

## UNIVERSITETO STUDENTŲ FIZINIO AKTYVUMO MOTYVACIJOS VEIKSNIAI: TEORINIAI POŽIŪRIAI

Donatas Gužauskas<sup>1</sup>, Inga Mikutavičienė<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kauno kolegija, <sup>1</sup>Lietuvos sporto universitetas,

<sup>2</sup>Vytauto Didžiojo universitetas

**Raktažodžiai:** motyvacija, fizinis aktyvumas, fizinio aktyvumo veiksniai.

### Santrauka

Straipsnyje nagrinėjami studentų fizinio aktyvumo sąlygų teoriniai aspektai. Motyvacija fiziniam aktyvumui nagrinėjama iš tokių teorinių perspektyvų kaip socialinė kognityvinė teorija, Penderio sveikatos skatinimo modelis, asmeninio veiksmingumo ir asmeninių schemų teorija, ekologinis modelis ir socialinis ekologinis modelis, planuojamo elgesio teorija, apsisprendimo teorija. Apibendrinus buvo išskirtos penkios, darančios įtaką studentų fiziniam aktyvumui veiksmų grupės: demografiniai ir biologiniai veiksniai; psichologiniai, kognityviniai ir emociniai veiksniai; elgesio atributai ir įgūdžių veiksniai; socialiniai ir kultūriniai faktoriai; fiziniai aplinkos veiksniai, ypačingą dėmesį atkreipiant į universiteto aplinką, suteikiamas fizinio aktyvumo galimybes, studijų turinį, pasikeitusias studentų gyvenimo aplinkybes.

### Įvadas

Daugelis tyrimų atskleidžia, jog fizinio aktyvumo stygius yra daugelio ligų rizikos veiksnys [6,26,28]. Remiantis PSO duomenimis, nepakankamas fizinis aktyvumas yra ketvirtasis pagrindinis mirtingumo rizikos veiksnys, taip pat susijęs su didesne koronarinės širdies ligos rizika, apskaičiuota, kad 7% fiziškai neaktyvių žmonių serga 2 tipo cukriniu diabetu, 10% krūties ir gaubtinės žarnos vėžiu [28]. F. Booth ir kt. [6] pabrėžia, jog mažas fizinis aktyvumas susijęs net su 35 lėtinių ligų, tokių kaip metabolinis sindromas, hipertenzija, osteoporozė, giliųjų venų trombozė, reumatoidinis artritas, policistinių kiaušidžių sindromas ir kt. rizika. Nežiūrint į išpėjimus apie pasyvaus gyvenimo būdo keliamą riziką sveikatai, vis dėlto didelė dalis suaugusiųjų Vakarų kultūrose yra fiziškai neaktyvūs [21,45,49].

Didelę dalį jaunimo sudaro studentai. Įvairių šalių at-

liktuose tyrimuose aiškiai atskleidžiama per mažo studentų fizinio aktyvumo problema [5,37,46,51]. Studentų populiacija pasižymi tam tikru specifiškumu – prasideda naujas gyvenimo etapas, padidėja nepriklausomybė nuo tėvų, keičiasi gyvenama vieta, draugų ratas, pasikeitusios aplinkybės reikalauja naujų laiko planavimo įgūdžių, atsakomybės, keičiasi dienotvarkė, didėja protinio darbo krūvis, didėja fiziškai pasyvaus laiko trukmė, praleidžiama prie kompiuterio, studijose, vykdant užduotis. Pasikeitusi aplinka gali paskatinti rizikingos elgsenos formavimąsi, kaip antai alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimas, mitybos įpročių pasikeitimas ir fizinio aktyvumo sumažėjimas [7,19,53].

J. Irwin [23], apibendrinusi 27 pasaulio šalyse vykdytus studentų fizinio aktyvumo tyrimus, pažymi, jog tirtose šalyse nuo 30 iki 60 proc. studentų fizinis aktyvumas neatitiko rekomenduojamų normų ir skyrėsi priklausomai nuo šalies. M. Hagger ir N. Chatzisarantis [20] teigia, jog perspektyviausias požiūris, padėsiantis suprasti, kodėl jaunimas nedalyvauja fiziniame veikloje, yra susitelkti į motyvaciją kaip pagrindinį veiksnį, sąlygojantį atitinkamą elgesį ir jo palaikymą [4].

Nors tyrimų šioje srityje atliekama nemažai, trūksta sisteminių, integruoto požiūrio į fizinio aktyvumo sąlygas, tyrimuose atspindimas vienas ar keletas fizinio aktyvumo aspektų. Todėl, siekiant padidinti studentų fizinio aktyvumo lygį, pirmiausia reikia suprasti fizinio aktyvumo reiškinį bei jo komponentus apžvelgiant įvairias teorines perspektyvas. Tyrimo problema formuluojama klausimu: kokie veiksniai turi įtakos studentų fiziniam aktyvumui?

**Šio straipsnio tikslas** – atskleisti studentų fizinio aktyvumą sąlygojančius veiksnius ir pagrįsti jų sistemą iš įvairių teorinių požiūrių perspektyvos.

### Tyrimo objektas ir metodai

Tyrimo objektas – studentų fizinio aktyvumo veiksniai. Šaltinių, analizuojančių fizinio aktyvumo teorijas ir požiūrius bei studentų fizinio aktyvumo veiksnius, ieškota duomenų bazėse „Pubmed“, „EBSCO“, „Scholar Google“,

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto elektroniniame kataloge bei žurnalų „Sveikatos mokslai“ ir „Visuomenės sveikata“ archyvuose. Paieškai naudoti raktinių žodžių deriniai: „*physical activity*“ (liet. fizinis aktyvumas), „*students*“ (liet. studentai), „*motivation*“ (liet. motyvacija), „*theory*“ (liet. teorija), „*motivation factors*“ (liet. motyvacijos veiksniai). Moksliniai straipsniai atrinkti atsižvelgiant į šiuos kriterijus: 1) analizuojamos fizinį aktyvumą aiškinančios teorijos ir požiūriai; 2) atlikti tyrimai grindžiami atitinkamomis fizinį aktyvumą aiškinančiomis teorinėmis nuostatomis ir modeliais; 3) pristatomi kiekybinio tyrimo rezultatai.

**Pagrindinės jaunimo fizinio aktyvumo tyrimų kryptys ir teoriniai požiūriai.** Įvairios studijos rodo, jog fizinis aktyvumas yra sudėtingas, komplekso veiksnių sąlygotas elgesys. Todėl multiteorinė perspektyva leistų giliau ir išsamiau paaiškinti fizinio aktyvumo reiškinį bei jį sąlygojančias priežastis. Keletoje tyrimų kaip konceptualus pagrindas buvo panaudota A. Banduros socialinė-kognityvinė teorija (*Social-Cognitive Theory*), įtraukianti asmeninius, elgsenos ir socialinės aplinkos kintamuosius [16,36,40]. Joje teigiama, jog žmonės mokosi vieni iš kitų per socialines sąveikas, patirtis bei veikiami aplinkos. Žmonės naudoja įvairius simbolinius ir savireguliacinius procesus, nes jie skatina atsakingumo jausmo ugdymąsi. Pagrindiniai motyvaciniai procesai yra tikslai bei savarankiškas progreso vertinimas, vertybės, socialiniai palyginimai bei savarankiškumas. Žmonės nusistato tikslus ir vertina progresą. Progreso suvokimas išlaiko savarankiškumą. Žmonės elgiasi pagal savo vertybes ir siekia norimų rezultatų, o socialinis palyginimas su kitais asmenimis suteikia daugiau informacijos apie jų mokymosi bei tikslų įgyvendinimo pasiekimus. Savarankiškumas yra ypač svarbus motyvacijai ir lemia pasirinkimus, pastangas, atkaklumą bei laimėjimus [44]. Ypač svarbus yra aplinkos palaikymas, socialinio tinklo funkcionalumas.

A. Ammouri ir kt. [3], M. Chang [10], S. Sherrick-Escamilla [47], T. Wu ir N. Pender [54], M. Khodaveisi [25] jaunimo fizinio aktyvumo tyrimams pasirinko Penderio sveikatos skatinimo modelį (*Pender's Health Promotion Model (HPM)*), kuris integruoja biologinius, psichologinius, socialinius ir aplinkos aspektus bei elgesį, kuris gali būti naudojamas jaunimo fiziniam aktyvumui paaiškinti. Tai yra vienas iš plačiai naudojamų modelių, skirtų planuoti ir keisti žalingą elgesį ir skatinti sveiką gyvenseną. Skirtingi tyrimai parodė šio modelio efektyvumą, siekiant kontroliuoti netinkamą elgseną [38,39]. Sveikatos skatinimo modelis remiasi socialine pažinimo teorija, pagal kurią kognityvinio suvokimo veiksniai (suvokiama nauda, kliūtys ir savęs veiksmingumas) turi įtakos formuoti sveikatą skatinančiam elgesiui, taip pat ir didesniame fiziniam aktyvumui. Manoma, kad modifikuoti veiksniai (demografi-

niai ypatumai, tarpasmeniniai veiksniai ir elgesio veiksniai) sąveikauja tarpusavyje, siekiant paveikti kognityvinius suvokimo procesus. Pendero modelis orientuojasi į tris sritis: individualias savybes ir patirtį, elgsios suvokimą ir įtaką bei elgsios rezultatus. Teorija pažymi, kad kiekvienas žmogus turi unikalias asmenines savybes ir patirtį, kuri daro įtaką tolesniems veiksams. Sveikatos skatinimo elgesys yra norimas elgsios rezultatas, todėl jis yra sveikatos propagavimo modelio galutinis taškas. Asmeniniai veiksniai priskiriami prie biologinio, psichologinio ir sociokultūrinio pobūdžio veiksnių. Šie veiksniai numato tam tikrą elgesį ir formuojasi pagal numatomo elgsios pobūdį. Biologiniai asmeniniai veiksniai apima kintamuosius, tokius kaip amžiaus lyties kūno masės indeksas, pubertacijos būseną, aerobinis pajėgumas, jėga, judrumas ar balansas. Psichologiniai asmeniniai veiksniai yra kintamieji, tokie kaip savęs vertinimas, savęs motyvacija, asmeninė kompetencija, suvokiama sveikatos būklė ir sveikatos apibrėžimas. Socialiniai ir kultūriniai asmeniniai veiksniai apima kintamuosius, tokius kaip rasės etniškumas, išsilavinimas ir socialinis bei ekonominis statusas [39].

M. Pis [41] savo tyrimą grindė asmeninio veiksmingumo ir asmenybinės schemos teorija (*Self-Efficacy and Self-Schema Theory*), kuri rodo, kad asmeninis efektyvumas daro pagrindinę įtaką elgesiui. Asmeninio veiksmingumo suvokimas rodo, ar asmuo tiki, jog gali atlikti konkretų veiksmą ar elgtis pagal konkrečias apibrėžtas normas [41]. Asmenybinės schemos teorija susijusi su patyrimais, įsitikinimais ir idėjomis apie save. Šie įsitikinimai paprastai naudojami gaunant ir apdorojant informaciją, ypač tą, kuri asmeniui yra svarbi. Schemos – tai labai stabilūs, ilgalaikiai elgsios modeliai ir įsitikinimai apie save bei aplinką. Schemų žmogus gali sąmoningai nesuvokti, tačiau kai tam tikri gyvenimo įvykiai suaktyvina schemas, žmonių jausmai ir mąstymas yra stipriai jų veikiami: būtent turimos schemos nulemia, kaip žmogus jaučiasi, ką mąsto, kaip elgiasi tam tikrose situacijose. Dabartiniai tyrimai rodo, kaip sportuojančiųjų bei nesportuojančiųjų į veiklą orientuotos schemos turėjimas ir jokių schemų neturėjimas apskritai keitė savarankiško fizinio aktyvumo ypatumus, ar skyrėsi jų mintys bei emocijos fizinio aktyvumo atžvilgiu. Rezultatai atskleidė, kad sporto schemos turėjimas didino fizinio aktyvumo dažnį, atliekamų pratimų skaičių, taip pat didėjo tikimybė, kad asmuo sportavo ir praėjusį semestrą. Sporto schema besinaudojantys asmenys buvo labiau susidomėję ir jautėsi įsipareigoję sportuoti ateityje, planavo užsiimti fizine veikla reguliariai, žinojo motyvacijos būdus, kaip save paskatinti sportuoti dienomis, kai sportuoti nesinorėjo [24].

M. Humbertas ir kt. [22] naudojo ekologinį modelį (*Ecological Model*) nustatyti veiksnius, turinčius įtakos fizinio

aktyvumo lygiui tarp jaunimo, įtraukiant individualius, socialinius ir aplinkos veiksnius. Ekologinis modelis kilo iš biologijos mokslų ir remiasi organizmo ir aplinkos tarpusavio sąveika. Pradėjus taikyti šį modelį elgesio bei visuomenės sveikatos mokslų srityse, pagrindinis dėmesys buvo kreipiamas į individo sąveikos su fizine ir sociokultūrine aplinka prigimtį [50]. Pagrindinis ekologinio modelio skirtumas nuo kitų plačiai naudojamų elgesio teorijų, kurios koncentruojasi ties individualiomis charakteristikomis, įgūdžiais ir artimosios socialinės aplinkos poveikiu (šėimos, draugų), yra tas, jog jis įtraukia ir platesnį kontekstą – bendruomenės, organizacijos ar politinę aplinką [18]. Socialinis ekologinis požiūris (*Social Ecological Model*) pabrėžia, kad sveikatos skatinimas turėtų būti orientuotas ne tik į individualius elgesio veiksnius, bet ir į daugialypius veiksnius, turinčius įtakos konkrečiam elgesiui. Taigi socialinis ekologinis modelis yra orientuotas į individų ir socialinės, fizinės, politinės ir globalios aplinkos veiksnius ir jų tarpusavio sąsajas [34,50]. Šis modelis yra svarbus daugelio lygmenų veiksmų, susijusių su fiziniu aktyvumu, nagrinėjimui ir padeda atpažinti individualias galimybes (pvz., lyties, įsitikinimų ir požiūrių), elgesio (pasyvus ir aktyvus laikas) bei socialinės aplinkos (šėimos, mokytojų, bendraamžių) ir fizinės aplinkos (pvz., fizinio aktyvumo įranga ir įrenginiai) veiksnius, kurie gali turėti įtakos gebėjimui būti pakankamai fiziškai aktyviems [32,42].

G. De Bruijn ir kt. [12] jaunimo fizinį aktyvumą tyrinėjo remiantis planuojamo elgesio teorija (*Theory of Planned Behavior*), kurioje apjungiami individualūs bei aplinkos veiksniai bei vertinamos jų sąsajos. Elgesys yra kognityvinių ir socialinių procesų funkcija, kuri apsprendžia galimybes tą elgseną įgyvendinti. Veiksmų ketinimai yra pirminis ir svarbiausias veiksmo atlikimo veiksnys. Ketinimai veikiami kelių veiksmų, tokių kaip išmokta elgesio kontrolė, požiūris į elgesį, subjektyvios normos ir pati elgsena [17]. Atlikti tyrimai rodo, jog turintys didesnių ketinimų įsitraukti į fizinio aktyvumo veiklą yra labiau linkę tai padaryti, lyginant su silpnėsiu ketinimų grupe [2]. Manoma, kad ketinimus veikia socialiniai lūkesčiai, žmonių požiūris ir kontrolės suvokimas. Atliktas tyrimas vaikų grupėje parodė, jog palankų požiūrį į fizinį aktyvumą turintys vaikai linkę turėti stiprius ketinimus užsiimti fizine veikla palyginti su tais vaikais, kurie turi nepalankų požiūrį. Taip pat labai svarbus kitų asmenų požiūris ir paskatinimas užsiimti fizine veikla, t.y. kito socialiniai lūkesčiai. Tyrimas parodė, jog vaikai, kurie suvokė mokytojo lūkesčius užsiimti aktyvesne fizine veikla, buvo labiau linkę juos ir pateisinti. Tai reiškia, kitų socialiniai lūkesčiai gali sukurti ketinimą tapti fiziškai aktyviems. Galiausiai vaikai, kurie jautė kontroliuojant jų fizinį aktyvumą, linkę dažniau įvardyti tvirtus fizinės veiklos ketinimus palyginti su vaikais, kurie patyrė silpnėsiu kontrolės pojūtį [31].

Apsisprendimo teorija (*Self-determination theory*) yra sąlyginai nauja motyvacijos teorija, papildanti kitas motyvacinės teorijas. Ji koncentruoja dėmesį į vidinės ir išorinės motyvacijos santykį ir aiškina, kaip išorinis įsikišimas ir įtaka veikia žmonių priimamus sprendimus [52]. R. Ryan ir E. Deci [43] išskiria skirtingus motyvacijos tipus priklausomai nuo atliekamų veiksmų priešasčių ir tikslų: vidinė ir išorinė motyvacija bei atsiribojimas arba demotyvacija, kurią sąlygoja atliekamų veiksmų vertės neįvertinimas bei netikėjimas savo galimybėmis tuos veiksmus atlikti (pvz.: nusivylęs savo rezultatais sportininkas). E. Deci ir R. Ryan [13], priklausomai nuo asmens autonomijos laipsnio, išskiria keturis išorinės motyvacijos tipus: išorinio reguliavimo, introdukuoto, identifikuoto ir integruoto reguliavimo. Visi jie priklauso nuo aplinkos sąlygų, nuo kontroliuojančios asmens elgesį taikant apdovanojimus ir bausmes, iki palaikančios asmens savarankiškumą (integruoto reguliavimo aplinka). Taigi apsisprendimo teorijoje svarbiausias klausimas - iširti tarpusavio skirtumus, susijusius su pagrindinių poreikių tenkinimu, kurį lemia skirtingos poreikius palaikančios aplinkos sąlygos [43]. Todėl apsisprendimo teorija skiria dviejų tipų aplinką. Teigiama, kad aplinka yra palaikanti autonomiją, kai tarpasmeninis asmenų, turinčių tam tikrą galią, (t. y. pedagogas, tėvai) bendravimo stilius atsižvelgia į individo perspektyvą. Be to, aplinka palaiko savarankiškumą, kai galią turintys asmenys aiškiai paaiškina, kodėl atitinkamas individo elgesys yra svarbus. Toks paaiškinimas ir supratimas gali padėti suprasti kryptį ir sustiprinti kompetencijos jausmą, ką ir suteikia teigiamas grįžtamasis ryšys [43]. Galiausiai autonomiją palaikanti aplinka patenkina savarankiškumo poreikį, suteikiant galimybes rinktis per asmeninį bendravimą naudojant neutralią kalbą (pvz., naudojami tokie veiksmazodžiai, kaip „galėtum“, o ne „privalėtum“) [14]. Suprantama, kad aplinka yra kontroliuojama, kai dviejų iš trijų svarbių veiksmų, sudarančių autonominę aplinką (pagrindimas, pasirinkimas ar perspektyvinis požiūris), nėra aplinkoje [14]. Tuo tarpu kontroliuojanti aplinka yra laikoma tada, kai galią turintys asmenys (mokytojai, tėvai) nesuteikia prasmingo pagrindimo (paaiškinimo), bendraudami naudoja spaudimą (pvz., vietoj „turėtų“ naudoja „privalo“) ir (arba) verčia priimti jų požiūrį [14]. Taigi apsisprendimo teorija daro prielaidą, kad žmonės keičiasi priimant aplinkos iššūkius ir formuojant patirtį esant socialiniam palaikymui ir paramai. Tai reiškia, kad socialinis kontekstas gali paskatinti arba kurti barjerus žmogui tobulėti [44].

**Studentų fizinio aktyvumo veiksniai.** Apibendrinant aukščiau aptartas fizinį aktyvumą analizuojančias teorijas bei jų pagrindu atliktų tyrimų rezultatus išryškėjo, jog fizinis aktyvumas yra procesas ar veiksmų visuma, sąlygojamas kompleksinių prielaidų visumos. Viena vertus, motyvacija

fiziniam aktyvumui atsiranda ir yra palaikoma vidinių asmens predispozicijų, tokių kaip nuostatos, asmeninis veiksmingumas, apsisprendimas, kas reiškia, jog fiziniu aktyvumu užsiimama su malonumu ir išgyvenamas pasitenkinimas [33]. Tačiau ypatingai svarbios tampa ir kontekstinės aplinkybės, galinčios vidinį asmens nusiteikimą fizinio aktyvumo atžvilgiu keisti, t.y. skatinti arba slopinti. Tai ypač akcentuojama socialinės-kognityvinės, apsisprendimo bei planuojamo elgesio teorijų principinėse nuostatose. Jose pripažinimas ir parama socialinėje aplinkoje, t.y. šeimos, draugų, mokymosi/studijų aplinkos veiksniai, sąveikaudami su asmens vidinėmis nuostatomis, daro įtaką jauno asmens ketinimams ir nuostatoms užsiimti fizinio aktyvumo veiklomis bei naudos suvokimui [43,16,17,36]. C. Currie ir kt. [11] atskleidžia, jog šeima vaidina labai didelį vaidmenį paskatinant ar slopinant vaiko, o vėliau ir jauno suaugusiojo fizinį aktyvumą. Tai veikia per kultūrinius mechanizmus, tokius kaip fizinio aktyvumo tradicijos, laisvalaikio formos, susiformavę įgūdžiai, o ekonominis kapitalas neretai nulemia, kokia fizinio aktyvumo šaka gali (arba negali apskritai) užsiimti vaikas šeimoje [29]. Tyrimai rodo, jog ekonomiškai stipresnių šeimų vaikai yra fiziškai aktyvesni [11,29]. Tėvų parama buvo susijusi ir per teigiamą asociaciją su vaiko asmeninio efektyvumo suvokimu. R. Motl ir kt. [35] pažymi, jog asmeninis efektyvumas susijęs su didesniu savarankiškumu ir suvokiama nauda aktyviau įsitraukti į fizinio aktyvumo veiklas. Kad jaunas žmogus atskleistų savo potencialą, jis turi būti pripažintas ir skatinamas socialinėje aplinkoje. Todėl bendraamžių įtaka gali būti skatinanti įsitraukti arba slopinanti fizinį aktyvumą. Jei jaunas asmuo priklausė fiziškai aktyviai grupei, tai jis ir pats labiau įsitraukia į įvairias sportines veiklas, ir atvirkščiai [3,10,16].

Empiriniai tyrimai rodo, kad svarbus veiksnys, skatinantis jaunus žmones dalyvauti fiziniame veikloje, yra sveikata [9],

kūno įvaizdžio tobulinimas [8], psichologinės būsenos pagerinimas [1]. Teigiama, jog vidiniai motyvai labiau veikia įsitraukimą į fizinį aktyvumą, tačiau motyvai ne visuomet gali būti aiškiai priskirti išoriniams ar vidiniams [48]. Kaip antai, sveikatos motyvas užsiimti fizine veikla gali atspindėti sveikatai kylančią riziką arba būti susijęs su patrauklia išvaizda [51]. Dažnai jaunimas užsiimti fiziniu aktyvumu stumiamas išorinių faktorių, tokių kaip pripažinimas, apdovanojimai, konkurencija, vertinimai ar nuomonė apie juos. Tokie faktoriai dažnai žmones motyvuoja priklausomai nuo jų interesų (1 lentelė).

Taigi vidinė motyvacija, nors ir įvardijama kaip prigimtinis reiškinys, yra reguliuojama ne vien paties individo, bet, E. Deci ir R. Ryan [43] teigimu, daugiau priklauso nuo išorinių faktorių, aplinkos, į kurią jis patenka. Kalbant apie studentų populiacijos fizinio aktyvumo sąlygas, reikšmingi tampa specifiniai su studijomis susiję kontekstiniai veiksniai ir įvykiai. Studijos lemia gyvenimo sąlygų pasikeitimus. Dažnai jaunimas palieka tėvų namus, pradeda labiau savarankišką gyvenimo etapą, pasikeičia aplinka, kinta socialinis tinklas,

**1 lentelė.** Studentų fizinio aktyvumo motyvaciją sąlygojančių veiksnių sistema.

| Veiksnių grupės                 | Veiksniai   |
|---------------------------------|---|
| Individualūs veiksniai          | Amžius, lytis, išsilavinimas, etniškumas  |
| Gyvenamoji vieta                | Miestas/kaimas  |
| Gyvenamos vietos infrastruktūra | Ar gyvenama aplinka palanki fiziniam aktyvumui (parkai, miškai, rekreacinės zonos, dviračių važiavimo takai, sporto aikštelės ir pan.)  |
| Šeimos tradicijos               | Užsiėmimas fizine veikla su tėvais, fizinės veiklos formos su tėvais, fizinio aktyvumo kultūra ir tradicijos šeimoje, skatinimas ir palaikymas  |
| Gyvenimo pokyčiai               | Apsigyvenimas savarankiškai, kaiminystė, dienotvarkės pokyčiai, laiko pakankamumas fizinei veiklai  |
| Socialinis tinklas              | Draugų fizinio aktyvumo lygis, palaikymas, laisvalaikio formos  |
| Universiteto aplinka ir sąlygos | Studijų krūvis, studijų turinys (sveikatos temos), kultivuojamos sporto rūšys, sporto salė, puoselėjamos fizinės veiklos tradicijos   |
| Pasitenkinimas sportine veikla  | Patinka/nepatinka, teikia/neteikia džiaugsmo, galimybė užsiimti mėgiama fizine veikla, naudos suvokimas   |
| Psichologinės būsenos gerinimas | Streso mažinimas, stabilumas, nuotaikos gerinimas, džiaugsmo išgyvenimas  |
| Socializacija                   | Jaučiasi priklausantis grupei, vienijanti draugus veikla, įsitraukimas į judėjimus, galimybė pažinti kitus žmones, kultūras, keliauti, dalyvauti, pripažinimas, parama, kitų asmenų/bendruomenės socialinių lūkesčių patenkinimas |
| Savęs tobulinimas               | Orientacija į tikslą, valios stiprinimas, progreso vertinimas   |
| Sveikata ir grožis              | Sveikatos stiprinimas, sveikatos problemų sprendimas, atstatymas, kūno tobulinimas, svorio kontrolė, svorio koregavimas, jėga, konkurencija   |
| Nuostatos ir požiūriai          | Fizinis aktyvumas svarbus/nesvarbus, judėjimas vertybė, įsitikinimai ir tikėjimas, jog asmuo gali užsiimti atitinkama veikla  |
| Ekonominiai veiksniai           | Materialinių resursų pakankamumas, šeimos parama, savarankiškos pajamos, naudojimas automobiliu, dviračių, spec. sportinė įranga  |

dienotvarkė. Esami tyrimai atskleidžia nepakankamą studentų fizinio aktyvumo lygį. Kaip pagrindines nepakankamo fizinio aktyvumo priežastis jie nurodo laiko trūkumą, didelį studijų krūvį, nenorą užsiimti fizine veikla, palaikymo trūkumą, universitetinės aplinkos ir kultūros ypatumus [15,27]. Universitetinė aplinka labai reikšminga studentų fiziniam aktyvumui. Universiteto sporto ir kūno kultūros tradicijos, bendruomenės įsitraukimas ir palaikymas, infrastruktūros fiziniam aktyvumui plėtojimas, remiamos sporto šakos, sporto inventorių ir netgi su sveikata susijęs studijų turinys, kaip, pvz., į studijų tinklelį įtrauktas su sveikata susijęs modulis, kuria arba skatinančią fizinį aktyvumą aplinką, arba tampa kliūtimi tuo užsiimti (1 pav.) [15,30].

Sudarytas studentų fizinio aktyvumo veiksmų modelis remiasi vidinės ir išorinės motyvacijos samprata, kuri atspindi praktiškai visose ankstesniame skyriuje nagrinėtose teorijose. Modelio šerdis yra asmens vidinės motyvacijos komponentai, kurie iš esmės reiškia, jog asmuo fiziniu aktyvumu užsiima su džiaugsmu, tai teikia jam vidinį pasitenkinimą [33]. Svarbi sąlyga – kad individas suvoktų naudą, savo veiksmų sąmoningumą, o fizinė veikla būtų grindžiama tikėjimu, jog asmuo gali atlikti norimus veiksmus ir gali patirti sėkmę [35]. Tuo tarpu išorinė motyvacija susijusi su asmens veikla, kurią jis atlieka tikėdamasis gauti papildomą rezultatą, t.y. apdovanojimą, pripažinimą, palaikymą, išvengti bausmės ir pan. [43]. Remiantis apsisprendimo bei socialinio išmokymo teorijomis, išorinės fizinio aktyvumo priežastys gali sustiprinti arba slopinti vidinės motyvacijos sąlygas. Jaunam asmeniui ryšiai arba santykiai padeda funkcionuoti ir tobulėti sociume ar grupėje, todėl pripažinimas ir palaikymas artimoje aplinkoje (šeima, draugai, mokytojai, dėstytojai, bendruomenė) vaidina labai svarbų vaidmenį per kultūrinius instrumentus (tradicijos, palaikantys santykiai, susiformavę elgesio modeliai ir pan.) [3,10,11,16]. Svarbūs tampa su studijomis susiję kontekstiniai veiksniai ir įvykiai, tokie kaip socialinio tinklo, gyvenimo sąlygų pokyčiai, aukštojoje mokykloje puoselėjamos fizinio aktyvumo tradicijos, sporto inventorių

ir infrastruktūra, studijų krūvis ir pan. [15]. Modelyje išryškinta vidinių ir išorinių motyvacijos veiksmų takoskyra yra sąlyginė, suvokiant, jog vieni be kitų iš esmės neegzistuoja/neveikia ir gali skatinti arba slopinti fizinio aktyvumo ketinimus.

### Išvados

1. Išanalizuoti teoriniai požiūriai, taikomi paaiškinti jaunimo fizinio aktyvumo reiškinį, yra ekologinis modelis, socialinis ekologinis modelis, socialinė kognityvinė teorija, Penderio sveikatos skatinimo modelis, planuojamo elgesio teorija, asmeninio veiksmingumo ir asmeninės schemos teorija, apsisprendimo teorija. Jie atskleidė, jog fizinis aktyvumas yra sąlygojamas tiek vidinių asmens predispozicijų, tiek artimosios socialinės aplinkos bei kontekstinių kultūrinių, ekonominių, struktūrinių veiksmų visumos.

2. Apibendrinant studentų fizinį aktyvumą sąlygojančius veiksmus galima suskirstyti į penkias grupes: demografiniai ir biologiniai veiksniai; psichologiniai, kognityviniai ir emociniai veiksniai; elgesio atributai ir įgūdžiai veiksniai; socialiniai ir kultūriniai faktoriai; fiziniai aplinkos veiksniai.

3. Fizinis aktyvumas yra procesas ar veiksmų visuma, sąlygojamas kompleksinių prielaidų visumos. Motyvacija fiziniam aktyvumui atsiranda ir yra palaikoma ne vien vidinių asmens predispozicijų, tokių kaip nuostatos, asmeninis veiksmingumas, apsisprendimas, tačiau ypač svarbios tampa ir kontekstinės aplinkybės, galinčios vidinį asmens nusiteikimą fizinio aktyvumo atžvilgiu keisti, t.y. skatinti arba slopinti. Svarbus tampa socialinis palaikymas, t.y. šeimos, draugų, mokymosi/studijų aplinkos veiksniai, sąveikaudami su asmens vidinėmis nuostatomis, veikia jauno asmens ketinimus ir nuostatas fizinio aktyvumo veikloms bei naudoms suvokimą. Reikšmingi tampa specifiniai su studijomis susiję kontekstiniai veiksniai



1 pav. Teorinis studentų fizinį aktyvumą sąlygojančių veiksmų modelis.

ir įvykiai, tokie kaip gyvenimo sąlygų, draugų pasikeitimas, aukštojoje mokykloje puoselėjamos fizinio aktyvumo tradicijos, remiamos sporto šakos, sporto inventoriūs, studijų krūvis, pasikeitusi dienotvarkė, netgi studijų turinys.

## Literatūra

- Aaltonen S, Kujala UM, Kaprio J. Factors behind leisure-time physical activity behavior based on Finnish twin studies: the role of genetic and environmental influences and the role of motives. *BioMed Research International*, 2014;2014:931820. <https://doi.org/10.1155/2014/931820>
- Ajzen I. The theory of planned behaviour. *Organizational Behavior and the Human Decision Process* 1991; 50:179-211
- Ammouri AA, Kaur H, Neuberger GB, Gajewski B, Choi WS. Correlates of exercise participation in adolescents. *Public Health Nursing* 2007; 24:111–120. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1446.2007.00615.x>
- André N, Dishman R. Evidence for the construct validity of self-motivation as a correlate of exercise adherence in French older adults. *Journal of Aging and Physical Activity* 2012; 20(2):231–245. <https://doi.org/10.1123/japa.20.2.231>
- Bergier J, Bergier B, Tsos A. Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting life style. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 2017; 24(2):217–221.
- Booth FW, Roberts CK, Laye MJ. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol*. 2012; 2(2):1143–1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Borsari B, Murphy JG, Barnett NP. Predictors of alcohol use during the first year of college: Implications for prevention. *Addictive Behaviours* 2007; 32(10):2062–2086. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2007.01.017>
- Brudzynski LR, Ebben W. Body image as a motivator and barrier to exercise participation. *International Journal of Exercise Science* 2010;3(1):14-24.
- Caglar E, Canlan Y, Demir M. Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics* 2009; 22:83–89. <https://doi.org/10.2478/v10078-009-0027-0>
- Chang MC. Behavioral and sociocultural influences on PA among Asian-American youth. Unpublished doctoral dissertation, University of Michigan, Ann Arbor, Michigan, USA, 2004.
- Currie C, Zanotti C, Morgan A, Currie D, de Looze M, Roberts Ch. Social determinants of health and well-being among young people. *Health Behaviour in School – Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2009 / 2010 Survey*. World Health Organization Regional Office for Europe, 2012.
- De Bruijn GJ, Kremers SP, Lensvelt-Mulders G, de Vries H, van Mechelen W, Brug J. Modeling individual and physical environmental factors with adolescent physical activity. *Am J Prev Med* 2006;30(6):507-512.
- Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum, 1985
- Deci EL, Eghrari H, Patrick BC, Leone DR. Facilitating internalization: the self-determination theory perspective. *Journal of Personality* 1994;62:119–142. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x>
- Deliens T, Deforche B, De Bourdeaudhuij I, Clarys P. Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health* 2015; 15:201. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>
- Dowda M, Dishman RK, Pfeiffer KA, Pate RR. Family support for physical activity in girls from 8th to 12th grade in South Carolina. *Preventive Medicine* 2007; 44:153–159. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2006.10.001>
- Fishbein M, Ajzen I. *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. New York: Psychology Press, 2010
- Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. *Health Behaviour: Theory, Research, and Practice*, 5th Edition. Jossey & Bass Public Health 2015:512
- Haase A, Steptoe A, Sallis J, Wardle J. Leisure time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine* 2004; 39(1):182–190. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.01.028>
- Hagger M, Chatzisarantis N. Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 2008;(1):79–103.
- Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet* 2012; 380(9838):247-257.
- Humbert ML, Chad KE, Spink KS, Muhajarine N, Anderson KD, Bruner MW. Factors that influence physical activity participation among high- and low-SES youth. *Qualitative Health Research* 2006; 16:467–483. <https://doi.org/10.1177/1049732305286051>
- Irwin JD. Prevalence of university students' sufficient physical activity: a systematic review. *Perceptual and Motor Skills* 2004; 98(3):927–943. <https://doi.org/10.2466/pms.98.3.927-943>
- Kendzierski D. Self schema and exercise. *Basic and Applied Social Psychology* 1988; 9(1):45-49. [https://doi.org/10.1207/s15324834baspp0901\\_4](https://doi.org/10.1207/s15324834baspp0901_4)
- Khodaveisi M, Omidi A, Farokhi Sh, Soltanian AR. Dietary behavior status and its predictors based on the Pender's health promotion model constructs among overweight women. *Int J Community Based Nurs Midwifery* 2017; 5(2):165–174.
- Knight J. Physical inactivity: associated diseases and disorders.

- Annals of Clinical and Laboratory Science 2012; 42(3):320-337.
27. Kwan MYW, Bray SR, Martin Ginis KA. Predicting physical activity to first year university: An application of the Theory of Planned Behavior. *Journal of American College Health* 2009;58:45-52.
  28. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major noncommunicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 2012; 380 (9838):219-229.
  29. Logstein B, Blekesaune A, Almas R. Physical activity among Norwegian adolescents – a multilevel analysis of how place of residence is associated with health behaviour: the Young-HUNT study. *International Journal for Equity in Health* 2013;12:56  
<https://doi.org/10.1186/1475-9276-12-56>
  30. Lopez MG, Gallegos AG, Extremera AB. Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science and Medicine* 2010;9:374-381
  31. Martin JJ, Kulinna P, McCaughy N, Cothran D, Dak J, Fahoome G. The theory of planned behavior: Predicting physical activity and cardiorespiratory fitness in African American children. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2005; 27(4):456-469.
  32. McLeroy KR, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. An ecological perspective on health promotion programs. *Health Educ Q.* 1988 Winter; 15(4):351-77.
  33. Molanorouzi K, Khoo S, Morris T. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health* 2015;15(660).
  34. Moore L, de Silva-Sanigorski A, Moore SN. A socioecological perspective on behavioural interventions to influence food choice in schools: alternative, complementary or synergistic? *Public Health Nutr* 2013 Jun;16(6):1000-1005.
  35. Motl RW, McAuley E, Snook EM. Physical activity and multiple sclerosis: a metaanalysis. *Multiple Sclerosis Journal* 2005; 11(4):459-63.  
<https://doi.org/10.1191/1352458505ms1188oa>
  36. Neumark-Sztainer D, Story M, Hannan PJ, Tharp T, Rex J. Factors associated with changes in physical activity. A cohort study of inactive adolescent girls. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 2003; 157:803-810.  
<https://doi.org/10.1001/archpedi.157.8.803>
  37. Pedišić Ž, Rakovac M, Bennie J, Jurakić D, Bauman AE. Levels and correlates of domain specific physical activity in university students: cross-sectional findings from Croatia. *Kinesiology* 2014; 46(1):12-22
  38. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. *Health Promotion in Nursing Practice*. 6th ed. Boston, MA: Pearson; 2010.
  39. Pender NJ. *Health Promotion Model Manual*. Michigan, United State: University of Michigan; 2011
  40. Petosa R, Suminski R, Horts B. Predicting vigorous physical activity using social cognitive theory. *American Journal of Health Behavior* 2003; 27(4): 301-310.
  41. Pis M. Physical activity social support, self-efficacy, and self-definition in adolescents: A correlational cross-sectional comparative study. Dissertation, University of Michigan, 2006.
  42. Richard L, Potvin L, Kishchuk N, Pricic H, Green LW. Assessment of the integration of the ecological approach in health promotion programs. *Am J Health Promot* 1996 Mar-Apr; 10(4):318-28.
  43. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 2000; 25:54-67.  
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
  44. Schunk DH, Usher EL. Social cognitive theory and motivation. In R. M. Ryan (Ed.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of human motivation* 2012:13-27. New York, NY, US: Oxford University Press.
  45. Seefeldt V, Malina RM, Clark MA. Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Med* 2002; 32(3):143-68.  
<https://doi.org/10.2165/00007256-200232030-00001>
  46. Shani D, Nimbalkar A, Phatak A, Nimbalkar S. Training in dietary practices and physical activity to improve health among South Asian medical students. *Advances in Preventive Medicine*, 2014.
  47. Sherrick-Escamilla S. Factors affecting self-reported physical activity in children aged 10-12. Unpublished doctoral dissertation, Wayne State University, Detroit, Michigan, USA, 2007.
  48. Sibley BA, Hancock L, Bergman SM. University students' exercise behavioural regulation, motives, and physical fitness. *Perceptual & Motor Skills: Exercise & Sport* 2013; 116(1):322-339.
  49. Sisson SB, Katzmarzyk PT. International prevalence of physical activity in youth and adults. *Obesity Reviews* 2008;9(6):606-614.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2008.00506.x>
  50. Stokols D. Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. *American Journal of Health Promotion: AJHP* 1996;10(4):282-98.
  51. Teixeira M, Coledam DH, Junior RP, Greca J, Arruda GA, Oliveira ARD. Physical exercise practice and associated factors among undergraduate students from a southern region of Brazil. *Human Movement* 2016; 17(4), 229-236.
  52. Titenytė – Mackonienė A. Mokyklų vadovų ir mokytojų motyvavimo strategijos kaip mokinių vidinės mokymosi motyvacijos veiksniai. Vilnius. VPU leidykla, 2005.
  53. Vella-Zarb RA, Elgar FJ. The 'freshman 5': a metaanalysis of weight gain in the freshman year of college. *Journal of American College Health* 2009; 58(2):161-166.  
<https://doi.org/10.1080/07448480903221392>
  54. Wu TY, Pender N. Determinants of physical activity among Taiwanese adolescents: as application of the health promotion model. *Res Nurs Health* 2003; 25:25-36.

---

## FACTORS OF STUDENTS PHYSICAL ACTIVITY: A THEORETICAL FRAMEWORK

D. Gužauskas, I. Mikutavičienė

Key words: motivation, physical activity, factors of physical activity.

### Summary

This article examines theoretical aspects of student physical activity. Irwin (2004), summarizing the study of physical activity in students in 27 different countries, notes that between 30% and 60% the students' physical activity did not meet the recommended rates and varied according to the country. Student populations are characterized by a certain specificity - a new stage of life begins, independence increases, parents change, place of residence, circle of friends, changed circumstances require new time planning skills, responsibility, changing agenda, increasing mental workload, increasing physically passive time spent on computer, studying, performing tasks. Changes in the environment can lead to the decreased physical activity. Although there is a lot of research in this area, there is a lack of a systematic, integrated approach to physical activity conditions, studies reflect one or several aspects of physical activity. Therefore, in order to increase the level of physical activity of students, it is first necessary to understand the phenomenon of physical activity and its components by reviewing various theoretical perspectives. The research problem is formulated on the question: What factors influence physical activity in the student population? The purpose of this presentation is to provide a theoretical framework explaining the system of factors influencing students' physical activity. Motivation for physical activity was considered from theoretical perspectives such as Social Cognitive Theory, Pender's Health Promotion Model, Self-Efficacy and Self-Structuring Theory, Ecological Model and So-

cial Ecological Model, Theory of Planned Behavior, Self-Determination Theory.

The theoretical analysis have revealed that physical activity is conditioned both in terms of the internal predispositions of the individual, of the near social environment and of the contextual cultural, economic, structural factors. In summary, the factors influencing students' physical activity can be divided into five groups: demographic and biological factors; psychological, cognitive and emotional factors; attributes of behavior and skills factors; social and cultural factors; physical environmental factors. Physical activity is a process or a set of actions due to the complexity of complex assumptions. Motivation for physical activity arises and are not supported only by internal personal predispositions, such as provisions, personal effectiveness, self-determination, but also of particular importance are contextual circumstances that can change the inner person's mood towards physical activity, i.e. encourage or inhibit. Social support is becoming important, i.e. family, friends, learning / study environment factors, interacting with the person's internal attitudes, affects the intentions and provisions of the young person for activities of physical activity and the perception of the benefit. Significant contextual factors and events related to studies, such as the changing of living conditions, friends, traditions of physical activity fostered by the higher school, support sports, sports equipment, study load, changed agenda, even the content of studies, are becoming significant.

Correspondance to: [inga7239@gmail.com](mailto:inga7239@gmail.com)

Gauta 2018-12-06

---