

УДК 613-053.2-053.8(1-22 (477.87):796.012.1
DOI <https://doi.org/10.32782/pub.health.2026.1.27>

Шепелла Гретта Лайшовна,
аспірантка спеціальності «Громадське здоров'я»,
кафедра наук про здоров'я
Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2995-8119>

Брич Валерія Володимирівна,
доктор медичних наук, професор,
завідувач кафедри наук про здоров'я
Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3741-6002>

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА ЇХНІХ БАТЬКІВ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ: РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ В ЗАКАРПАТСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Актуальність. Недостатній рівень фізичної активності є провідною проблемою громадського здоров'я та фактором ризику неінфекційних захворювань. Особливої уваги потребує дитяче населення, оскільки в цьому віці формуються поведінкові звички. Важливу роль відіграє сімейне середовище, зокрема рівень активності батьків.

Мета роботи. Оцінити рівень фізичної активності дітей та їхніх батьків, які проживають у сільській місцевості Закарпатської області.

Матеріали та методи. Використано бібліосемантичний, соціологічний, статистичний і графічний методи. Опитано 1170 учнів 5–9 класів та 867 батьків за короткою версією IPAQ. Рівень фізичної активності визначали за MET-хв/тиждень.

Результати дослідження. Встановлено, що фізична активність дітей і батьків має переважно недостатню та несистемний характер. Лише 8,6% дітей та 10,6% батьків виконували інтенсивну фізичну активність щоденно протягом семи днів. Помірна фізична активність у більшості респондентів є епізодичною та короткотривалою, що не забезпечує досягнення рекомендованого рівня рухової активності. Водночас показники ходьби пішки є відносно кращими: регулярну щоденну ходьбу здійснюють майже половина дітей і понад половина батьків, проте її тривалість часто є недостатньою. Середні значення сумарної фізичної активності становлять 2182,8 MET-хв/тиждень у дітей та 2611,4 MET-хв/тиждень у батьків, що відповідає середньому рівню, проте наближеному до нижньої межі. Виявлено також високий рівень сидячої поведінки, особливо серед дітей, значна частка яких проводить у сидячому положенні понад 6–8 годин на добу.

Висновки. Рівень фізичної активності серед дітей і батьків є недостатнім та не відповідає рекомендаціям ВООЗ. Домінує епізодичний характер інтенсивних і помірних навантажень, а також значна тривалість сидячої поведінки. Отримані результати обґрунтовують необхідність розроблення та впровадження сімейно-орієнтованих програм промоції фізичної активності, спрямованих на формування сталих рухових звичок у сільського населення.

Ключові слова: фізична активність, діти, батьки, здоров'я, IPAQ, село, громадське здоров'я, здоровий спосіб життя.

Shepella H. L., Brych V. V. Level of physical activity among children and their parents in rural areas: results of a study in the Zakarpattia region

Topicality. Insufficient physical activity is a major public health problem and a significant risk factor for non-communicable diseases. Particular attention should be paid to children, as behavioral patterns are formed at this age. The family environment, especially the level of parental physical activity, plays an important role.

The goal of the work. To assess the level of physical activity among children and their parents living in rural areas of Zakarpattia region.

Materials and methods. Bibliographic, sociological, statistical, and graphical methods were used. A total of 1170 students in grades 5–9 and 867 parents were surveyed using the short version of the IPAQ questionnaire. The level of physical activity was assessed using MET-min/week.

Research results. It was found that physical activity among both children and parents is generally insufficient and irregular. Only 8.6% of children and 10.6% of parents performed vigorous physical activity daily for seven days. Moderate physical activity in most respondents was episodic and of short duration, which does not ensure achieving the recommended level. Walking was more common: nearly half of the children and more than half of the parents reported daily walking, although its duration was often insufficient. The average total physical activity was 2182.8 MET-min/week in children and 2611.4 MET-min/week in parents, corresponding to a moderate level but close to the lower threshold. A high level of sedentary behavior was also observed, especially among children, a significant proportion of whom spent more than 6–8 hours per day sitting.

Conclusions. *The level of physical activity among children and parents is insufficient and does not meet WHO recommendations. Episodic patterns of moderate and vigorous activity and prolonged sedentary behavior prevail. The findings justify the need to develop and implement family-oriented programs to promote physical activity and establish sustainable movement habits in rural populations.*

Key words: *physical activity, children, parents, health, IPAQ, rural population, public health, healthy lifestyle.*

Вступ. Достатній рівень фізичної активності є базовою складовою здорового способу життя, оскільки сприяє зниженню ризику розвитку захворювань, підтриманню функціональних можливостей організму та забезпеченню тривалого активного й якісного життя. Наразі недостатній рівень фізичної активності розглядається як одна з провідних глобальних проблем громадського здоров'я та є предметом активних наукових досліджень у світі. За даними звіту Всесвітньої організації охорони здоров'я (2022), визначаються низькі показники рівня фізичної активності серед усіх верств населення світу [1]. Близько 1,8 мільярда осіб (31,3%) дорослого населення [2] та 80% дітей не відповідають рекомендованим нормам фізичної активності [3]. Особливої уваги потребує фізична активність дитячого населення, оскільки вона є важливою передумовою формування фізичного та психологічного добробуту, а також закладає основи для активного і здорового життя в майбутньому [4; 5; 6]. За достатнього рівня активності в дитини покращуються фізична форма, кардіометаболічне здоров'я, зміцнюються кісткова та м'язова системи [4; 7; 8].

Серед дитячого населення України станом на 2022 рік 71% хлопчиків та 83% дівчат віком 11–17 років були недостатньо фізично активними [2]. З віком діти проводять дедалі більше часу сидячи, ведуть малорухливий спосіб життя, що пов'язано зі збільшенням академічного навантаження або зміною уподобань щодо видів діяльності [9; 10]. Рівень сидячого способу життя також зростає через використання моторизованого транспорту та гаджетів у всіх сферах життя [7], формування звичок пасивного проведення часу в період всесвітньої пандемії, а також ускладнення безпекової ситуації з початком війни на території України.

Окремої уваги потребує вивчення рівня фізичної активності серед населення сільської місцевості, оскільки ця проблематика залишається недостатньо висвітленою в наукових дослідженнях. Наявні публікації є поодинокими, а чинники, що впливають на формування рухової активності у сільських мешканців, мають певні відмінності порівняно з міським населенням, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до їх аналізу. На формування рухової активності дітей

та підлітків впливають різнорівневі детермінанти: індивідуальні характеристики, сімейне середовище, освітні умови, особливості інфраструктури та клімату місця проживання, а також політичні, культурні й релігійні чинники [8; 11]. Серед них особливе значення має сімейний чинник, який є предметом значної кількості наукових досліджень [6; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15].

Сімейний чинник охоплює характер взаємин між членами родини, моделі їхньої поведінки та спосіб життя, рівень їхньої поінформованості щодо переваг активного способу життя, а також здатність усвідомлювати потреби дитини [11]. Формування мотивації, умінь і навичок до фізичної активності розпочинається з раннього дитинства, при цьому провідну роль відіграють батьки [10; 14]. Позитивний вплив забезпечують їхні рекомендації, особистий приклад активної поведінки [10], а також системна підтримка і заохочення дитини до рухової активності [4; 11].

За даними дослідження Бжэнк А., Штраусс М., Пшибилек Б. та ін., 88,52% дітей повторюють звички своїх батьків [9]. Спільні заняття батьків і дитини фізичною активністю, участь у спортивних заходах мають значний позитивний вплив на обсяг щоденної фізичної активності, яку виконує дитина [10; 12]. Батьки, які ведуть активний спосіб життя, розуміють значення недостатньої фізичної активності та частіше залучені до процесу фізичного виховання дитини [13]. Діти, батьки яких мають низький або помірний рівень фізичної активності, більш схильні до надмірної маси тіла (38,9%) та ожиріння (38,9%) [12]. У дослідженні Камарго Е. М. та співавторів зазначено, що діти частіше дотримуються рекомендованого рівня щоденної фізичної активності, якщо активність їхніх батьків відповідає рекомендаціям, а діти підліткового віку є в шість разів більш схильними до фізичної активності [14].

Мета та завдання. *Метою дослідження* стала оцінка рівня фізичної активності дітей та їхніх батьків, що проживають у сільській місцевості Закарпатської області.

Досягнення мети потребувало виконання таких **завдань**: провести дослідження серед дітей та їхніх батьків за допомогою анкети фізичної активності IPAQ, здійснити аналіз відповідей та порівняти результати двох груп респондентів.

Методи дослідження. Для реалізації мети дослідження застосовано комплекс методів: бібліосемантичний, соціологічний, статистичний та графічний. Соціологічна складова передбачала опитування учнів 5–9 класів закладів загальної середньої освіти сільських населених пунктів Закарпатської області та їхніх батьків. Оцінювання рівня фізичної активності здійснювалося з використанням анкети короткої версії IPAQ. Опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою Google Forms. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною; заповнення анкети вважалося формою надання інформованої згоди на участь. Критерії включення: наявність статусу одного з батьків або законного представника дитини; навчання дитини у 5–9 класі; проживання в сільській місцевості Закарпатської області; надання згоди на участь в опитуванні. Для кожної анкети визначений рівень фізичної активності за MET. Метаболічний еквівалент (MET) обчислювався за формулою: MET × хвилини на день × дні на тиждень = MET-хв/тиждень, де MET – фіксовані коефіцієнти (ходьба – 3.3, помірна фізична активність – 4.0, інтенсивна (енергійна) фізична активність – 8.0). Загальний MET = MET інтенсивна активність + MET помірна активність + MET ходьба. Загальний рівень фізичної активності вважається низьким, коли показник нижче 600 MET-хв/тиждень, середній – 600–2999 MET-хв/тиждень, а високий – вище 3000 MET-хв/тиждень.

У дослідженні взяли участь 1170 школярів, серед яких 695 дівчат (59,4%) та 475 хлопців (40,6%). Опитування батьків охопило 867 респондентів, з них 832 жінки (96%) та 35 чоловіків (4%).

Результати дослідження. Аналіз отриманих даних засвідчив, що лише 8,6±0,8% дітей виконували інтенсивну фізичну активність протягом усіх семи днів тижня. Найбільша частка респондентів (26,2±1,3%) зазначила здійснення інтенсивної активності три дні на тиждень. Вод-

ночас 17,4±1,1% дітей повідомили про виконання інтенсивної активності лише один день на тиждень, 15,0±1,0% – два дні, 16,9±1,1% – чотири дні, а 12,0±1,0% – п'ять днів на тиждень. Найменша частка опитаних (3,9±0,6%) виконувала інтенсивну фізичну активність шість днів на тиждень (рис. 1). Отримані результати свідчать про тенденцію до недостатнього рівня інтенсивної фізичної активності серед дітей відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Другий компонент опитувальника передбачав оцінювання тривалості інтенсивної фізичної активності. Аналіз відповідей показав, що найбільша частка респондентів (34,2±1,4%) виконувала інтенсивну активність протягом 20–40 хвилин, тоді як 29,9±1,3% дітей зазначили її тривалість до 20 хвилин. Такі результати свідчать про недотримання рекомендованих норм фізичної активності для відповідної вікової категорії. Водночас 16,0±1,1% дітей повідомили про тривалість інтенсивної активності 40–60 хвилин, а 19,9±1,2% респондентів зазначили виконання активності протягом 1 години і більше, що відповідає рекомендованим показникам. Середній показник MET для інтенсивної фізичної активності дітей становить 1034,7 MET-хв/тиждень, що відповідає середньому рівню фізичної активності.

За результатами анкетування батьків встановлено, що лише 10,6±1,0% респондентів здійснювали інтенсивну фізичну активність протягом усіх семи днів тижня. Найбільша частка опитаних (27,9±1,5%) зазначила виконання інтенсивної активності лише один день на тиждень, що свідчить про її епізодичний характер. Інші респонденти повідомили про виконання інтенсивної фізичної активності протягом двох днів – 12,1±1,1%, трьох днів – 18,3±1,3%, чотирьох днів – 12,0±1,1%. П'ять і шість днів інтенсив-

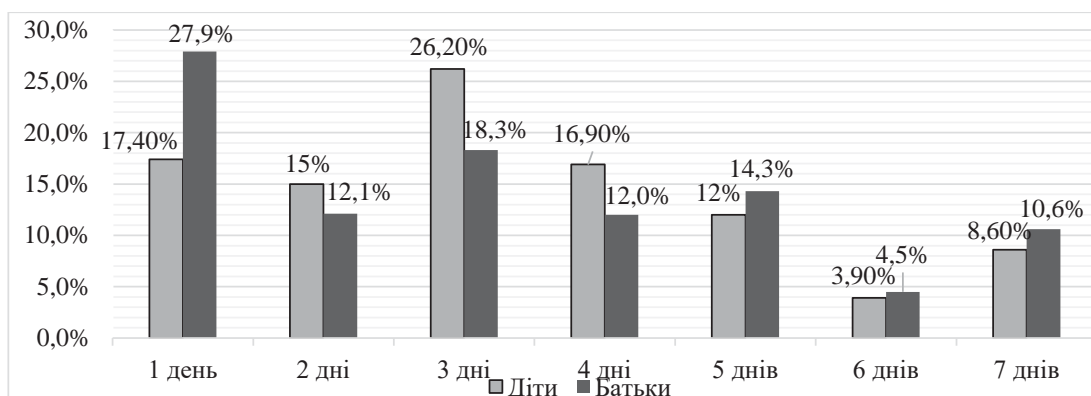


Рис. 1. Інтенсивна фізична активність за останні 7 днів (у %)

ної активності зазначили відповідно $14,3 \pm 1,2\%$ та $4,5 \pm 0,7\%$ батьків (рис. 1).

Загалом отримані результати свідчать про недостатній і несистемний характер фізичної активності в більшості родин, що може негативно впливати на формування здорових поведінкових моделей у дітей.

Аналіз відповідей за другим компонентом анкети показав, що найбільша частка батьків ($31,9 \pm 1,6\%$) виконувала інтенсивну фізичну активність тривалістю менше 20 хвилин. Водночас, на відміну від дітей, друге місце за частотою відповідей серед батьків посіла тривалість активності 1 година і більше ($29,3 \pm 1,5\%$), що свідчить про дотримання рекомендованих норм майже третиною опитаних. Інші респонденти зазначили тривалість інтенсивної активності 20–40 хвилин ($24,8 \pm 1,5\%$) та 40–60 хвилин ($14,0 \pm 1,2\%$). Серед батьків дещо вищий середній показник MET для інтенсивної активності, який становить 1186,2 MET-хв/тиждень. Порівняльний аналіз демонструє відносно вищі показники інтенсивної фізичної активності серед батьків як за кількістю днів на тиждень, так і за її тривалістю.

Аналіз наступного компонента опитувальника – виконання помірної фізичної активності – засвідчив, що серед дітей найнижчі показники зафіксовано для семи ($7,9 \pm 0,8\%$) та шести ($5,0 \pm 0,6\%$) днів на тиждень. Найбільша частка респондентів повідомила про виконання помірної активності протягом трьох днів ($22,8 \pm 1,2\%$) та одного дня ($22,2 \pm 1,2\%$) на тиждень. Інші учасники дослідження зазначили п'ять днів активності – $12,4 \pm 1,0\%$, чотири дні – $14,6 \pm 1,0\%$ та два дні – $15,0 \pm 1,0\%$ (рис. 2). Отримані дані свідчать про переважання епізодичної помірної фізичної активності серед дітей та недостатній рівень її регулярності.

Аналіз тривалості помірної фізичної активності в один із зазначених днів показав, що біль-

шість дітей витрачали на неї обмежений час. Зокрема, $37,2 \pm 1,4\%$ повідомили про тривалість 20–40 хвилин, а $35,7 \pm 1,4\%$ – менше ніж 20 хвилин. Тривалість активності 40–60 хвилин зазначили $14,3 \pm 1,0\%$ дітей, тоді як найменша частка опитаних ($12,8 \pm 1,0\%$) виконувала помірну фізичну активність протягом 1 години і більше. Середнє значення MET для цього компонента становить 437,1 MET-хв/тиждень, що характеризується як низький рівень фізичної активності. Отримані результати свідчать про недостатню тривалість помірної фізичної активності у більшості дітей відповідно до рекомендованих нормативів.

Серед батьків найвищу частку відповідей ($29,8 \pm 1,6\%$) становили ті, хто зазначив виконання помірної фізичної активності лише один день на тиждень, тоді як найменша частка респондентів ($5,2 \pm 0,8\%$) повідомила про активність протягом шести днів на тиждень. Виконання помірної активності сім днів на тиждень зазначили $10,5 \pm 1,0\%$ опитаних; п'ять і чотири дні – відповідно $12,5 \pm 1,1\%$ та $12,2 \pm 1,1\%$. Три та два дні активності відзначили $16,6 \pm 1,3\%$ і $13,3 \pm 1,2\%$ респондентів відповідно (рис. 2). Щодо тривалості помірної фізичної активності в один із зазначених днів, найбільша кількість батьків – $33,1 \pm 1,6\%$ – витрачала на неї менше 20 хвилин. Тривалість 20–40 хвилин зазначили $27,5 \pm 1,5\%$ респондентів, а $25,5 \pm 1,2\%$ повідомили про виконання активності протягом 1 години і більше. Найменша частка опитаних ($14,0 \pm 1,2\%$) виконувала помірну активність у межах 40–60 хвилин. Отримані результати свідчать про переважання короткотривалої та нерегулярної помірної фізичної активності серед батьків. Виконана помірна активність серед них в середньому становить 564,3 MET-хв/тиждень.

З метою коректного розуміння респондентами запитань та адекватної самооцінки рівня актив-

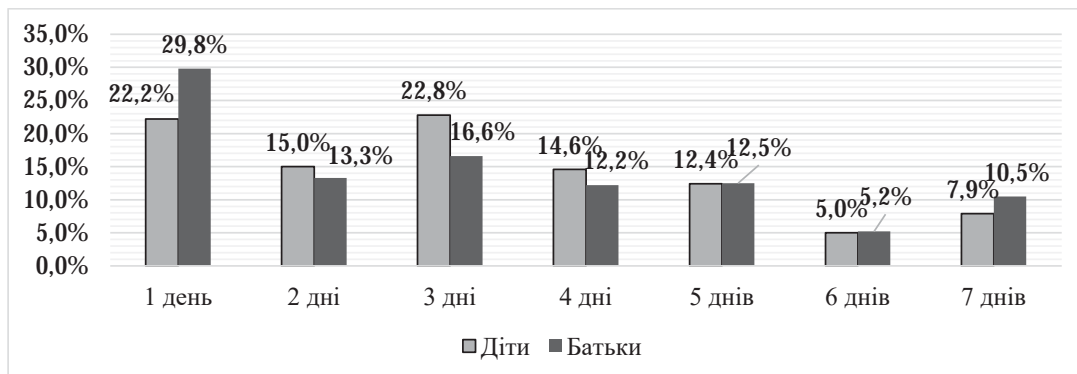


Рис. 2. Помірна фізична активність упродовж останніх 7 днів (у %)

ності анкета IPAQ містить пояснення до кожного виду фізичної діяльності. Зокрема, інтенсивна (енергійна) фізична активність визначається як піднімання важких предметів, копання, заняття аеробікою або швидка їзда на велосипеді. Помірна фізична активність включає перенесення легких вантажів, їзду на велосипеді у звичайному темпі, гру в теніс; при цьому ходьба пішки не враховується в цьому компоненті.

Наступний розділ анкети передбачав оцінювання ходьби пішки: респонденти зазначали кількість днів на тиждень, протягом яких вони ходили пішки не менше 10 хвилин, а також тривалість ходьби в один із таких днів. За результатами опитування дітей встановлено, що 45,5±1,5% ходили пішки сім днів на тиждень; шість днів зазначили 7,7±0,8% респондентів, п'ять днів – 16,2±1,1%. Чотири дні вказали 11,4±0,9% опитаних, три дні – 7,9±0,8%, два дні – 5,2±0,6%, один день – 6,1±0,7% (рис. 3).

Щодо тривалості ходьби в один із зазначених днів, більшість дітей (34,7±1,4%) ходили 20–40 хвилин; 14,9±1,0% – 40–60 хвилин, а 26,5±1,3% учнів повідомили про тривалість понад 1 годину. Менше ніж 20 хвилин ходьби зазначили 20,9±1,2% школярів. Середній показник MET ходьби пішки для дітей становить 710,9 MET-хв/тиждень, що, відповідно до стандарту, є в межах середнього рівня фізичної активності, проте наближене до нижньої межі, оскільки значення нижче 600 MET-хв/тиждень відповідає низькому рівню.

Порівняно з дітьми, серед батьків зафіксовано вищі показники регулярної ходьби пішки: 51,9±1,7% респондентів зазначили, що ходили пішки сім днів на тиждень. Шість днів активності вказали 6,0±0,8% опитаних, п'ять днів – 14,3±1,2%, чотири дні – 8,5±0,9%. Три, два та один день ходьби зазначили відповідно 6,6±0,8%,

4,7±0,7% та 8,0±0,9% батьків (рис. 3). Щодо тривалості ходьби в один із зазначених днів, переважна більшість (50,6±1,7%) повідомила про тривалість понад 1 годину. Найменша частка респондентів (8,4±0,9%) зазначила 40–60 хвилин ходьби. Тривалість 20–40 хвилин вказали 22,7±1,4% батьків, а менше 20 хвилин – 18,2±1,3%. Середнє значення MET для ходьби пішки серед батьків становить 860,9 MET-хв/тиждень, що характеризує їхній рівень як середній. Аналіз результатів щодо ходьби пішки демонструє відносно позитивну тенденцію: майже половина дітей та більше половини батьків здійснювали щоденну ходьбу протягом тижня.

Останній компонент опитувальника передбачав оцінювання часу, проведеного у сидячому положенні протягом останніх семи днів. Відповідно до рекомендацій ВООЗ, для всіх вікових груп важливо обмежувати тривалість сидячої поведінки, зокрема час дозвілля перед екранами електронних пристроїв [16]. Для дітей перерви між навчальною діяльністю мають супроводжуватися активними формами відпочинку; однак на практиці значна частина дітей та підлітків після виконання домашніх завдань обирає пасивні, переважно сидячі види дозвілля.

Аналіз відповідей на запитання «Упродовж останніх 7 днів скільки часу у будні дні Ви провели сидячи?» засвідчив відносно високий рівень сидячої поведінки серед дітей. Зокрема, 14,4±1,0% школярів зазначили, що проводили у сидячому положенні 8 і більше годин на день, а 17,9±1,1% – 6–8 годин. Найбільша частка респондентів повідомила про 4–6 годин сидіння на день (26,9±1,3%) та 2–4 години (20,9±1,2%). Найменше дітей вказали 1–2 години (10,9±0,9%) та менше ніж 1 годину (9,0±0,8%) сидячого часу на день (рис. 4). Отримані результати свідчать про значну поширеність тривалої сидячої поведінки серед школярів у будні дні.

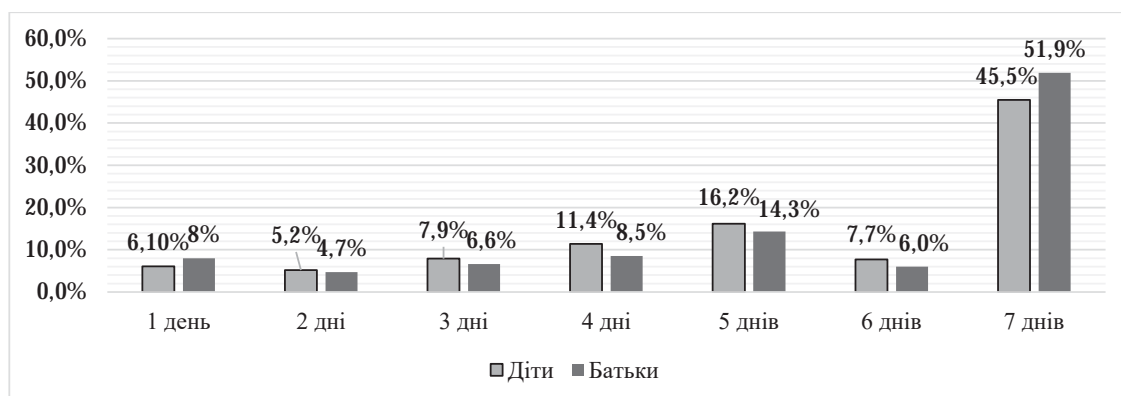


Рис. 3. Ходьба пішки протягом останніх семи днів (у %)



Рис. 4. Кількість часу проведеного сидячи (у %)

Дорослим рекомендовано поєднувати сидячий характер праці з регулярною фізичною активністю будь-якої інтенсивності. У разі переважання сидячої роботи доцільно компенсувати її шляхом збільшення обсягу фізичної активності середньої та високої інтенсивності відповідно до рекомендацій [16]. За результатами опитування батьків встановлено, що 25,1±1,7% респондентів проводили у сидячому положенні 2–4 години на день. Однакова частка опитаних (по 19,1±1,5%) зазначила 4–6 годин та 1–2 години сидячого часу щоденно. Найменше респондентів повідомили про перебування сидячи 8 і більше годин (10,1±1,0%) та 6–8 годин (10,5±1,0%). Водночас 15,9±1,2% батьків вказали, що проводили у сидячому положенні менше 1 години на день (рис. 4). Отримані результати свідчать про наявність значної частки респондентів із тривалим сидячим режимом праці, що потребує корекції шляхом підвищення рівня рухової активності.

Загальне середнє значення MET за трьома компонентами (інтенсивна та помірні фізична активність, а також ходьба пішки) серед дітей становить 2182,8 MET-хв/тиждень, що відповідає середньому рівню фізичної активності. Серед батьків показник цей показник є вищим і становить 2611,4 MET-хв/тиждень.

Узагальнений аналіз результатів свідчить про недостатній рівень фізичної активності в обох групах респондентів. Зафіксовано низьку частоту та тривалість виконання як інтенсивних, так і помірних фізичних навантажень. Лише близько половини учасників дослідження в обох групах повідомили

про щоденну ходьбу пішки. Водночас тривалість перебування у сидячому положенні в будні дні залишається значною, причому серед дітей ці показники є суттєво вищими порівняно з батьками.

Висновки. Встановлено недостатній рівень фізичної активності як серед дітей, так і серед їхніх батьків, що проявляється низькою частотою та тривалістю виконання інтенсивних і помірних фізичних навантажень відповідно до рекомендацій ВООЗ. Лише незначна частка дітей (8,6%) та батьків (10,6%) виконували інтенсивну фізичну активність щоденно протягом семи днів, що свідчить про несистемний характер рухової активності в більшості родин. Помірна фізична активність у дітей і дорослих має переважно епізодичний характер, із домінуванням короткотривалої активності (до 20–40 хвилин), що не забезпечує досягнення рекомендованого тижневого обсягу фізичного навантаження. Показники щоденної ходьби є відносно вищими, однак лише близько половини дітей і трохи більше половини батьків здійснюють її регулярно протягом тижня. Зафіксовано високий рівень сидячої поведінки, особливо серед дітей, у яких тривалість перебування у сидячому положенні в будні дні суттєво перевищує показники батьків, що формує додаткові ризики для здоров'я.

Отримані результати свідчать про необхідність розроблення та впровадження цілеспрямованих сімейно-орієнтованих програм промоції фізичної активності в сільській місцевості з акцентом на формування регулярних рухових звичок у дітей та дорослих.

ЛІТЕРАТУРА:

1. World Health Organization. *Global status report on physical activity 2022: country profiles*. Geneva: WHO, 2022. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064119>
2. Strain T., Flaxman S., Guthold R., Semenova E., Cowan M., Riley L.M., Bull F.C., Stevens G.A. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health*. 2024. Vol. 12, No. 8. P. 1232-1243. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
3. Guthold R., Stevens G. A., Riley L. M., Bull F. C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2020. Vol. 4, No. 1. P. 23–35. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

4. Mijarra-Murillo J.-J., Polo-Recuero B., Solera-Alfonso A., Arribas-Romano A., García-González M., Laguarda-Val S., Delfa-de-la-Morena J. M. Leisure time habits and levels of physical activity in children and adolescents. *Children*. 2024. Vol. 11, No. 7. P. 883. DOI: <https://doi.org/10.3390/children11070883>
5. Bélanger M., Giroux M.-A., Registe P. P. W., Gallant F., Jemaa S., Faivre P., Saucier D., Mekari S. Adolescent physical activity profiles as determinants of emerging adults' physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2025. Vol. 22, No. 1. Art. 35. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01732-9>
6. Cai J., Zhao Y., Wang J., Wang L. Influencing factors of children's physical activity in family. *BMC Public Health*. 2022. Vol. 22, No. 1. Art. 787. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13235-4>
7. Physical activity. *World Health Organization*. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
8. Tay G. W. N., Chan M. J., Kembhavi G., Lim J., Rebello S. A., Ng H., Lin C., Shek L. P., Lança C., Müller-Riemenschneider F., Chong M. F.-F. Children's perceptions of factors influencing their physical activity: a focus group study on primary school children. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2021. Vol. 16, No. 1. Art. 1980279. DOI: <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1980279>
9. Brzęk A., Strauss M., Przybyłek B., Dworak T., Dworak B., Leischik R. How does the activity level of the parents influence their children's activity? The contemporary life in a world ruled by electronic. *Archives of Medical Science*. 2018. Vol. 14, No. 1. P. 190–198. DOI: <https://doi.org/10.5114/aoms.2018.72242>
10. Alcántara-Porcuna V., Sánchez-López M., Martínez-Vizcaíno V., Martínez-Andrés M., Ruiz-Hermosa A., Rodríguez-Martín B. Parents' perceptions on barriers and facilitators of physical activity among schoolchildren: a qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No. 6. Art. 3086. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18063086>
11. Шепелла Г. Л., Брич В. В. Окремі аспекти формування фізичної активності у дітей шкільного віку. *Україна. Здоров'я нації*. 2024. № 2. С. 41–50. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2024.2/07>
12. Paez J., Hurtado J., Reyes T., Abusleme R., Arroyo P., Oñate C. Relationship between parents' physical activity level and the motor development level and BMI of their children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 15. Art. 9145. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19159145>
13. Ziegeldorf A., Schoene D., Fatum A., Brauer K., Wulff H. Associations of family socioeconomic indicators and physical activity of primary school-aged children: a systematic review. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24, № 1. Art. 2247. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19174-6>
14. Camargo E. M. d., López-Gil J. F., Piola T. S., Mota J., Campos W. D. Are parental physical activity and social support associated with adolescents' meeting physical activity recommendations? *Revista de Saúde Pública*. 2023. Vol. 57, No. 1. Art. 30. DOI: <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2023057004362>
15. Huang T., Zhao G., Fu J., Sun S., Lv W., He Z., Chen D., Chen R. Associations between family factors and physical activity clustering in preschool children: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. Art. 1367934. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1367934>
16. World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. URL: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>

REFERENCES:

1. World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022: Country profiles. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064119>
2. Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., & Stevens, G. A. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), 1232–1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
3. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
4. Mijarra-Murillo, J.-J., Polo-Recuero, B., Solera-Alfonso, A., Arribas-Romano, A., García-González, M., Laguarda-Val, S., & Delfa-de-la-Morena, J. M. (2024). Leisure time habits and levels of physical activity in children and adolescents. *Children*, 11(7), 883. <https://doi.org/10.3390/children11070883>
5. Bélanger, M., Giroux, M.-A., Registe, P. P. W., Gallant, F., Jemaa, S., Faivre, P., Saucier, D., & Mekari, S. (2025). Adolescent physical activity profiles as determinants of emerging adults' physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01732-9>
6. Cai, J., Zhao, Y., Wang, J., & Wang, L. (2022). Influencing factors of children's physical activity in family. *BMC Public Health*, 22(1), 787. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13235-4>
7. World Health Organization. Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
8. Tay, G. W. N., Chan, M. J., Kembhavi, G., Lim, J., Rebello, S. A., Ng, H., Lin, C., Shek, L. P., Lança, C., Müller-Riemenschneider, F., & Chong, M. F.-F. (2021). Children's perceptions of factors influencing their physical activity: A focus group study on primary school children. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 16(1), 1980279. <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1980279>
9. Brzęk, A., Strauss, M., Przybyłek, B., Dworak, T., Dworak, B., & Leischik, R. (2018). How does the activity level of the parents influence their children's activity? The contemporary life in a world ruled by electronic devices. *Archives of Medical Science*, 14(1), 190–198. <https://doi.org/10.5114/aoms.2018.72242>

10. Alcántara-Porcuna, V., Sánchez-López, M., Martínez-Vizcaino, V., Martínez-Andrés, M., Ruiz-Hermosa, A., & Rodríguez-Martín, B. (2021). Parents' perceptions on barriers and facilitators of physical activity among schoolchildren: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3086. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063086>
11. Shepella, H. L., & Brych, V. V. (2024). Okremi aspekty formuvannia fizychnoi aktyvnosti u ditei shkilnoho viku [Some aspects of the physical activity formation in school-age children]. *Ukraina. Zdorovia natsii*, (2), 41–50. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2024.2/07> [in Ukrainian].
12. Paez, J., Hurtado, J., Reyes, T., Abusleme, R., Arroyo, P., & Oñate, C. (2022). Relationship between parents' physical activity level and the motor development level and BMI of their children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9145. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159145>
13. Ziegeldorf, A., Schoene, D., Fatum, A., Brauer, K., & Wulff, H. (2024). Associations of family socioeconomic indicators and physical activity of primary school-aged children: A systematic review. *BMC Public Health*, 24(1), 2247. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19174-6>
14. Camargo, E. M. d., López-Gil, J. F., Piola, T. S., Mota, J., & Campos, W. d. (2023). Are parental physical activity and social support associated with adolescents' meeting physical activity recommendations? *Revista de Saúde Pública*, 57(1), 30. <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2023057004362>
15. Huang, T., Zhao, G., Fu, J., Sun, S., Lv, W., He, Z., Chen, D., & Chen, R. (2024). Associations between family factors and physical activity clustering in preschool children: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1367934. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1367934>
16. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva, Switzerland: Author. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>

Дата першого надходження статті до видання: 30.03.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.04.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 28.05.2026



Стаття поширюється на умовах ліцензії
відкритого доступу (CC BY 4.0)