec8d9390588bf2de65>
12. Lietuvos diasporos politikos strateginių gairių „Globali Lietuva“ 2022–2030 m. įgyvendinimo veiksmų planas 2024–2026 m.
<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/3fed4de29b4511efa605b9842742bf37>

Į politikos arba veiksmų plano rengimą įsitraukę sektoriai



Sveikatos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Švietimo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sporto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Aplinkos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Miestų planavimo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Transporto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Konkrečios politikos vertinimo planas (yra / nėra)



Politika	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Įtrauktos tikslinės grupės



Bendrai visuomenė	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Vaikai (<5 metų)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Vaikai ir paaugliai (5–17 metų)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Suaugusieji	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nėščiosios	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Žindytės	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Žemo socioekonominio statuso grupės	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pagyvenę suaugusieji (≥65 metų)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Silpni ir senyvi suaugusieji (≥85 metų)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Žmonės, turintys negalią	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sergantieji lėtinėmis ligomis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tautinės mažumos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nuteistieji laisvės atėmimo bausme	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Migrantai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Bedarbiai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

SĖKMĖS ISTORIJA



Neseniai priėmęs įstatymų pakeitimus, ypač 2019 m. pakeitus Lietuvos Respublikos sporto įstatymą, pagerėjo vaikų sveikata. Mokiniai lanko nebe dvi, o tris fizinio ugdymo pamokas per savaitę, ir sveikų vaikų kriterijus atitinkančių mokinių dalis pastebimai padidėjo – nuo 95,3 % 2018 m. iki 97,1 % 2022 m. Teigiamus pokyčius sustiprina ir Sporto rėmimo fondo finansuojami tikslingi nacionaliniai fizinio aktyvumo projektai. Šie pasiekimai rodo, kad didesni fizinio ugdymo reikalavimai veiksmingai gerina mokyklinio amžiaus vaikų sveikatą, taigi, siekiant išlaikyti ir didinti juntamą naudą, svarbu tokią politiką tęsti.

**Sveikatinamieji sporto klubai**

PSO gairės sporto klubams dėl sveikatinimo programų Lietuvoje nebuvo iki galo įgyvendintos, labiausiai dėl to, kad taikytos nesistemiškai, trūko grįžtamojo ryšio. Nors gairės buvo išplatintos sporto įstaigoms ir kartais taikomos, išsamus grįžtamas ryšys, ar jos buvo veiksmingos, neparengtas. Tačiau pasiūlytu Sporto įstatymo pakeitimu ši spraga sprendžiama – Vyriausybė finansiškai remia sporto klubus, kurie užsiima sveikatinimu ir skatina aktyvią gyvenseną.

**Geresnė prieiga prie sporto įstaigų socialiai pažeidžiamoms grupėms**

Pagal Statybos techninį reglamentą STR 2.03.01:2019, naujos ir renovuotos įstaigos turi būti pritaikytos asmenims su negalia, taip užtikrinant fizinės veiklos erdvių įtraukumą. Šio reglamento griežtai laikomasi. Be to, Lietuvos paralimpinis komitetas vadovauja iniciatyvai pažymėti prieigos standartus atitinkančias sporto įstaigas. Bendradarbiaujant su savivaldybių administracijomis, taip pat pildomas virtualus prieinamų erdvių žemėlapis, kad judėjimo negalią turintys žmonės aktyviau sportuotų.

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/dcb43cb3ffa11e990d5d63c859a8aa7?jfwid=73odxo70d>

**Konsultavimas dėl fizinio aktyvumo ir pratimų skyrimas****Intervencija pirminės sveikatos priežiūros įstaigose**

Fizinio aktyvumo skatinimo intervenciją vykdo pirminės sveikatos priežiūros įstaigos ir visuomenės sveikatos biurai, ja siekiama valdyti lėtines ligas ir mažinti hospitalizacijų skaičių. Šeimos gydytojai vertina fizinio aktyvumo lygį ir skiria nejudriems pacientams 6 mėnesių vaikščiojimo skatinimo intervenciją, prižiūrint sveikatos priežiūros specialistui.

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/480e09207a5d11edbdcebd68a7a0df7e>

Širdies ir kraujagyslių ligų prevencija

Pacientų, priskirtinų širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupei, diagnozės ir prevencijos programa yra skirta 40–60 metų asmenims. Šeimos gydytojai vertina riziką, sudaro prevencijos planus, skatina fizinį aktyvumą. Vertinimas kartojamas kasmet.

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.267675/asr>

Sveikatos ugdymas

Visuomenės sveikatos biurai rengia nemokamus tęstinius sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo mokymus suaugusiems (≥18 metų).

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/a53f3271149f11eb9604df942ee8e443>

Sveikatos priežiūros specialistai, į kurių rengimo programas įtrauktas sveikatinamojo fizinio aktyvumo kursas

					
	Gydytojai	Kineziterapeutai	Slaugytojai	Mitybos specialistai ir dietistai	Psichologai
	TAIP	TAIP	TAIP	TAIP	NE
Pirmosios pakopos studijos	TAIP	TAIP	TAIP	TAIP	—
Antrosios ir trečiosios pakopos studijos	—	—	—	—	—
	Privaloma	Privaloma	Privaloma	Privaloma	



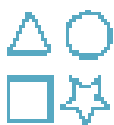
SĖKMĖS ISTORIJA

Sveikatos apsaugos ministerijos palaikomos šešios aukštojo mokslo įstaigos, vadovaujamos Vilniaus universiteto, prisijungė prie tarptautinio VANGUARD projekto, kuriuo siekiama sustiprinti medicinos ir slaugos studentų fizinio aktyvumo žinias bei įgūdžius. Projekto dalyviai dalyvavo paskaitose, tikslinėse grupėse ir studentų bei darbuotojų diskusijose. Projektas sulaukė teigiamų atsiliepimų ir pasiūlymų. Projektas orientuotas į studentus, atitinka jų poreikius ir pageidavimus.



Fizinis ugdymas mokyklose

Pradinio ugdymo programos



Savaitės vidurkis

3

privalomos pamokos

Vidurinio ugdymo programos



Savaitės vidurkis

3

privalomos pamokos

Nuo 2019–2020 mokslo metų savaitinis fizinio ugdymo pamokų skaičius nuosekliai didintas, pridedant po 1 val. visoms klasėms. Šiuo metu visos klasės turi po 3 val. fizinio ugdymo per savaitę, išskyrus 9 ir 10 klasių mokinius, kuriems dėl finansinių išteklių trūkumo papildoma valanda nepridėta.

Sveikatinamasis fizinis aktyvumas fizinio ugdymo mokytojų rengimo programose

TAIP

Pirmosios pakopos studijų programoje Privaloma

TAIP

Antrosios pakopos studijų programoje Privaloma



Fizinio aktyvumo skatinimas mokyklose

TAIP

Per pertraukas

TAIP

Po pamokų

TAIP

Per pamokas

NE

Judrus keliavimas į mokyklą ir namo



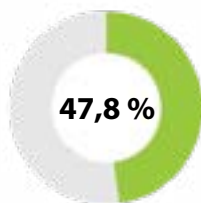
Nacionalinė judumo apklausa

Judėjimas pėsčiomis ir dviračiu bet kokiais tikslais (į darbą, mokyklą, apsipirkti, laisvalaikiu)

Per dieną



Eina pėsčiomis

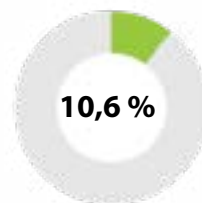


30 min.

47,8 % apklaustųjų
(45,6 % vyrų ir 49,7 % moterų)



Važiuoja dviračiu



30 min.

10,6 % apklaustųjų
(13,4 % vyrų ir 8,2 % moterų)



Infrastruktūra sportuoti laisvalaikio

Toliau išvardytais dokumentais nustatomi minimalūs prieigos prie želdynų reikalavimai sveikesnei gyvenimo ir darbo aplinkai kurti.

Aplinkos ministro įsakymas Nr. D1-694, kuriuo nustatomos želdynų plotų normos įvairios paskirties žemės sklypuose

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.311858/asr>

Lietuvos Respublikos saugomų teritorijų įstatymas

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.5627/asr>

Lietuvos Respublikos aplinkos apsaugos įstatymas

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.E2780B68DE62/asr>

Lietuvos Respublikos planuojamos ūkinės veiklos poveikio aplinkai vertinimo įstatymas; juo reglamentuojama saugomų teritorijų steigimo, naudojimo ir gamtos apsaugos tvarka

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.0539E2FEB29E/asr>



Fizinio aktyvumo skatinimas darbe

Nacionalinės gairės arba programa, skirtos skatinti atvykti į darbą aktyviai judant (pvz.: pėsčiomis, dviračiu)

NE



Nacionalinės gairės arba programa
fiziniam aktyvumui darbovietėje skatinti

TAIP

Konkrečios programos, kuria būtų skatinama keliauti į darbą aktyviai judant, nėra, tačiau skatinti aktyvų judėjimą yra viena iš visuomenės sveikatos biurų pareigų. Raginimai būti fiziškai aktyviems, vykti į darbą judriai, įtraukti į šalies fizinio aktyvumo rekomendacijas.

Trejos gairės ir programos fiziniam aktyvumui darbovietėje skatinti:

Fizinio aktyvumo skatinimas ir praktinis taikymas protinio (sėdimo) darbo vietose.

<https://www.hi.lt/leidinys-184/informaciniai-leidiniai/fizinio-aktyvumo-skatinimas-ir-praktinis-taikymas-protinio-sedimo-darbo-vietose-geroji-uzsienio-saliu-patirtis2/>

Sveikatos stiprinimas sėdimo darbo organizacijose, remiantis holistine perspektyva. Rekomendacijos įtrauktos į visuomenės sveikatos programas visose savivaldybėse. Jomis taip pat gali naudotis įmonės.

https://www.hi.lt/uploads/Institutas/leidiniai/Rekomendacijos/2022/Sveikatos_stiprinimas_sedimas_darbas_holistine_perspektyva_2022.pdf

Bendrovės, grindžiančios veiklą socialinės atsakomybės principais, siekiančios gerinti darbo sąlygas ir kurti kuo palankesnę aplinką darbuotojų gerovei, kviečiamos dalyvauti Nacionaliniuose atsakingo verslo apdovanojimuose. Socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymu kasmet tvirtinamos tų metų konkurso nominacijos. Viena iš nominacijų yra „Metų darbovietė“, į kurią pretenduojančios įmonės vertinamos pagal tai, kaip jų darbo aplinka pritaikyta žmonėms su negalia, taip pat pagal darbuotojams teikiamas papildomas naudas ir taikomas jų motyvavimo priemonės. Kiekvienais metais gali atsirasti naujų nominacijų. Pavyzdžiui, 2015 metais viena iš nominacijų buvo „Sportiškiausia metų įmonė“.

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/64c109e0758a11e9b81587fcbd5a76f6>



Nacionalinės fizinio aktyvumo sąmoningumo didinimo kampanijos

„STOP nejudumui Lietuvoje“ (2021–2023 m.)

Kampanijos tikslas buvo pakeisti kasdienius 30–65 metų suaugusiųjų, sudarančių 47,2 % Lietuvos gyventojų, įpročius. Vals-tybės lėšomis Lietuvos asociacijos „Sportas visiems“ vykdyta kampanija išryškino susijusias sveikatos problemas, ypač širdies ir kraujagyslių ligas, ir skatino reguliariai mankštintis.

Europos judumo savaitė

Aplinkos ministerijos koordinuojamu renginiu siekiama skatinti visuomenę naudotis aplinką tausojančiomis transporto priemonėmis ir daugiau judėti: vaikščioti, važiuoti dviračiu, dalyvauti mokomuosiuose renginiuose. Akciją palaiko Susisieki-
mo ministerija, į programą įtraukiami darnaus judumo projektai ir visuomenės sveikatos biurų užsiėmimai.

<https://sumin.lrv.lt/lt/naujienu/susisiekimo-ministerija-pradedama-komunikacijos-kampanija-nustebink-save-skatins-keliauti-tvariau>

Kasmetinis Vilniaus sporto festivalis

Didžiausiame nemokamame Lietuvos sporto renginyje siūloma įvairių sporto užsiėmimų, teikiama informacija apie sporto klubus ir renginius. Rudenį organizuojamu festivaliu siekiama visus šalies gyventojus paskatinti sportuoti.

<http://www.sportofestivalis.lt/#naujienu>

Nacionalinių kampanijų sklaidai taikomos žiniasklaidos priemonės

						REKLAMA INTERNETO PLATFORMOSE
Televizija	Radijas	Spauda	Socialiniai tinklai	Vieši renginiai	Visuomenės veikėjai	Kita
TAIP	TAIP	NE	TAIP	NE	NE	TAIP

Pareiškimas

Šio leidinio leidybą finansavo Europos Sąjunga. Už leidinio turinį atsako tik PSO Europos regiono biuras, jis nebūtinai atspindi Europos Sąjungos poziciją.
Finansuoja Europos Sąjunga

© Pasaulio sveikatos organizacija, 2024 m. Kai kurios teisės saugomos. Leidiniui taikoma CC BY-NC-SA 3.0 IGO licencija <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>