



Lietuvos edukologijos universiteto pirmo kurso studentų fizinis aktyvumas ir jį lemiantys veiksniai

Vida Juškelienė¹, Jūratė Česnavičienė²

¹ Lietuvos edukologijos universitetas, Sporto ir sveikatos fakultetas, Kūno kultūros teorijos ir sveikatos ugdymo katedra, Studentų g. 39, 08106 Vilnius, vida.juskeliene@leu.lt

² Lietuvos edukologijos universitetas, Sporto ir sveikatos fakultetas, Kūno kultūros teorijos ir sveikatos ugdymo katedra, Studentų g. 39, 08106 Vilnius, jurate.cesnaviciene@leu.lt

Anotacija. Reguliarus fizinis aktyvumas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis, turinti teigiamą trumpalaikį ir ilgalaikį poveikį sveikatai. Nors akademinį jaunimą galima apibūdinti kaip santykinai sveiką visuomenės populiacijos grupę, tiek Lietuvoje, tiek ir kitose šalyse atliekamų mokslinių tyrimų rezultatai rodo, kad daugelio studentų fizinis aktyvumas neatitinka Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijų. Remiantis moksline literatūra ir empiriniu tyrimu, straipsnyje siekiama atskleisti Lietuvos edukologijos universiteto studentų fizinį aktyvumą lemiančius veiksnius.

Esminiai žodžiai: *fizinio aktyvumo lygis, fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai, IPAQ klausimynas, universiteto studentai.*

Įvadas

Aktualumas. Pastaruoju metu itin susirūpinta gyventojų, o ypač vaikų ir jaunimo, fiziniu aktyvumu. Tarptautiniuose ir nacionaliniuose strateginiuose dokumentuose (WHO, 2013a, 2013b, 2015; Valstybės pažangos strategija „Lietuva 2030“, 2012; Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programa, 2014) akcentuojamas kiekvieno asmens įgalinimas bet kuriame gyvenimo etape keisti gyvenimo būdą ir atsakingai kontroliuoti savo sveikatą ir ją lemiančius veiksnius. Strategijos „Lietuva 2030“ kūrėjai numato visuomenės virsmą į savarankišką, sveiką, savimi pasitikinčią, kūrybingą ir iniciatyvią visuomenę. Šiai vizi-

jai įgyvendinti svarbu, kad sveika gyvensena būtų „nuosekliai ugdoma nuo pat mažens ir skiriamas ypatingas dėmesys ligų prevencijai bei sveikatos išsaugojimui“ (Valstybės pažangos strategija „Lietuva 2030“, 2012, p. 10). Fizinis aktyvumas kaip vienas iš svarbiausių visuomenės sveikatos stiprinimo veiksnių priklauso nuo paauglystėje ir jaunystėje susiformavusių gyvenamosios įpročių. Visuomenės sveikatos požiūriu fizinio aktyvumo veiklų stygius yra daugelio sveikatos sutrikimų ir lėtinių ligų veiksnys (Knight, 2012; Lee et al., 2012). Ir atvirkščiai – reguliarus fizinis aktyvumas suteikia galimybę gyventi ilgiau: mažina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu, padeda išvengti antsvorio ir nutukimo, palaiko normalią kaulų ir raumenų sistemos būklę, daro teigiamą poveikį psichikos sveikatai (Bherer, Erickson ir Liu-Ambrose, 2013; Anderson ir Shivakumar, 2013).

Jaunimo gyvensena tiesiogiai veikia visuomenės su sveikata susijusios gyvenimo kokybės raidą ir turi įtakos ateities perspektyvoms. Jaunimo populiacijos ženklią dalį sudaro studentai. Jiems pirmieji studijų aukštojoje mokykloje metai yra pokyčių ir išbandymų kupinas pereinamasis laikotarpis: padidėjusi nepriklausomybė nuo tėvų, besikeičianti aplinka, kurioje patiriamas akademinis ir socialinis spaudimas, turi esminės įtakos jų gyvenimui (Keller et al., 2008; Crombie et al., 2009; Vella-Zarb ir Elgar, 2009). Gyvenamosios vietos pakeitimas, nauji draugai dažnai paskatina sveikatai nepalankų elgesį, tokį kaip alkoholio vartojimas, racionalių mitybos nepaisymas, sumažėjęs fizinis aktyvumas (Bray ir Born, 2004, Haase et al., 2004; Ünüsan, 2004; Borsari, Murphy ir Barnett, 2007). Pažymima, kad studijų metu susiformavę elgesio modeliai tampa gyvenimo būdu suaugus (Takomana ir Kalimbira, 2012).

Įvairių šalių studentų gyvenamosios tyrimuose (Pedišić et al., 2014; Shani et al., 2014; Teixeira et al., 2016; Bergier, Bergier ir Tsos, 2017) pateikiama nemažai įrodymų, kad nepakankamas fizinis aktyvumas yra svarbi studentų sveikatos ir gyvenamosios problema. J. Irwin (2004), atlikusi 1985–2001 metais 27 pasaulio šalyse vykdytų studentų fizinio aktyvumo tyrimų sistemingą analizę, konstatavo, kad skirtingose šalyse nuo 30 iki 60 proc. tyrimuose dalyvavusių studentų fizinis aktyvumas neatitinka rekomenduojamų normų, užtikrinančių teigiamą fizinio aktyvumo poveikį sveikatai. Panašią studentų fizinio aktyvumo situaciją 23 pasaulio šalyse konstatavo A. Haase ir kiti autoriai (2004): fiziškai neaktyvių vaikinių skaičius svyruoja nuo 11 proc. (Belgijoje) iki 41 proc. (Portugalijoje ir Pietų Afrikos Respublikoje), o fiziškai neaktyvių merginų – nuo 15 proc. (JAV) iki 65 proc. (Portugalijoje). Visose Europos Sąjungos šalyse 2013 m. atliktas sporto ir fizinio aktyvumo tyrimas (European Commission, 2014) atskleidė, kad 15–24 m. amžiaus grupėje reguliariai fiziškai aktyvių jaunuolių buvo 64 proc. (74 proc. vaikinių ir 55 proc. merginų). Lietuvos studentų fizinio aktyvumo tyrimų (Kardelis ir Kardelienė, 2013; Strukčinskienė, Griškonis ir Strukčinskaitė, 2013; Dobrovolskij, 2014) rezultatai taip pat rodo, kad ne visų jų fizinis aktyvumas atitinka Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla ne mažiau 30 min. penkias dienas per savaitę arba didelio intensyvumo fizine veikla mažiausiai 20 min. tris dienas per savaitę (WHO, 2010).

Tiek tarptautiniu, tiek nacionaliniu lygmenimis studentų fizinio aktyvumo tyrimų atliekama nemažai. Nepaisant to, būsimųjų pedagogų, kaip išskirtinės studentų grupės, fizinis aktyvumas, jį lemiantys veiksniai ir trukdžiai yra mažai tyrinėti. Nuo to, su kokia asmenine patirtimi, kokiomis nuostatomis, žiniomis ir įpročiais jie ateis į mokyklą, didžiąja dalimi priklausys ir jiems priskiriamas mokinių sveikatos ugdytojo vaidmuo: priimti sveikatai palankius sprendimus, būti pavyzdžiu ir lyderiu ugdant mokinių sveikatos raštingumą ir puoselėjant sveikatos potencialą. Tyrimo problema formuluojama klausimu: kas skatina ir riboja studentų – būsimųjų pedagogų – dalyvavimą fizinio aktyvumo veiklose?

Tyrimo objektas – fizinis aktyvumas ir jį lemiantys veiksniai.

Tyrimo tikslas – nustatyti Lietuvos edukologijos universiteto studentų fizinį aktyvumą, jį palaikančius veiksnius ir trukdžius.

Tyrimo metodika

Tyrimo imtis. Anketinėje apklausoje, kuri vyko Lietuvos edukologijos universitete (LEU) 2013 m. rudens semestro ir 2014 m. pavasario bei rudens semestrų pirmosiomis savaitėmis, dalyvavo 432 visų fakultetų pirmo kurso studentai: 291 mergina (67,4 proc.) ir 141 vaikinai (32,6 proc.). Studentų amžiaus vidurkis – 19,3 metų ($SN = 1,044$). Tiriant demografinius duomenis nustatyta, kad 68,5 proc. besimokančiųjų yra kilę iš didžiųjų Lietuvos miestų, 17,6 proc. – iš miestelių ir 13,9 proc. – iš kaimo.

Tyrimo priemonė. Anoniminę anketą sudarė keturios uždarytųjų ir atvirųjų klausimų grupės. Pirmos grupės klausimais siekta išsiaiškinti studentų sociodemografinius duomenis (amžių, lytį, gyvenamąją vietovę) ir subjektyviai vertinamą sveikatos būklę, kuri nustatoma remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos rekomenduojamu tyrimams naudoti klausimu „Kokia apskritai tavo sveikata?“ su galimais atsakymo variantais: *labai gera, gera, pakankamai gera, bloga, labai bloga* (de Bruin, Picavet ir Nossikov, 1996). Antra klausimų grupė siekiama nustatyti studentų fizinį aktyvumą lemiančius veiksnius. Tam anketoje buvo pateiktas sąrašas galimų veiksmų, šalia kurių jie turėjo pažymėti atsakymus „taip“ arba „ne“. Trečia klausimų grupė siekiama nustatyti, kas trukdo studentams būti fiziškai aktyviems. Buvo pateiktas fizinio aktyvumo trukdžių sąrašas, studentai taip pat turėjo pažymėti atsakymus „taip“ arba „ne“. Ketvirta anketos dalis buvo skirta Tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno (angl. *International Physical Activity Questionnaire – IPAQ*) trumpajai versijai. Šis klausimynas skirtas 15–69 m. amžiaus asmenų fizinio aktyvumo subjektyviam įvertinimui ir apibūdina pastarųjų septynių dienų fiziškai aktyvių / pasyvių veiklų (ėjimas, vidutinio ir didelio intensyvumo fizinės veiklos, sėdėjimas) dažnumą, trukmę bei laiką.

Kiekvieno studento fizinio aktyvumo lygis buvo vertinamas remiantis IPAQ klausimyno duomenų apdorojimo ir analizės gairėmis (Guidelines for Data..., 2005). Tyrimo

dalyviai suskirstyti į tris grupes pagal fizinio aktyvumo lygius: aukštą, vidutinį ir žemą. Aukšto fizinio aktyvumo lygio grupei priskirti tie studentai, kuriems būdingas vienas iš dviejų kriterijų: 1) labai intensyvi fizinė veikla, vykdoma mažiausiai 3 dienas, siekiant minimalaus bendro fizinio aktyvumo, išreiškiamo 1 500 MET minučių per savaitę, 2) 7 dienas vykdoma bet kokia fizinė veikla (ėjimas, vidutiniškai intensyvi fizinė veikla arba labai intensyvi fizinė veikla), siekiant minimalaus bendro fizinio aktyvumo, išreiškiamo mažiausiai 3 000 MET minučių per savaitę. Vidutinio fizinio aktyvumo lygio grupei studentai priskirti tuo atveju, jei jiems būdingas vienas iš trijų kriterijų: 1) tris ar daugiau dienų vykdoma labai intensyvi fizinė veikla bent 20 minučių per dieną, 2) penkias ar daugiau dienų vykdoma vidutiniškai intensyvi fizinė veikla ir / arbaėjimas mažiausiai 30 minučių per dieną, 3) penkias ar daugiau dienų vykdoma bet kokia fizinė veikla (ėjimas, vidutiniškai intensyvi fizinė veikla arba labai intensyvi veikla), siekiant minimalaus bendro fizinio aktyvumo, išreiškiamo mažiausiai 600 MET minučių per savaitę. Studentai, kuriems nebūdingas aukštas arba vidutinis fizinio aktyvumo lygis, priskirti žemo fizinio aktyvumo lygio grupei.

Tyrimo etika. Prieš anketinę apklausą studentai buvo supažindinti su tyrimo tikslu ir tyrimo rezultatų panaudojimu, gauti respondentų žodiniai sutikimai dalyvauti tyrime, jiems garantuotas anonimiškumas ir konfidencialumas.

Tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant kompiuterinę programą SPSS 17.0. Analizuojant tyrimo duomenis, skaičiuoti absoliutūs ir procentiniai dažniai, vidurkis ir standartinis nuokrypis. Pirsono (angl. *Pearson*) chi kvadrato homogeniškumo kriterijus skaičiuotas siekiant nustatyti kintamojo skirstinių skirtumą lyginamose grupėse. Analizuojant ir aptariant tyrimo rezultatus vadovautasi skirtumų tarp dažnių interpretacija, kuri remiasi empiriniu reikšmingumo lygmeniu p ir teoriniu reikšmingumo lygmeniu α : 1) skirtumas tarp dažnių statistiškai reikšmingas, kai $p < 0,05$; 2) skirtumas tarp dažnių esminis, kai $p < 0,01$; 3) skirtumas tarp dažnių labai ryškus, kai $p < 0,001$; 4) visiškas skirtumas tarp dažnių, kai $p < 0,0001$ (Bitinas, 2006).

Tyrimo rezultatai

Studentų fizinis aktyvumas ir jo sąryšis su subjektyviu sveikatos vertinimu. Apibendrinus LEU studentų atsakymus į Tarptautinį fizinio aktyvumo klausimyną (IPAQ), 16,2 proc. studentų priskirti žemo fizinio aktyvumo lygio grupei, 29,9 proc. studentų – vidutinio fizinio aktyvumo lygio, o 53,9 proc. studentų – aukšto fizinio aktyvumo lygio grupei. Nustatyta, kad tarp studentų, kuriems būdingas žemas fizinio aktyvumo lygis, buvo daugiau merginų (19,2 proc.) nei vaikinių (9,9 proc.), ir atvirkščiai – aukšto fizinio aktyvumo lygio grupėje vaikinių (69,5 proc.) buvo daugiau nei merginų (46,4 proc.) ($\chi^2 = 20,457, p < 0,0001$).

Apibūdindami savo sveikatą, 29,4 proc. tyrime dalyvavusių studentų (45,4 proc. vaikinių ir 21,6 proc. merginų) nurodė, kad ji yra labai gera / gera, 63,4 proc. studentų (48,2 proc. vaikinių ir 70,8 proc. merginų) – pakankamai gera, 7,2 proc. studentų (6,4 proc. vaikinių ir 7,6 proc. merginų) – bloga / labai bloga. Lyginant tyrimo rezultatus, pastebima, kad savo sveikatą kaip labai gerą / gerą apibūdino daugiau vaikinių nei merginų, o pakankamai kaip gerą – daugiau merginų nei vaikinių ($\chi^2 = 23,016$, $p < 0,0001$).

Tikėtina, kad kuo didesnis studentų fizinis aktyvumas, tuo geresnė sveikatos būklė. Analizuojant tyrimo duomenis (1 lentelė), pastebima, kad vaikinių, kurie savo sveikatą apibūdino kaip gerą ar labai gerą, buvo daugiau vidutinio (41,4 proc.) ar aukšto (50 proc.) fizinio aktyvumo nei žemo (21,4 proc.) lygio grupėse. Skirtingo fizinio aktyvumo lygio grupėms priskirtos merginos savo sveikatos būklę vertino panašiai, dažniau kaip pakankamai gerą.

1 lentelė

Studentų fizinio aktyvumo sąryšis su subjektyviu sveikatos vertinimu

Lytis	Subjektyvus sveikatos vertinimas	Fizinio aktyvumo lygis		
		Žemas	Vidutinis	Aukštas
Vaikiniai (N = 141)	Labai bloga / bloga	14,3	6,9	5,1
	Pakankamai gera	64,3	51,7	44,9
	Labai gera / gera	21,4	41,4	50
Merginos (N = 291)	Labai bloga / bloga	8,9	8	6,7
	Pakankamai gera	67,9	75	68,9
	Labai gera / gera	23,2	17	24,4

Fizinį aktyvumą lemiančių veiksnių sąryšis su studentų lytimi ir fizinio aktyvumo lygiu. Daugiau kaip du trečdaliai tyrime dalyvavusių LEU studentų nurodė, kad fiziškai aktyvia veikla užsiima todėl, kad tai teikia naudą jų sveikatai. Sprendžiant iš tyrimo rezultatų, šį veiksnių nurodė panašus procentas vaikinių (70,9 proc.) ir merginų (70,1 proc.). Naudą sveikatai kaip fizinį aktyvumą lemiantį veiksnių įvardijo panašus procentas skirtingo fizinio aktyvumo lygio vaikinių (2 lentelė). Skirtingo fizinio aktyvumo lygio merginų atsakymai taip pat panašūs. Tiek vienu, tiek kitu atveju statistiškai reikšmingas skirtumas nebuvo nustatytas. Geros sportinės formos palaikymą kaip fizinį aktyvumą lemiantį veiksnių pažymėjo 58,3 proc. tyrime dalyvavusių studentų, tarp kurių buvo daugiau vaikinių (70,9 proc.) nei merginų (52,2 proc.) ($\chi^2 = 13,648$, $p < 0,0001$). Lyginant skirtingo fizinio aktyvumo lygio studentų atsakymus tiek vaikinių, tiek merginų grupėse (2 lentelė), pastebima, kad geros sportinės formos palaikymą dažniau nurodė aukšto fizinio aktyvumo lygio vaikinai ($\chi^2 = 6,865$, $p < 0,05$) ir merginos ($\chi^2 = 20,382$, $p < 0,0001$).

2 lentelė

Studentų fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai pagal fizinio aktyvumo lygį

Studentų fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai	Lytis	Žemo FA lygio studentai	Vidutinio FA lygio studentai	Aukšto FA lygio studentai	Chi kvadrato kriterijaus testo rezultatai
Nauda sveikatai	Vaikinai	57,1	62,1	75,5	NS
	Merginos	64,3	66	75,6	NS
Geros sportinės formos palaikymas	Vaikinai	57,1	55,2	77,6	$\chi^2 = 6,865, p < 0,05$
	Merginos	33,9	44	65,9	$\chi^2 = 20,382, p < 0,0001$
Noras sulieknėti	Vaikinai	7,1	3,4	9,2	NS
	Merginos	28,6	25	37,8	NS
Fizinis pasirengimas reikalingas studijoms	Vaikinai	14,3	3,4	30,6	$\chi^2 = 9,932, p < 0,01$
	Merginos	7,1	4	14,8	$\chi^2 = 8,216, p < 0,05$
Galimybė sportuoti universitete nemokamai	Vaikinai	14,3	24,1	18,4	NS
	Merginos	19,6	20	19,3	NS
Artimųjų įtaka	Vaikinai	–	–	3,1	–
	Merginos	–	–	1,5	–
Skirta reabilitacija po ligos / traumos	Vaikinai	7,1	–	4,1	NS
	Merginos	5,4	7	4,4	NS

Pastaba. NS – statistiškai nereikšmingas skirtumas.

Kitus anketoje išvardytus fizinį aktyvumą lemiančius veiksnius studentai pažymėdavo daug rečiau. Noras sulieknėti labiau lemia merginų fizinį aktyvumą: šį veiksnių nurodė net 31,6 proc. merginų ir 7,8 proc. vaikinių ($\chi^2 = 29,663, p < 0,0001$). Palyginus tyrimo rezultatus pagal fizinio aktyvumo lygį, paaiškėjo, kad tiek vaikinių, tiek merginų grupėse atsakymai panašūs, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (2 lentelė). Daugiau vaikinių (23,4 proc.) nei merginų (9,6 proc.) nurodė, kad užsiima įvairiomis fizinio aktyvumo veiklomis, nes studijoms reikalingas fizinis pasirengimas ($\chi^2 = 14,878, p < 0,0001$). Aukšto fizinio aktyvumo lygio vaikinių (30,6 proc.; $\chi^2 = 9,932, p < 0,01$) ir merginų (14,8 proc.; $\chi^2 = 8,216, p < 0,05$), pažymėjusių šį veiksnių, buvo daugiau nei kitų studentų (2 lentelė). Galimybė sportuoti universitete nemokamai lemia beveik penktadalio studentų fizinį aktyvumą: 19,1 proc. vaikinių ir 19,6 proc. merginų. Statistiškai reikšmingų sąsajų su fizinio aktyvumo lygiu tiek vaikinių, tiek merginų grupėje nenustatyta (2 lentelė). Artimųjų įtaką kaip veiksnių pažymėjo ypač mažai studentų (1,4 proc.) ir tik tie, kuriems būdingas aukštas fizinio aktyvumo lygis (2 lentelė). Kai kurie studentai (4,9 proc.) nurodė, kad užsiima fizinio aktyvumo veikla, nes jiems skirta reabilitacija po ligos ar traumos. Tiek vaikinių, tiek merginų grupėje statistiškai reikšmingų sąsajų su fizinio aktyvumo lygiu nenustatyta (2 lentelė).

Fiziniam aktyvumui įtakos turinčių trukdžių sąryšis su studentų lytimi ir fizinio aktyvumo lygiu. Apibendrinus tyrimo duomenis, paaiškėjo, kad didelį užimtumą ir laiko trūkumą kaip trukdį užsiimti fizinio aktyvumo veikla nurodė 44,7 proc. tyrime dalyvavusių studentų, iš jų 29,8 proc. vaikinių ir net 51,9 proc. merginų ($\chi^2 = 18,773$, $p < 0,0001$). Tiek vaikinių, tiek merginų grupėje šį trukdį nurodė daugiau žemo ir vidutinio fizinio aktyvumo nei aukšto fizinio aktyvumo lygio studentų (3 lentelė).

3 lentelė

Studentų fiziniam aktyvumui įtakos turintys trukdžiai pagal fizinio aktyvumo lygį

Studentų fiziniam aktyvumui įtakos turintys trukdžiai	Lytis	Žemo FA lygio studentai	Vidutinio FA lygio studentai	Aukšto FA lygio studentai	Chi kvadrato kriterijaus testo rezultatai
Didelis užimtumas ir laiko trūkumas	Vaikinai	50	41,4	23,5	$\chi^2 = 6,468$, $p < 0,05$
	Merginos	58,9	59	43,7	$\chi^2 = 6,760$, $p < 0,05$
Valios, užsispyrimo trūkumas / tingėjimas	Vaikinai	21,4	37,9	16,3	$\chi^2 = 6,236$, $p < 0,05$
	Merginos	39,3	43	33,3	NS
Brangu lankyti sporto klubą	Vaikinai	7,1	13,8	5,1	NS
	Merginos	25	20	21,5	NS
Nėra bendraminčių	Vaikinai	–	6,9	6,1	NS
	Merginos	12,5	15	12,6	NS
Sveikatos problemos	Vaikinai	–	13,8	3,1	$\chi^2 = 6,275$, $p < 0,05$
	Merginos	10,7	14	14,8	NS
Nepakankamas fizinis pajėgumas	Vaikinai	7,1	3,4	5,1	NS
	Merginos	8,9	14	8,1	NS
Inventoriaus trūkumas	Vaikinai	7,1	10,3	5,1	NS
	Merginos	3,6	11	10,4	NS
Nėra kur sportuoti	Vaikinai	–	10,3	3,1	NS
	Merginos	7,1	5	8,9	NS
Žinių trūkumas	Vaikinai	7,1	3,4	5,1	NS
	Merginos	8,9	15	7,4	NS

Pastaba. NS – statistiškai nereikšmingas skirtumas.

Valios ir užsispyrimo trūkumas / tingėjimas – antras studentų dažniausiai įvardytas fizinio aktyvumo trukdis. Jį pažymėjo beveik trečdalis studentų: 21,3 proc. vaikinių ir 37,8 proc. merginų ($\chi^2 = 11,839$, $p < 0,001$). Žemo (21,4 proc.) ir vidutinio (37,9 proc.) fizinio aktyvumo lygio vaikinių, nurodžiusių šį trukdį, buvo daugiau nei aukšto fizinio aktyvumo vaikinių (3 lentelė; $\chi^2 = 6,236$, $p < 0,05$). Merginų grupėje statistiškai reikšmingų sąsajų tarp minėto trukdžio ir fizinio aktyvumo lygių nenustatyta. Tikėtina, kad studentų finansinė padėtis turėjo įtakos tam, kad kai kurie iš jų (16,9 proc.) nurodė, jog brangu lankyti sporto klubą, todėl ir neužsiima fizinio aktyvumo veikla. Tokį trukdį įvardijusių merginų (21,6 proc.) buvo daugiau nei vaikinių (7,1 proc.) ($\chi^2 = 14,333$, $p < 0,0001$). Sta-

tistiškai reikšmingų sąsajų su fizinio aktyvumo lygiu tiek vaikinių, tiek merginų grupėje nenustatyta (3 lentelė).

Kitus anketoje išvardytus trukdžius studentai pažymėjo daug rečiau. Neturi bendraminčių, todėl neužsiima fizinio aktyvumo veikla 10,9 proc. studentų, iš jų 5,7 proc. vaikinių ir 13,4 proc. merginų. Tiek vaikinai, tiek merginos šį trukdį nurodė nepriklausomai nuo fizinio aktyvumo lygio (3 lentelė). Savo sveikatos problemas kaip trukdį akcentavo taip pat 10,9 proc. studentų: 5 proc. vaikinių ir 13,7 proc. merginų ($\chi^2 = 7,553, p < 0,01$). Šiuo atveju vaikinai, kuriems būdingas vidutinis fizinis aktyvumas, trukdį pažymėjo dažniau nei kiti ($\chi^2 = 6,275, p < 0,05$). Merginų grupėje statistiškai reikšmingų sąsajų tarp fizinio aktyvumo lygio ir įvardyto trukdžio (sveikatos problemų) nenustatyta. Nepakankamą fizinį pajėgumą ir žinių trūkumą kaip trukdžius užsiimti fizinio aktyvumo veikla išskyrė po 8,6 proc. studentų, inventorius trūkumą – 8,3 proc., vietos sportuoti nebuvimą – 6,3 proc. (3 lentelė). Visais šiais atvejais nebuvo nustatyta statistiškai reikšmingų sąsajų su fizinio aktyvumo lygiu.

Tyrimo rezultatų aptarimas

Studijų universitete laikotarpis gali būti vertinamas kaip unikali galimybė keisti gyvenimo būdą teigiama linkme arba įtvirtinti paauglystėje formuotus sveikos gyvensenos įpročius. Kiekvieno asmens dalyvavimą sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo veiklose lemia įvairūs veiksniai, kuriuos svarbu identifikuoti, nes jie gali veikti kaip tarpininkai siekiant elgsenos pokyčių. Mokslinėje literatūroje (Haase, Steptoe, Sallis ir Wardle, 2004; Simons et al., 2014) nurodoma, kad studentų fiziniam aktyvumui įtakos turi šie veiksniai: 1) individualūs (pvz.: amžius, lytis, išsilavinimas, sveikatos būklė), 2) psichologiniai ir elgsenos (pvz.: motyvacija, saviveiksmingumas, pasitenkinimas fiziniu aktyvumu), 3) fizinė ir socialinė aplinka (pvz.: šeimos ir draugų socialinė parama, gyvenamoji aplinka, infrastruktūra).

Analizuojant individualius fizinį aktyvumą lemiančius veiksnius, užsienio (El-Gilany, Badawi, El-Khawaga ir Awadalla, 2011; Näsui ir Popescu, 2014; Goje, Salmiah, Azuhairi ir Kamaruzaman, 2014; Murphy et al., 2015; Bednarek, Pomykała, Bigosińska ir Szygula, 2016; Bergier, Bergier ir Tsos, 2017) ir Lietuvos (Stukas, Dobrovolskij ir Adomaitis, 2012; Norkus, 2012; Dobrovolskij, 2014) mokslininkų tyrimuose konstatuojama, kad studentų fiziniam aktyvumui įtakos turi lytis: vaikinai yra fiziškai aktyvesni nei merginos. Šią vyraujančią tendenciją patvirtina LEU studentų fizinio aktyvumo lygio sąsajos su lytimi: 69,5 proc. vaikinių ir tik 46,4 proc. merginų būdingas aukštas fizinio aktyvumo lygis.

Psichologiniai ir elgsenos veiksniai taip pat daro poveikį studentų fiziniam aktyvumui. Šiems veiksniams identifikuoti taikomos įvairios tyrimo priemonės, todėl kyla sunkumų lyginant rezultatus. LEU studentai dažniausiai nurodė, kad jų fizinį aktyvumą lemia suvokta nauda sveikatai (70,5 proc. studentų) ir siekis palaikyti gerą sportinę formą (58,3 proc. studentų). Kiti du dažniau nurodyti veiksniai, skatinantys studentus dalyvauti

fizinio aktyvumo veiklose, yra noras sulieknėti (ypač svarbus merginoms) ir studijoms būtinas fizinis pasirengimas (ypač svarbus vaikinams). Šie identifikuoti veiksniai sietini su vidine motyvacija. Remiantis tyrimų duomenimis, panašius veiksnius įvardija užsienio šalių studentai: sveikatos stiprinimas, išvaizdos gerinimas ir normalaus kūno svorio palaikymas (King, Vidourek ir Merianos, 2014; Murphy et al., 2015), sveika gyvensena, geros fizinės būklės palaikymas, streso mažinimas (Kilpatrick, Hebert ir Bartholomew, 2005; Ebben ir Brudzynski, 2008; Murphy et al., 2015).

Ne mažiau svarbūs fizinės ir socialinės aplinkos veiksniai, turintys įtakos studentų fiziniam aktyvumui. Tačiau tyrimu nustatyta, kad nedaug Lietuvos edukologijos universiteto studentų pažymėjo, kad galimybė nemokamai sportuoti universitete skatina juos laisvu nuo studijų metu užsiimti fizine veikla. Tokie tyrimo rezultatai rodo, kad būtina aktyviau viešinti veiklų įvairovę ir išsamiau informuoti studentus apie galimybes naudoti patalpų ir lauko sporto inventoriumi, kad būtų užtikrintas didesnis įsitraukimas į patinkančias fizinio aktyvumo veiklas. Palaikymas iš artimiausios socialinės aplinkos yra ypač svarbus skatinant kuo aktyvesnį dalyvavimą, tačiau artimųjų įtaką kaip vieną iš lemiančių veiksnių nurodė taip pat nedaug studentų.

Mokslinėje literatūroje pažymima, kad, baigus mokyklą ir pradėjus studijas kolegijoje ar universitete, jaunuolių fizinis aktyvumas mažėja (Sinclair, Hamlin ir Steel, 2005; Bray, 2007; Han et al., 2008). Todėl prieš pradėdant planuoti strategijas studentų motyvacijai didinti, svarbu išsiaiškinti, kas riboja studentų galimybes dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose, su kokiais trukdžiais jie susiduria. Fiziniam aktyvumui įtakos turintys trukdžiai mokslinėje literatūroje (Allison, Dwyer, ir Makin, 1999) grupuojami į vidinius (pvz.: motyvacijos stoka, kiti laisvalaikio interesai, baiminimasis užsiimti fizine veikla viešumoje) ir išorinius (pvz.: draugų ir šeimos palaikymo nebuvimas, saugumo problemos, laiko stoka).

Įvairiose užsienio šalyse atliktų tyrimų išvadose teigiama, kad jaunuoliai dažniausiai įvardija šiuos vidinius trukdžius užsiimti fizinio aktyvumo veiklomis: motyvacijos stoka, tingėjimas, nesidomėjimas (Cerin et al., 2010; El-Gilany et al., 2011; El-Gilany ir El-Masry, 2011; Alsahli, 2016), nuovargis, jėgų stoka (El-Gilany et al., 2011; Murphy et al., 2015; Alsahli, 2016). Valios, užsispyrimo trūkumą ir tingėjimą kaip vieną iš trukdžių nurodė LEU studijuojantys 21,3 proc. vaikinių ir 37,8 proc. merginų. Tačiau šis procentas mažesnis nei S. Norkaus (2012) gauti rezultatai (38,3 proc. vaikinių ir 55,5 proc. merginų).

Kaip vieną iš dažniausių išorinių trukdžių užsienio šalių studentai nurodo laiko trūkumą (Gomez-Lopez et al., 2011; Romaguera, et al., 2011; El-Gilany ir El-Masry, 2011; Murphy et al., 2015; Alsahli, 2016), bendraminčių, partnerių palaikymo stoką (El-Gilany ir El-Masry, 2011; Alsahli, 2016). Su panašiais trukdžiais susiduria ir tyrime dalyvavę LEU studentai: net 44,7 proc. studentų kaip svarbiausią išorinę trukdį nurodė didelį užimtumą ir laiko trūkumą, o bendraminčių nebuvimą kaip išorinę trukdį įvardijo tik 10,9 proc. studentų. Tokius trukdžius įvardijo labai panašus procentas S. Norkaus (2012) tyrime dalyvavusių studentų.

Gauti tyrimo rezultatai apie LEU pirmo kurso studentų fizinį aktyvumą lemiančius veiksnius yra svarbūs siekiant sudaryti galimybes derinti studijų metu didėjančią protinio darbo krūvį su fiziniu aktyvumu. Norint užtikrinti, kad kuo daugiau studentų įsitrauktų į fizinio aktyvumo veiklas universitete, būtina didinti tam skirtų laisvai pasirenkamų dalykų pasiūlą. Svarbus tampa viešinimas ir informacijos sklaida, kad studentai būtų supažindinti su galimybėmis nemokamai treniruotis sporto įrenginių komplekse, įsitraukti į rinktinių sudėtį.

Tyrimo ribotumas ir rekomendacijos tolesniems tyrimams. Studentų fizinį aktyvumą lemiančių veiksnių tyrimas buvo dalis Lietuvos edukologijos universiteto pirmo kurso studentų gyvensenos tyrimo, kurį tyrėjų grupė vykdė 2013–2014 m. Dėl per didelės tyrimo priemonės apimties nebuvo galimybės įtraukti daugiau klausimų, atsakymai į kuriuos būtų padėję susidaryti išsamesnį vaizdą apie tai, kas skatina studentus dalyvauti įvairiose fizinio aktyvumo veiklose ir su kokiomis kliūtimis jie susiduria. Todėl tikslinga būtų atlikti išsamesnius tyrimus, pasitelkiant užsienio mokslininkų parengtus klausimynus.

Išvados

Beveik pusei tyrime dalyvavusių Lietuvos edukologijos universiteto pirmo kurso studentų būdingas aukštas fizinio aktyvumo lygis. Analizuojant veiksnius, nustatyta, kad studentų fiziniam aktyvumui daugiausia įtakos turi lytis (individualus veiksnys), suvokta nauda sveikatai ir siekis palaikyti gerą sportinę formą (psichologiniai ir elgsenos veiksniai), tačiau tik nedidelė dalis jų pažymėjo fizinės ir socialinės aplinkos veiksnius: galimybę sportuoti universitete nemokamai, artimųjų įtaką. Dažniausiai studentai nurodė, kad užsiimti fizinio aktyvumo veikla trukdo didelis užimtumas ir laiko trūkumas (išoriniai trukdžiai), valios, užsispyrimo trūkumas ir tingėjimas (vidiniai trukdžiai).

Literatūra

- Allison, K., Dwyer, J. ir Makin, S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine*, 28, 608–615. doi: 10.1006/pmed.1999.0489
- Alsahli, S. M. (2016). *Barriers to physical activity among Kuwaiti university students. a Dissertation Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy in Human Performance*. Middle Tennessee State University. Prieiga per internetą: <http://jewlscholar.mtsu.edu/handle/mtsu/4864>.
- Anderson, E. ir Shivakumar, G. (2013). Effects of Exercise and Physical Activity on Anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 4, 27. doi: 10.3389/fpsy.2013.00027

- Bednarek, J., Pomykała, S., Bigosińska, M. ir Szyguła, Z. (2016). Physical activity of Polish and Turkish university students as assessed by IPAQ. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 16(4), 13–22. doi: 10.18276/cej.2016.4-02
- Bergier, J., Bergier, B. ir Tsos, A. (2017). Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting life style. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 24(2), 217–221. doi: 10.5604/12321966.1230674
- Bherer, L., Erickson, K. I. ir Liu-Ambrose, T. (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of Aging Research*. Article ID 657508. doi: 10.1155/2013/657508
- Bitinas, B. (2006). *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius.
- Borsari, B., Murphy, J. G. ir Barnett, N. P. (2007). Predictors of alcohol use during the first year of college: Implications for prevention. *Addictive Behaviours*, 32(10), 2062–2086. doi: 10.1016/j.addbeh.2007.01.017
- Bray, S. R. (2007). Self-Efficacy for coping with barriers helps students stay physically active during transition to their first year at a university. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 78(2), 61–70. doi: 10.1080/02701367.2007.10599404
- Bray, S. R. ir Born, H. A. (2004). Transition to university and vigorous physical activity: Implications for health and psychological well-being. *Journal of American College Health*, 52(4), 181–188. doi: 10.3200/JACH.52.4.181-188
- Cerin, E., Leslie, E., Sugiyama, T. ir Owen, N. (2010). Perceived barriers to leisure-time physical activity in adults: An ecological perspective. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(4), 451–459. Prieiga per internetą: <http://hdl.handle.net/10536/DRO/DU:30029379>.
- Crombie, A. P., Ilich, J. Z., Dutton, G. R., Panton, L. B. ir Abood, D. A. (2009). The freshman weight gain phenomenon revisited. *Nutrition Reviews*, 67(2), 83–94. doi: 10.1111/j.1753-4887.2008.00143.x
- De Bruin, A., Picavet, H. S. ir Nossikov, A. (1996). *Health Interview Surveys: towards international harmonization of methods and instruments*. Copenhagen: World Health Organisation. Prieiga per internetą: <https://extranet.who.int/iris/restricted/bitstream/10665/107328/1/E72841.pdf>.
- Dobrovolskij, V. (2014). *Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų mitybos ir gyvenamosios ypatumai, juos lemiantys veiksniai. Daktaro disertacija: biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata*. Vilnius, Vilniaus universitetas.
- Ebben, W. ir Brudzynski, L. (2008). Motivations and barriers to exercise among college students. *Journal of Exercise Physiology Online*, 11(5), 1–11. Prieiga per internetą: <https://www.asep.org/asep/asep/JEPonlineOctober2008.html>.
- El-Gilany, A. H., Badawi, K., El-Khawaga, G. ir Awadalla, N. (2011). Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 17(8), 694–702.
- El-Gilany, A. ir El-Masry, R. (2011). Physical inactivity among Egyptian and Saudi medical students. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(1), 35–44. doi: 10.5455/pmb.20101018022143

- European Commission. (2014). *Special Eurobarometer 412: Sport and physical activity*. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf.
- Goje, M., Salmiah, S., Ahmad Azuhairi, A. ir Kamaruzaman, J. (2014). Physical inactivity and its associated factors among university students. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*, 13(10), 119–130. doi: 0.9790/0853-13101119130
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A. ir Ruiz-Juan, F. (2011). The abandonment of an active lifestyle within university students: reasons for abandonment and expectations of re-engagement. *Psychologica Belgica*, 51(2), 155–175. doi: 10.5334/pb-51-2-155
- Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms*. (2005). Prieiga per internetą: <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F. ir Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 32 countries: associations with health beliefs, risk awareness and national economic development. *Preventive Medicine*, 39(1), 182–190. doi: 10.1016/j.ypmed.2004.01.028
- Han, J. L., Dinger, M. K., Hull, H. R., Randall, N. B., Heesch, K. C. ir Fields, D. A. (2008). Changes in women's physical activity during the transition to college. *American Journal of Health Education*, 39(4), 194–199. doi: 10.1080/19325037.2008.10599038
- Irwin, J. D. (2004). Prevalence of university students' sufficient physical activity: a systematic review. *Perceptual and Motor Skills*, 98(3), 927–943. doi: 10.2466/pms.98.3.927-943
- Kardelis, K. ir Kardelienė, L. (2013). Pirmo kurso studentų fizinė gerovė: sąsaja tarp fizinio aktyvumo ir mitybos. *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje*, 4(1), 172–177.
- Keller, S., Maddock, J. E., Hannover, W., Thyrian, J. R. ir Basler, H. D. (2008). Multiple health risk behaviors in German first year university students. *Preventive Medicine*, 46(3), 189–195. doi: 10.1016/j.ypmed.2007.09.008
- Kilpatrick, M., Hebert, E. ir Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87–94. doi: 10.3200/JACH.54.2.87-94
- King, K. A., Vidourek, R. A. ir Merianos, A. L. (2014). Vigorous physical activity among college students: using the Health belief model to assess involvement and social support. *Archives of Exercise in Health and Disease*, 4(2), 267–279. Prieiga per internetą: <http://ciafel.fade.up.pt/aehd/index.php/aehd/issue/view/29>.
- Knight, J. (2012). Physical inactivity: associated diseases and disorders. *Annals of Clinical and Laboratory Science*, 42(3), 320–337.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N. ir Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380(9838), 219–229. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9
- Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programa. (2014). *Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimas Nr. XII-964. Teisės aktų registras, 2014-07-01*, Nr. 2014-09403.

- Murphy, M. H., Murphy, N., MacDonncha, C., Woods, C., Byrne, N., Ferguson, K. ir Nevill, A. M. (2015). *Student Activity and Sports Study Ireland (SASSI)*. Commissioned and published by Student Sport Ireland. Prieiga per internetą: <http://www.studentsport.ie>.
- Năsui, B. ir Popescu, C. (2014). The assessment of the physical activity of Romanian university students in relation to nutritional status and academic performance. *Palestrica of the third Millennium – Civilization and Sport*, 15(2), 107–111. Prieiga per internetą: http://www.pm3.ro/index_anual/.
- Norkus, A. (2012). *Sveika gyvensena Lietuvos studentų populiacijoje: edukacinis diagnostinis aspektas. Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija*. Šiauliai: Šiaulių universitetas.
- Pedišić, Ž., Rakovac, M., Bennie, J., Jurakić, D. ir Bauman, A. E. (2014). Levels and correlates of domain-specific physical activity in university students: cross-sectional findings from Croatia. *Kinesiology*, 46(1), 12–22. Prieiga per internetą: <http://hrcak.srce.hr/123713>.
- Romaguera, D., Tauler, P., Bennasar, M., Pericas, J., Moreno, C., Martinez, S. ir Aguilo, A. (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *Journal of Sports Sciences*, 29(9), 989–997. doi: 10.1080/02640414.2011.578149.
- Shani, D., Nimbalkar, A., Phatak, A. ir Nimbalkar, S. (2014). Training in dietary practices and physical activity to improve health among South Asian medical students. *Advances in Preventive Medicine*, Article ID 610180. doi: 10.1155/2014/610180
- Simons, D., Clarys, P., de Bourdeaudhuij, I., de Geus, B., Vandelanotte, C. ir Deforche, B. (2014). Why do young adults choose different transport modes? A focus group study. *Transport Policy*, 36, 151–159. doi: 10.1016/j.tranpol.2014.08.009
- Sinclair, K. M., Hamlin, M. J. ir Steel, Gd. (2005). Physical activity levels of first-year New Zealand university students: a pilot study. *Youth Studies Australia*, 24(1), 38–42.
- Strukčinskienė, B., Griškoniš, S. ir Strukčinskaitė, V. (2013). Vakarų Lietuvos jaunimo gyvensenos ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 23(1), 21–25.
- Stukas, R., Dobrovolskij, V. ir Adomaitis, S. (2012). Visuomenės sveikatos studentų gyvensena ir fizinis aktyvumas. *Sporto mokslas*, 4(70), 50–55.
- Takomana, G. ir Kalimbira, A. A. (2012). Weight gain, physical activity and dietary changes during the seven months of first-year university life in Malawi. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 25(3), 132–139. Prieiga per internetą: <https://www.ajol.info/index.php/sajcn/issue/view/9475>.
- Teixeira, M., Coledam, D. H., Junior, R. P., Greca, J., Arruda, G. A. ir Oliveira, A. R. D. (2016). Physical exercise practice and associated factors among undergraduate students from a southern region of Brazil. *Human Movement*, 17(4), 229–236. doi: 10.1515/humo-2016-0033
- Ünüsân, N. (2004). Fruit and vegetable consumption among Turkish university students. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*, 74(5), 341–348. doi: 10.1024/0300-9831.74.5.341
- Valstybės pažangos strategija „Lietuva 2030“. (2012). Lietuvos Respublikos Seimo 2012 m. gegužės 15 d. nutarimas Nr. XI-2015. *Valstybės žinios*, 2012-05-30, Nr. 61-3050.

- Vella-Zarb, R. A. ir Elgar, F. J. (2009). The 'freshman 5': a meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. *Journal of American College Health*, 58(2), 161–166. doi: 10.1080/07448480903221392
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization. Prieiga per internetą: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/.
- WHO. (2013a). *Global action plan for the prevention and control of non-communicable diseases 2013–2020*. Geneva: World Health Organization. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en/>.
- WHO. (2013b). *Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Prieiga per internetą: <http://www.euro.who.int/en/publications/key-publications>.
- WHO, (2015). *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025*. Geneva: World Health Organization. Prieiga per internetą: <http://www.euro.who.int/en/publications/key-publications>.

Physical Activity and its Determinants among First-year Students of Lithuanian University of Educational Sciences

Vida Juškelienė¹, Jūratė Česnavičienė²

¹ Lithuanian University of Educational Sciences, Faculty of Sports and Health Education, Department of Theory of Sports and Health Education, 39 Studentų St., LT-08106 Vilnius, Lithuania, vida.juskeliene@leu.lt

² Lithuanian University of Educational Sciences, Faculty of Sports and Health Education, Department of Theory of Sports and Health Education, 39 Studentų St., LT-08106 Vilnius, Lithuania, jurate.cesnaviciene@leu.lt

Summary

Physical activity is a fundamental means of improving physical and mental health. Although academic youth can be described as a relatively healthy population group of society, both in Lithuania and other countries research data suggests that many students do not meet the physical activity recommendations of the World Health Organization. Knowing how important an adequate physical activity is in the life of students it is necessary to identify maintaining factors and barriers which condition this activity.

The object of research is physical activity and factors influencing it.

The aim is to establish physical activity and its determinants among students of Lithuanian University of Educational Sciences.

The survey was conducted in 2013–2014. The study population consisted of first-year full-time students from the Lithuanian University of Educational Sciences from 20 teachers' training study

programs. The sample size was 432 persons (32.6% males and 67.4% females) aged 18–23 (mean age 19.35 ± 1.02). An anonymous paper-and-pencil questionnaire was used to collect data on university students' socio-demographic characteristics, self-reported health status, and maintaining factors or perceived barriers to physical activity participation. The physical activity levels were measured using the *International Physical Activity Questionnaire – IPAQ*. Statistical analysis of the data was performed using SPSS software package, version 16.0. To assess contingency tables, Chi-square-test was used. Differences were considered to be statistically significant at $p < 0.05$.

According to the results of the presented study 16.2% of the students had low, 29.9% – moderate, and 53.9% – high level of physical activity. Significantly higher physical activity was observed among males (69.5%) than females (46.4%). The results showed that most commonly reported factors positively impacting on participation in physical activity are perceived health benefits (70.5%) and the aspiration to maintain good physical shape (58,3%). The results of the research also confirmed that barriers to physical activity are a lack of time (44.7%), lack of will, stubbornness, and laziness (29.6%).

Keywords: *physical activity levels, IPAQ, university student, maintaining factors or perceived barriers to physical activity participation.*

Gauta 2017 06 29 / Received 29 06 2017
Priimta 2017 11 16 / Accepted 16 11 2017