

STUDENTŲ FIZINIO AKTYVUMO INTENSYVUMAS SU SVEIKATA SUSIJUSIOS GYVENIMO KOKYBĖS KONTEKSTE

Rita Jankauskienė, Gražina Šniepienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

Raktažodžiai: fizinio aktyvumo intensyvumas, su sveikata susijusi gyvenimo kokybė, kineziterapijos programos studentai.

Santrauka

Informacija apie su sveikata susijusios gyvenimo kokybės rodiklius yra svarbi vertinant sveikatos rizikos, sveikatos socialinius veiksnius, sveikatos sistemos efektyvumą, kuriant sveikatos gerinimo ir prevencijos programas, nustatant prioritetinius sveikatos ir valstybės politikos tikslus. Tyrimo tikslas – įvertinti Klaipėdos valstybinės kolegijos kineziterapijos programos studentų fizinio aktyvumo intensyvumą, kaip su sveikata susijusios gyvenimo kokybės veiksnį. Tyrimas atliktas naudojantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) pasiūlytu tarptautiniu fizinio aktyvumo klausimynu (angl. Global physical activity questionnaire – GPAQ) ir taikant jo vertinimo metodiką. Vertintas studentų fizinis aktyvumas darbo metu ar jį atitinkančioje kasdienėje veikloje, laisvalaikio metu ir judant iš vienos vietos į kitą norint susisiekti bei pasyviai (sėdint) praleidžiamas laikas. Respondentai pagal bendrą fizinės veiklos intensyvumą suskirstyti į žemo, vidutinio ir aukšto fizinio aktyvumo kategorijas. Tiriamųjų imtį sudarė 127 Klaipėdos valstybinės kolegijos kineziterapijos programos studentai (86 proc. moterų ir 14 proc. vyrų). Amžiaus vidurkis – 24,67±3,76 metai. Įvertintas studentų pasitenkinimas gyvenimo kokybe: patenkintų ir labai patenkintų yra 5 kartus daugiau (65%), nei nepatenkintų ir labai nepatenkintų (13%). 22 proc. apklaustųjų tvirtos nuomonės nepareišė. Panašią tendenciją išryškino ir pasitenkinimo sveikata vertinimas: patenkintų ir labai patenkintų yra 4 kartus daugiau, lyginant su nepatenkintais ir labai nepatenkintais savo sveikata studentais. Didžioji dalis (74 proc.) respondentų studijų metu nedirba. Dirbančių studentų darbas dažniausiai susijęs su fizine veikla (71 proc. dirbančių studentų). Laisvalaikiu užsiimantys (52 proc.) ir neužsiimantys

(48 proc.) fizine veikla pasiskirstė panašiai. Fizinės veiklos trukmė per parą vidutiniškai apie 30 minučių. Nagrinėjant apklausos rezultatus apie sėdėjimo elgseną darbo dienomis ir laisvalaikiu, nustatyta, kad darbo dienomis dažniausiai studentai sėdi 5-6 valandas per parą. Sėsliai praleidžiančių laisvalaikį nuo 1 iki 6 valandų per parą procentas yra panašus ir sudaro 25 – 27 proc. nuo visų apklaustųjų. Ir darbe, ir laisvalaikiu studentams būdinga vidutinio intensyvumo fizinė veikla. Gauti rezultatai galėtų suteikti pagrindą studentų sveikatingumo programoms ir veiklai kurti, kad būtų nuosekliai ugdomas sveikatos supratimas, formuojamas sveikos gyvensenos stilius, teikiamos sveikos gyvensenos rekomendacijos, sveikatos išsaugojimo programos.

Įvadas

Gyvenimo kokybės aktualijos darnaus visuomenės vystymosi laikotarpiu užima svarbią vietą įvairių mokslo sričių – medicinos, ekonomikos, socialinio darbo, psichologijos, antropologijos ir kt. tyrimuose. Kompleksinis tarpdisciplininis požiūris į visuomenės ar atskirų jos grupių įvairius gyvenimo kokybės aspektus įgalina plačiai suvokti daugelį visuomenės problemų. Ypač tai svarbu šiandieniniame gyvenime, kai socialinė, ekonominė, kultūrinė, politinė, ekologinė aplinka yra labai dinamiška ir veikianti žmogaus gyvenimo kokybę. Medicinos mokslo ir sveikatos priežiūros srityje analizuojama siauresnė gyvenimo kokybės sritis, apibūdinama kaip su sveikata susijusi gyvenimo kokybė [1]. Šie tyrimai plačiai taikomi ir medicinos klinikinėje praktikoje, ir kaip visuomenės sveikatos stebėsenos priemonė, vertinant sveikatos rizikos, sveikatos socialinius veiksnius, sveikatos sistemos efektyvumą, kuriant sveikatos gerinimo ir prevencijos programas, nustatant prioritetinius sveikatos ir valstybės politikos tikslus [2-3].

Viena pagrindinių sveikatos komponentų yra fizinė sveikata, kuriai turi įtakos fizinis aktyvumas. Reguliarai fizine veikla užsiimančio žmogaus kūne vykstantys morfologiniai ir funkciniai pakitimai gali padėti išvengti lėtinių ligų (širdies

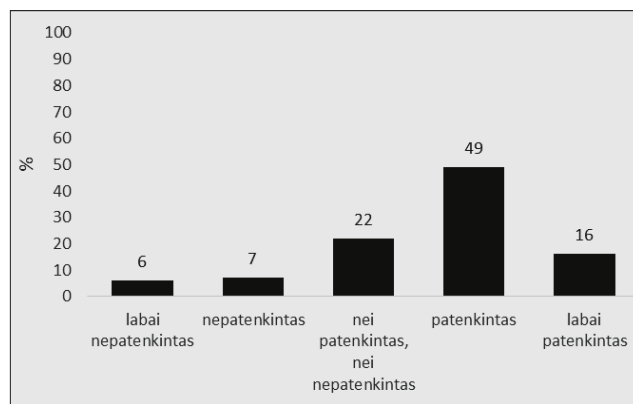
ir kraujagyslių, diabeto, kai kurių rūšių vėžio, depresijos ir kt.) arba jas atitolinti [4-6]. Nepakankamas fizinis aktyvumas yra vienas iš pagrindinių mirtingumo rizikos veiksnių, todėl sveiki suaugę žmonės turėtų užsiimti ne mažiau kaip 30 minučių vidutinio intensyvumo fizine veikla 5 dienas per savaitę arba ne mažiau kaip 20 minučių labai intensyvia fizine veikla 3 dienas per savaitę [7].

Didėjantis aplinkos automatizavimas ir kompiuterizavimas mažina poreikį judėti visose amžiaus grupėse [4], todėl jaunimo fizinės būklės ir sveikatos blogėjimo tendencija kelia didelį susirūpinimą visuomenės sveikatos specialistams ir medikams. Lietuvoje jaunimas sudaro apie 20 proc. šalies gyventojų, iš kurių dauguma studentai. Studijos aukštojoje mokykloje yra reikšmingas gyvenimo įvykis, nes pasikeičia studentų gyvenimo, dienvakšė, didėja protinės veiklos krūvis, ilgėja fiziškai pasyvaus laiko, praleidžiamo prie kompiuterio, studijose ar vykdant užduotis, trukmė, mažėja fizinis aktyvumas [8]. Dažnai šie pokyčiai reikalauja didesnių asmens pastangų derinti intensyvią protinę darbą su fiziniu aktyvumu, kurios gali lemti pervargimą ir tapti sveikatos sutrikimo priežastimi.

Tyrimo tikslas – įvertinti Klaipėdos valstybinės kolegijos kineziterapijos programos studentų fizinio aktyvumo intensyvumą, kaip su sveikata susijusios gyvenimo kokybės veiksnį. Darbe įvertintas studentų aukšto, vidutinio bei žemo fizinio aktyvumo santykis bus panaudotas didinti jų vidinę motyvaciją ir poreikį judėti.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Fizinio aktyvumo intensyvumui įvertinti tiriamųjų imtį sudarė Klaipėdos valstybinės kolegijos kineziterapijos programos 127 studentai (86 proc. moterų ir 14 proc. vyrų). Apklausa atlikta, gavus kolegijos Bioetikos komisijos leidimą atlikti tyrimą. Studentų amžiaus vidurkis – $24,67 \pm 3,76$ metai. Vedusių (ištekėjusių) studentų skaičius sudarė 5,5

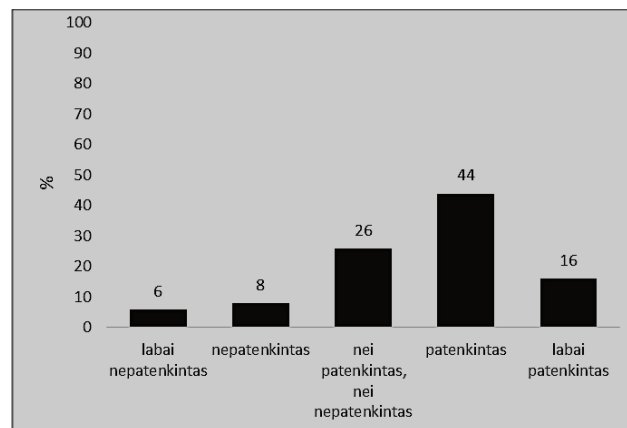


1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal pasitenkinimą savo gyvenimo kokybe.

proc., nevedusių (netekėjusių) – 83,46 proc. Didžioji dalis (74 proc.) respondentų studijų metu nedirba. Vidutinės pajamos – $231,57 \pm 92,37$ eurų per mėnesį.

Tyrimas atliktas naudojantis PSO pasiūlytu *GPAQ* klausimynu, taikant jo vertinimo metodiką [9]. Studentų fizinis aktyvumas vertintas pagal 1) bendrą fizinės veiklos intensyvumą ir bendrą fizinės veiklos trukmę valandomis per parą; 2) fizinį aktyvumą skirtingose veiklos srityse – darbe, laisvalaikio metu ir judant iš vienos vietos į kitą.

Bendram fizinės veiklos intensyvumui išreikšti, remiantis PSO *GPAQ* analizės metodika, naudoti medžiagų apykaitos ekvivalentai (angl. metabolic equivalents, MET). Medžiagų apykaitos ekvivalentas rodo santykį tarp žmogaus medžiagų apykaitos lygio dirbant ir jo medžiagų apykaitos lygio ilsintis. 1 MET minutės reikšmė, prilygstanti energijos sąnaudoms ramiai sėdint, ekvivalentiška 1 kcal/kg/val. Pagal šią metodiką analizuojant duomenis, buvo laikomasi tokių prielaidų: palyginus su ramiu sėdėjimu, žmogus suvartoja 4 kartus daugiau kalorijų, užsiimdamas vidutinio intensyvumo fizine veikla (*MET* vertė = 4,0) ir 8 kartus daugiau kalorijų, užsiimdamas didelio intensyvumo fizine veikla (*MET* vertė = 8,0). Taikant PSO *GPAQ* analizės metodiką, respondentai pagal bendrą fizinės veiklos intensyvumą suskirstyti į žemo, vidutinio ir aukšto fizinio aktyvumo kategorijas. Aukštas fizinis aktyvumas – aukšto intensyvumo veikla bent 3 dienas, pasiekiant bent 1500 MET minučių per savaitę, arba 7 dienas ėjimas pėsčiomis (važiavimas dviračiu) bei bet kokio intensyvumo (didelio ar vidutinio) fizinė veikla, pasiekiant mažiausiai 3000 MET minučių per savaitę. Vidutinis fizinis aktyvumas – 3 ar daugiau dienų didelio intensyvumo veiklos bent 20 minučių per parą, arba 5 ar daugiau dienų vidutinio intensyvumo veikla ne mažiau nei 30 minučių per parą, arba 5 ar daugiau dienų, derinant ėjimą pėsčiomis (važiavimą dviračiu) ir vidutinio ar didelio intensyvumo veiklas, minimaliai

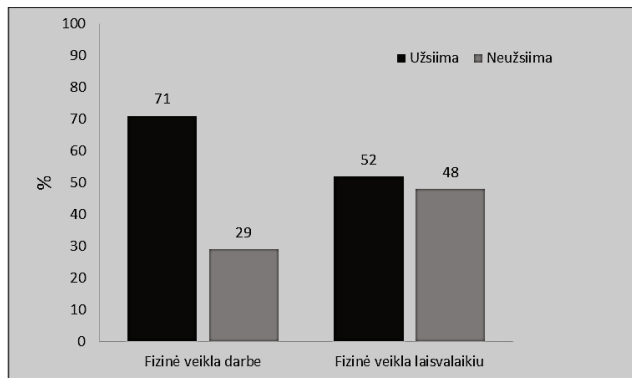


2 pav. Respondentų pasitenkinimas savo sveikata.

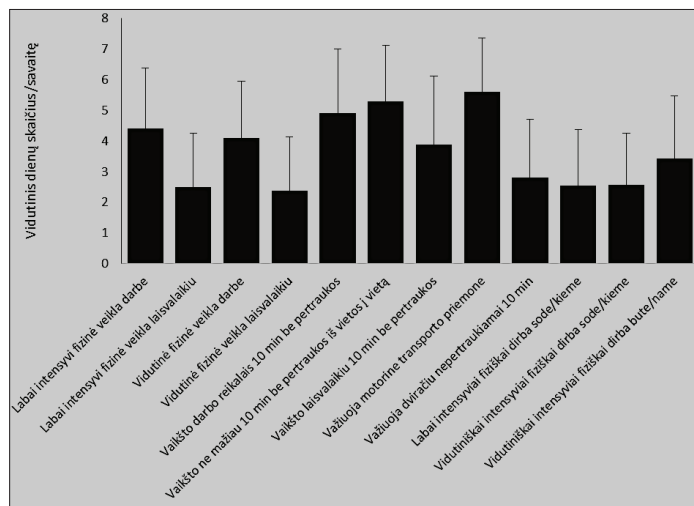
pasiekiant 600 MET minučių per savaitę. Žemas fizinis aktyvumas – neatitinkantis anksčiau išvardytų kriterijų. Vidutinė fizinio aktyvumo trukmė vertinta valandomis per parą.

Fizinis aktyvumas skirtingose srityse (darbo, laisvalaikio ir judėjimo iš vienos vietos į kitą) nagrinėtas nustatant fiziškai neaktyvių asmenų dalį (procentais) ir apskaičiuojant fiziškai aktyvių asmenų vidutinę fizinio aktyvumo trukmę valandomis. Fiziškai neaktyviais asmenimis laikyti respondentai, kurie neužsiėmė vidutinio ir didelio intensyvumo fizine veikla.

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant SPSS programinę įrangą. Atsakymų dažnio skirtumų tarp lyginamųjų grupių patikimumas tikrintas chi kvadrato (χ^2) kriterijumi. Vertinant respondentų fizinio aktyvumo skirtumus, buvo remiamasi šiais reikšmingumo lygmenimis: jei reikšmingumo lygmuo $p > 0,05$, skirtumai tarp dažnių yra statistiškai nereikšmingi; jei $p < 0,05$, skirtumai statistiškai reikšmingi; jei $p < 0,01$ – skirtumas esminis; jei $p < 0,001$ – skirtumas labai ryškus; jei $p < 0,0001$ – visiškas skirtumas.



3 pav. Respondentų fizinė veikla darbe ir laisvalaikiu.



4 pav. Fizinės veiklos vidutinis dažnis (dienomis per savaitę).

Rezultatai

Tyrimo metu įvertintas studentų pasitenkinimas gyvenimo kokybe (1 pav.). Nustatyta, kad savo gyvenimo kokybe patenkintų ir labai patenkintų yra 5 kartus daugiau (65 proc.), nei nepatenkintų ir labai nepatenkintų (13 proc.). 22 proc. apklaustųjų tvirtos nuomonės nepareišė ($\chi^2 = 77,94$; $df = 4$; $p < 0,0001$).

Panaši tendencija nustatyta ir įvertinus pasitenkinimą sveikata (2 pav.).

Patenkinti ir labai patenkinti savo sveikata buvo 60 proc. studentų, t.y. 4 kartus daugiau, lyginant su nepatenkintais ir labai nepatenkintais (14 proc.). 26 proc. apklaustųjų tvirtos nuomonės apie pasitenkinimą savo sveikata neturėjo ($\chi^2 = 63,48$; $df = 4$; $p < 0,0001$).

Dirbančių studentų darbo pobūdžiui dažniausiai būdinga fizinė veikla (71 proc. dirbančių studentų) ($\chi^2 = 80,6$; $df = 2$; $p < 0,0001$) (3 pav.). Laisvalaikiu užsiimantys fizine veikla (52%) ir ja neužsiimantys (48%) pasiskirstė panašiai ($p > 0,05$).

Lyginant atskiras fizinio aktyvumo veiklos sritis pagal pasireiškimo dažnį, nustatyta, kad darbe fizinis aktyvumas reikiams apie 2 kartus dažniau, nei laisvalaikiu (4 pav.).

Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp labai intensyvios ir vidutiniškai intensyvios veiklos dažnio darbe ir laisvalaikiu ($\chi^2 = 275,22$; $df = 7$; $p < 0,0001$ ir $\chi^2 = 353,19$; $df = 6$; $p < 0,0001$ atitinkamai). Dažniausiai studentai vairuoja motorinę transporto priemonę, o dviračiu važiuoja perpus rečiau. Tarp šių veiklos formų nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($\chi^2 = 278,68$; $df = 6$; $p < 0,0001$).

Fizinės veiklos trukmė per parą yra panaši ir vidutiniškai trunka apie 30 minučių, išskyrus labai intensyvią veiklą darbe, kuri, lyginant su kitomis veiklos sritimis, trunka dvigubai trumpiau (5 pav.). Tarp labai intensyvios veiklos darbe ir laisvalaikiu nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($\chi^2 = 265,21$; $df = 3$; $p < 0,0001$).

Nagrinėjant apklausos rezultatus apie sėdėjimo laiką darbo dienomis ir laisvalaikiu, nustatyta, kad studentai darbo dienomis dažniausiai sėdi 5-6 valandas per parą (6 pav.).

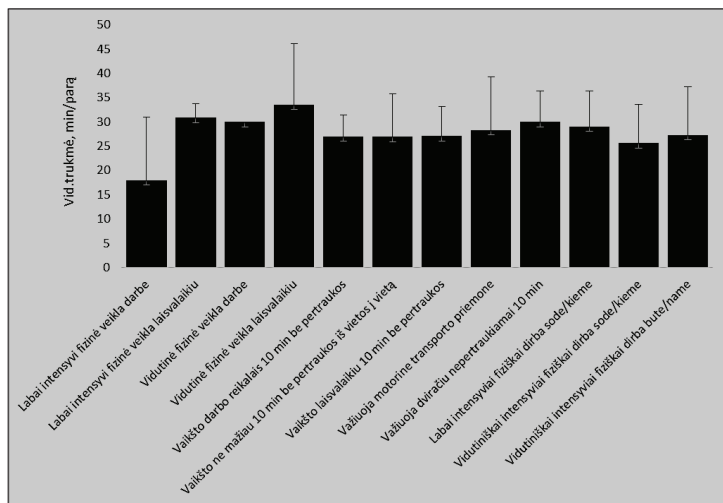
Panaši tendencija išlieka ir laisvalaikiu. Sėsliai praleidžiančių laisvalaikį nuo 1 iki 6 valandų per parą procentas yra panašus ir sudaro 25–27 proc. nuo visų apklaustųjų studentų. Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp sėdėjimo elgsenos darbe ir laisvalaikiu ($\chi^2 = 60,02$; $df = 13$; $p < 0,0001$).

Ir darbe, ir laisvalaikiu studentams būdinga vidutinio intensyvumo fizinė veikla (7 pav.).

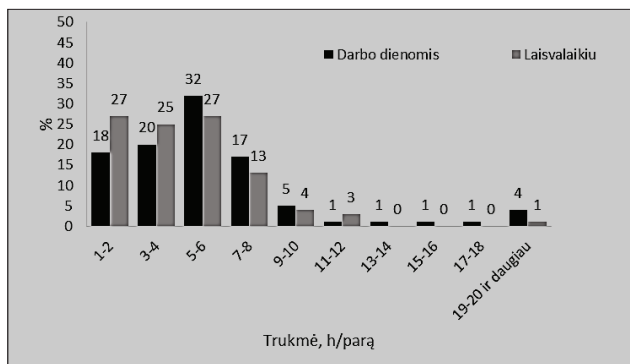
Tarp atskirų fizinio aktyvumo intensyvumo grupių nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($\chi^2 = 334,76$; $df = 3$; $p < 0,0001$).

Rezultatų aptarimas

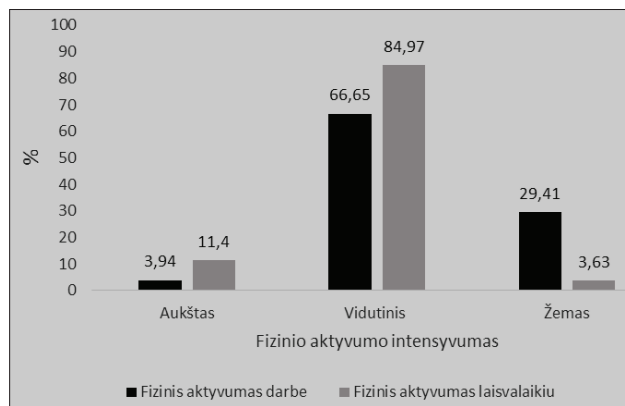
Mokslininkų nuomone, žinios apie fizinį aktyvumą formuoja asmens sąmoningą požiūrį į sveikatą ir ją stiprinančius veiksmus, padeda įtvirtinti kasdinius sveikatai naudingus įpročius bei gebėjimus [10]. Studentų atsakymai į klausimą „Kaip labai jūs patenkinti savo gyvenimo kokybe?“ labai optimistiški: patenkintų ir labai patenkintų buvo 5 kartus daugiau (65 proc. apklaustų studentų) nei nepatenkintų ir labai nepatenkintų (13 proc.) ($p < 0,0001$). Stebima koreliacija tarp studentų pasitenkinimo gyvenimo kokybe ir pasitenkinimo sveikata. Patenkintų ir labai patenkintų savo sveikata buvo 60 proc., tai yra 4 kartus daugiau, lyginant su nepatenkintais ir labai nepatenkintais savo sveikata (14 proc.). Gyvenimo kokybė yra plati sąvoka. Daugelyje mokslo sričių ji gali būti nagrinėjama skirtingais lygmenimis, lemiamą daugelio veiksnių ir aplinkybių, tačiau šiame darbe galima daryti prielaidą, kad studentai gyvenimo kokybę sieja su sveikata. Sveikas žmogus gali reikštis fizinėje, protinėje ir socialinėje plotmėse, susikurdamas teigiama emocinę būseną – visuminį



5 pav. Vidutinė fizinės veiklos trukmė (min. per parą).



6 pav. Sėdėjimo laikas darbo dienomis ir laisvalaikiu (h/parą).



7 pav. Fizinio aktyvumo intensyvumas darbe ir laisvalaikiu (proc.).

pasitenkinimo ir laimės jausmą, kurie yra subjektyvūs, tačiau vieni iš svarbiausių su sveikata susijusių gyvenimo kokybės dedamųjų. Nemaža dalis studentų mano, kad jų sveikata gera, tačiau dažnai mokymosi procesas yra sunkus fizinis ir psichinis krūvis, galintis daryti nepageidaujamą poveikį studentų sveikatai [11]. Pasak autoriaus, dažnai dėl didelio krūvio medicinos studentai kenčia miego trūkumą, prastai maitinasi, nepakankamai mankština ir patiria nemažą stresą, todėl būsimų medikų fizinė ir psichinė sveikata yra prastesnė, o nerimas, depresija ir neigiami gyvenimo būdo pokyčiai reiškiasi dažniau, negu kitų specialybių studentams. Studentų požiūrį į sveikatą veikia ir studijų krypties pasirinkimas. Studentų pasitenkinimą savo sveikatos būkle gali lemti tai, kad kineziterapijos studijas renkasi jauni, fiziškai sveiki žmonės. Ugdymo institucijos uždavinys – sudaryti tokias sąlygas, kad studentai išlaikytų fizinį aktyvumą ir turėtų galimybę jį gerinti, kad ateityje galėtų tinkamai rūpintis savo pacientais.

Nagrinėjant studentų fizinio aktyvumo rezultatus, nustatyta, kad studentai ir darbe, ir laisvalaikiu užsiima fizine veikla. Su fizine veikla susijusiu darbu užsiima 2,5 karto daugiau studentų, nei atvirkščiai ($p < 0,0001$). Laisvalaikiu užsiimantys (52 proc.) ir neužsiimantys (48 proc.) fizine veikla pasiskirsto panašiai ($p > 0,05$). V. Dobrovolskij ir R. Stukas (2015) nustatė, kad daugiau nei trečdaliui visų mokslo sričių studentų laisvalaikiu būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę, tačiau tai nurodė daugiau biomedicinos (51,5 proc.), nei fizinių (31,9 proc.) ir socialinių mokslų (43,1 proc.) studentų. JAV mokslininkai, lygindami medicinos studentų ir suaugusių gyventojų fizinio aktyvumo paplitimą laisvalaikiu, nustatė, kad 78 proc. studentų fizinis aktyvumas atitinka rekomen-

dacijas, laisvalaikio fiziškai aktyvia veikla neužsiima tik 5,8 proc. studentų [13].

Nagrinėtose srityse fizinės veiklos trukmė per parą skiriasi neženkiai ir trunka vidutiniškai 28,68 ± 7,04 minutes, išskyrus labai intensyvų fizinį aktyvumą darbe, kuris trunka vidutiniškai 18 ± 13,04 minučių. Didžiosios dalies (67,9 proc.) Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinio aktyvumo trukmė – daugiau nei 1 valanda per savaitę. Tai sudarytų apie 9 min. per parą. Biomedicinos srities studentų fizinio aktyvumo trukmė didesnė – 35,9 proc. respondentų fiziškai aktyvūs daugiau kaip 3 val. per savaitę (9 – 26 min. per parą), 38,1 proc. – 1-3 val. [12]. Panašūs rezultatai gauti ir kitose Europos šalyse. Nustatyta, kad 85,7 proc. studentų fizinio aktyvumo trukmė ilgesnė nei 3 val. per savaitę [14].

Fizinis aktyvumas mažina stresą ir su juo susijusius sveikatos sutrikimus [15-17]. Mažiau fiziškai aktyvūs studentai greičiau pavargsta, psichologinė būseną nestabili, dažniau patiria stresą, perdegimo ir depresijos bei nerimo simptomus [18]. Nepaisant to, trečdalis apklaustųjų 5-6 valandas per parą dirba sėdėdami. Panaši tendencija išlieka ir laisvalaikio. Sėsliai praleidžiančių laisvalaikį iki 6 valandų per parą yra 25-27 proc. nuo visų apklaustųjų studentų. Panašūs rezultatai gauti ir kituose tyrimuose. Nustatyta, kad pasyvus poilsis (skaitymas, televizoriaus žiūrėjimas ir kiti sėdimo poilsio būdai) laisvalaikio būdingas 22,8 proc. studentų [19]. Menkas fizinis aktyvumas yra vienas būdingiausių modernios visuomenės gyvenimo bruožų, nes buities technika, automatizavimas, kompiuterizavimas, ryšių priemonių tobulėjimas sumažino poreikį judėti [4]. Autorė nustatė, kad respondentai sėdėdami (darbe, prie televizoriaus, kompiuterio, skaitydami, megzdami ir pan.) kasdien praleidžia vidutiniškai apie 5 valandas (299 min.). Tyrimo rezultatai parodė, kad ir darbe, ir laisvalaikio studentams būdinga vidutinio intensyvumo fizinė veikla. Remiantis ankstesnių tyrimų rezultatais, Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinis aktyvumas nepakankamas, fizinė saviugda menka, fiziniam aktyvumui trukdo negebėjimas sporto pratybių derinti su studijomis, dažnai studentai neturi noro, valios ir energijos domėtis kitomis laisvalaikio praleidimo formomis [20-21]. Mokslininkai konstatuoja, kad pakankamai fiziškai aktyvus buvo tik kas penktas studentas. Tiriant studentų fizinį aktyvumą kitose Europos šalyse, nustatyta, kad tik 22,7 proc. studentų fizinis aktyvumas buvo pakankamas. Pakankamo fizinio aktyvumo paplitimui įtakos turėjo lytis (tarp merginų paplitimas mažesnis) ir studento specialybė (fizinio aktyvumo paplitimas buvo didesnis tarp studentų, kurių specialybės susijusios su sportu) [22]. Tiriant Lenkijos medicinos universiteto studentų fizinį aktyvumą nustatyta, kad daugiausia fiziškai aktyvių buvo kineziterapijos studijų programos studentų (46 proc. respondentų buvo labai gero fizinio aktyvumo, 54 proc. – vidutinio fizinio aktyvumo), daugiausia nepakankamai fiziškai aktyvių

buvo medicinos studijų programos studentų (26 proc.) [23]. Puerto Rike atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad daugelio studentų fizinis aktyvumas buvo labai mažo (46,5 proc.) ar vidutinio intensyvumo (43,6 proc.) [13]. Mažo intensyvumo fizinis aktyvumas būdingesnis merginoms, nei vaikinams [19]. Šiame tyrime vidutinį fizinio aktyvumo intensyvumą galėjo nulemti tai, kad tyrime dominavo merginos, sudariusios 86 proc. nuo visų respondentų.

Išvados

1. Kineziterapijos studijų programos studentai yra patenkinti savo gyvenimo kokybe ir sveikatos būkle, tačiau nustatytas jų fizinio aktyvumo intensyvumo lygis yra vidutinis.

2. Šio tyrimo rezultatai turi reikšmės kineziterapijos studijų programos pedagogams bei praktikams. Fizinio aktyvumo įtakos sveikatai žinių sklaida ugdymo procese turėtų būti nuosekli, skatinanti asmeninę, grupinę ir bendruomeninę fizinę elgseną.

3. Gautieji rezultatai galėtų suteikti pagrindą studentų sveikatingumo programoms ir veiklai kurti, kad būtų nuosekliai ugdomas sveikatos supratimas, formuojamas sveikos gyvensenos stilius, teikiamos sveikos gyvensenos rekomendacijos, sveikatos išsaugojimo programos.

4. Palaikant ir gerinant būsimų kineziterapeutų savijautą, tikimės, pagerės ir pacientų priežiūros kokybė, todėl kartotiniai ir tęstiniai tyrimai yra aktualūs studentų gyvenimo ir sveikatos kokybės pokyčių stebėsenai laiko atžvilgiu.

Literatūra

1. Juozulynas A., Jurgelėnas A., Prapiestis J., Butikis M. Gyvenimo kokybės ir socialinių veiksmų tarpusavio ryšys. *Gerontologija*, 2010;11(1):37-42.
2. Ghosh RK, et al. Health-related quality of life and its growing importance in clinical practise. *N Z Med J* 2010;123(1313):99-101.
3. Staškutė I. Su sveikata susijusios gyvenimo kokybės samprata, stebėsenos ir vertinimo metodai bei reikšmė sveikatos politikoje. *Sveikatos politika ir valdymas*, 2014;1(6):7-19. doi:10.13165/SPV-14-1-6-01 <https://doi.org/10.13165/SPV-14-1-6-01>
4. Valintėlienė R., Varvuolienė R., Kranauskas A. Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas, vertinant GPAQ metodu. *Visuomenės sveikata*, 2012;4(59):67-75.
5. Dore I, O'Loughlin JL, Beauchamp G, Martineau M, Fournier L. Volume and social context of physical activity in association with mental health, anxiety and depression among youth. *Prev Med* 2016;91:344-50. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.09.006>
6. Flueckiger L, Lieb R, Meyer AH, Wittauer C, Mata J. The importance of physical activity and sleep for affect on stressful days: two intensive longitudinal studies. *Emotion*. 2016;16(4):488-97. <https://doi.org/10.1037/emo0000143>

7. WHO global recommendations on physical activity for health. 2011;12:23.
8. Gužauskas D., Mikutavičienė I. Universiteto studentų fizinio aktyvumo motyvacijos veiksniai: teoriniai požiūriai. *Visuomenės sveikata*, 2018;28(6):56-63.
<https://doi.org/10.5200/sm-hs.2018.072>
9. Global physical activity questionnaire (GPAQ).
<http://www.who.int/chp/steps/GPAQ/en/index.html>. 2019.
10. Grinienė E. Studentų savos sveikatos vertinimas ir požiūris į sveiką gyvenimą. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2006;1(60):10-17.
<https://doi.org/10.33607/bjshs.v1i60.601>
11. Domantay JAA. Health-related quality of life of future physicians at a medical school in the Philippines: a cross-sectional study. *J Sagepub* 2014;1-9.
<https://doi.org/10.1177/2158244014545459>
<https://doi.org/10.1177/2158244014545459>
12. Dobrovolskij V., Stukas R. Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų fizinio aktyvumo ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 2015;1:22-29.
13. Cruz S, Fabián C, Pagán I, Ríos J, González A, Palacios C et al. Physical activity and its associations with sociodemographic characteristics, dietary patterns, and perceived academic stress in students attending college in Puerto Rico. *P R Health Sci J*. 2013;32(1):44-50.
14. Moreno-Gómez C, Romaguera-Bosch D, Tauler-Riera P, BannasarVeny M, Pericas-Beltran J, Aguilo-Pons A et al. Clustering of lifestyle factors in Spanish university students: the relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality. *Public Health Nutr* 2012;15(11):2131-2139.
<https://doi.org/10.1017/S1368980012000080>
15. Chen JY, Xiang HJ, Jiang PP, Yu L, Jing Y, Li F, et al. The role of healthy lifestyle in the implementation of regressing suboptimal health status among college students in China: a nested case-control study. *Int J Environ Res Public Health* 2017;14(3):240.
<https://doi.org/10.3390/ijerph14030240>
16. Leyfa AV, Zheleznyak YD. Influence of physical activity on students' life quality. *J PES* 2017;21(5):244-248.
<https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0507>
<https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0507>
17. Harris J. Physical education teacher education students' knowledge, perceptions and experiences of promoting healthy, active lifestyles in secondary schools. *J PE SP* 2014;19(5):466-480.
<http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2013.769506>
<https://doi.org/10.1080/17408989.2013.769506>
18. Jonsdottir IH, Rödder L, Hadzibajramovic E, Börjesson M, Ahlborg G. A prospective study of leisure-time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers. *Prev Med* 2010;5(51):373-377.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.07.019>
19. Stanford FC, Durkin MW, Stallworth JR, Blair SN. Comparison of physical activity levels in physicians and medical students with the general adult population of the United States. *J Phys Sports Med* 2013;41:86-92. doi.org/10.3810/psm.2013.11.2039
<https://doi.org/10.3810/psm.2013.11.2039>
20. Tamošauskas, P. Studentų fizinio ugdymo atsinaujinimo galimybės. *Kultūra - ugdymas - visuomenė: mokslo darbai*. Kaunas: Akademija, 2005;1:379-384.
21. Vaščila V., Gargasas S., Vyskupaitis E., Raupelis A. Kūno kultūros pratybų veiksmingumas pirmo kurso studentų požiūriui į kūno kultūrą. *Kultūra - ugdymas - visuomenė: mokslo darbai*. Kaunas: Akademija, 2005;1:385-387.
22. Molina AJ, Varela V, Fernández T, Martín V, Ayán C, Cancela JM. Unhealthy habits and practice of physical activity in Spanish college students: the role of gender, academic profile and living situation. *Adicciones* 2012;24(4):319-327.
<https://doi.org/10.20882/adicciones.82>
23. Dąbrowska-Galas M, Plinta R, Dąbrowska J, Skrzypulec-Plinta V. Physical activity in students of the medical university of Silesia in Poland. *Phys Ther* 2013;93(3):384-392.
<https://doi.org/10.2522/ptj.20120065>

**STUDENT PHYSICAL ACTIVITY INTENSITY:
IN THE CONTEXT OF HEALTH-RELATED QUALITY
OF LIFE**

R.Jankauskienė, G.Šniepienė

Keywords: physical activity intensity, health-related quality of life, physiotherapy students.

Summary

Information on health-related quality of life is important for assessing health risk, health social factors, health system effectiveness, creating health promotion and prevention programs, and determining priority goals of health and public policy. The aim of the study was to evaluate the physical activity intensity of physiotherapy program students. The study was performed using Global physical activity questionnaire prepared by WHO. Questions was included about the physical activity at work, during recreation and while travelling to and from the places (walking or cycling) as well as sedentary behavior (sitting at work, at home etc.). Data analysis was performed using corresponding Analysis guide. Respondents was classified into low, moderate and high groups of physical activity intensity according to their total physical activity. The study included 127 students (86% female and 14% male). The mean age was 24.67±3.76 years. Student satisfaction for their quality of life was determine: there are five times more satisfied and very satisfied (65%) than dissatisfied and very dissatisfied (13%). A similar trend was observed for health satisfaction: four times more students are satisfied and very satisfied for their health compared to dissatisfied and very dissatisfied. Majority of respondents (74%) don't work during studies. Working students have physical activity experience at work (71% of working students). Meanwhile, in leisure time the distribution of physically active and inactive respondents is quite similar - 52% and 48%, respectively. In general, physical activity takes about 30 min. per day. Students in average spent about 6 hours per day while sitting. Sedentary behavior is more prevalent in leisure time. Moderate physical intensity of students was determined, both at work and in leisure time. In conclusions, the results will provide the basis for creating wellness programs and activities of students, educating health awareness and health perception, modeling a healthy lifestyle and providing healthy lifestyle recommendations.

Correspondence to: r.jankauskiene@kvk.lt