

# LIETUVOS AUKŠTŪJŲ UNIVERSITETINIŲ MOKYKLŲ STUDENTŲ FIZINIO AKTYVUMO YPATUMAI

Valerij Dobrovolskij, Rimantas Stukas

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas

## Santrauka

**Tyrimo tikslas** – nustatyti ir įvertinti studentų fizinio aktyvumo ypatumus.

**Medžiaga ir metodai.** Tikslinė populiacija – Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentai. Išdalyta ir surinkta 1 910 anketų, iš jų 86 užpildytos netinkamai, likusios 1 824 buvo panaudotos tyrime. Statistinio reikšmingumo lygmuo buvo pasirinktas  $\alpha = 0,05$ , rezultatai vertinti kaip statistiškai reikšmingi, kai  $p \leq 0,05$ .

**Rezultatai ir išvados.** 74 proc. studentų laisvalaikiu mankština, 67,9 proc. studentų fizinio aktyvumo trukmė yra ilgesnė nei 1 valanda per savaitę. 44,9 proc. studentų laisvalaikiui per paskutinį mėnesį būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę.

**Reikšminiai žodžiai:** fizinis aktyvumas, studentai.

## ĮVADAS

Nepakankamas fizinis aktyvumas – vienas svarbiausių rizikos veiksnių, turinčių įtakos sveikatai ir didinančių mirtingumą nuo neinfekcinių ligų visame pasaulyje. Daugelyje šalių daugėja gyventojų, kurių fizinis aktyvumas mažas [1].

2011 m. PSO paskelbė pasaulines fizinio aktyvumo rekomendacijas trimis amžiaus grupėms: vaikams (5–17 m.), 18–64 m. ir vyresniems nei 65 m. žmonėms. 18–64 m. žmonių fizinis aktyvumas apima aktyvią laisvalaikio veiklą, keliones (važiuojant dviračiu ar einant pėsčiomis), profesinę ar namų ruošos aktyvią veiklą. Rekomenduojama 18–64 m. amžiaus žmonėms ne mažiau kaip 150 minučių per savaitę užsiimti vidutinio intensyvumo aerobine fizinio aktyvumo veikla arba ne mažiau kaip 75 minutes per savaitę – didelio intensyvumo aerobine fizinio aktyvumo veikla, arba derinti vidutinio ir didelio intensyvumo veiklas. Mankšta turėtų trukti ne mažiau nei 10 minučių. Sportuojant vidutiniškai intensyviai 300 minučių per savaitę arba labai intensyviai – 150 minučių per savaitę, arba derinant intensyvias ir vidutiniškai intensyvias treniruotes, sveikatai daromas papildomas teigiamas poveikis.

Jėgos pratimai pagrindinėms raumenų grupėms turėtų būti atliekami bent du kartus per savaitę [1].

Lietuvoje pastaraisiais metais studentų fizinio aktyvumo tyrimų atlikta nedaug, tačiau jų rezultatai rodo, kad studentų fizinis aktyvumas nepakankamas, o pakankamo fizinio aktyvumo studentų nedaug.

2005 m. atlikus tyrimą „Studentų medikų mitybos ypatybės“ nustatyta, kad visiškai nesportuoja 41 proc. trečio kurso merginų, 24,4 proc. trečio kurso vaikinų, 52,1 proc. pirmo kurso merginų ir 43,9 proc. pirmo kurso vaikinų. Tarp sportuojančių studentų tris ar keturias dienas per savaitę sportuojančių merginų buvo 21,2 proc., o vaikinų – 22,4 proc. [2]. 2005 m. atlikto tyrimo „Socialinių veiksnių įtaka studentų gyvenimui“ rezultatai parodė, kad studentų fizinis aktyvumas mažas, reguliariai mankština tik kas penktas studentas, 36 proc. studentų daro mankštą tik kartą per mėnesį [3]. 2012 m. tiriant visuomenės sveikatos studentų gyvenimą nustatyta, kad 54,7 proc. studentų mankština bent kartą per savaitę ne mažiau kaip 30 minučių. Kasdien mankštą daro tik 9,9 proc. studentų. Tyrimo rezultatai parodė, kad per paskutinį mėnesį visiškai fiziškai neaktyvių buvo 31,2 proc. studentų, mažai fiziškai aktyvių – 50 proc., o vidutiniškai ir labai fiziškai aktyvių – atitinkamai 10,9 ir 7,8 proc. studentų. Daugiau nei 3 valandas per savaitę intensyviai fiziškai aktyvių buvo 26,3 proc. vaikinų ir 11 proc. merginų [4].

2010 m. Ispanijoje atlikto tyrimo tikslas buvo ištirti studentų fizinį aktyvumą, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir nustatyti tai lemiančius veiksnius. Tyrimo

**Adresas susirašinėti:** Valerij Dobrovolskij  
Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto  
Visuomenės sveikatos institutas  
M. K. Čiurlionio g. 21/27, 03101 Vilnius  
El. p. valerij.dobrovolskij@mf.vu.lt

rezultatai parodė, 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) [5]. Tais pačiais metais kiti Ispanijos mokslininkai tyrė studentų gyvenimą ir ją lemiančius veiksnius. Tyrimo rezultatai parodė, kad 54 proc. studentų yra fiziškai aktyvūs. 85,7 proc. tokių studentų fizinio aktyvumo trukmė buvo ilgesnė nei 3 val. per savaitę. Tyrejai nustatė, kad fizinį aktyvumą lemia vyriškoji lytis, nerūkyimas ir sveika mityba [6]. Kito Ispanijoje atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad 67 proc. studentų yra nuolat fiziškai aktyvūs [7]. 2009 m. 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.) [8]. 2009 m. publikuotame straipsnyje apie Balstogės studentų mitybą ir fizinį aktyvumą pažymima, kad tik 58 proc. merginų ir 61 proc. vaikinių yra pakankamai fiziškai aktyvūs [8]. 2010–2011 m. Puerto Rike atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad daugelio studentų fizinis aktyvumas buvo labai mažo (46,5 proc.) ar vidutinio intensyvumo (43,6 proc.). Mažo intensyvumo fizinis aktyvumas būdingesnis merginoms nei vaikinams [9]. 2009–2010 m. JAV mokslininkai, lygindami medicinos studentų ir suaugusių gyventojų fizinio aktyvumo paplitimą, nustatė, kad 78 proc. studentų fizinis aktyvumas atitinka rekomendacijas, laisvalaikio fiziškai aktyvia veikla neužsiima tik 5,8 proc. studentų [10]. 2009 m. Brazilijoje tiriant studentų fizinį pasyvumą nustatyta, kad jo paplitimas tarp studentų yra 13,8 proc. Tyrimo duomenimis, moteriškoji lytis ir vakarinės studijos 70 proc. didina fizinio pasyvumo riziką [11]. Čilės mokslininkai, tirdami studentų mitybos ir gyvenamosios ypatumus, nustatė, kad merginų fizinio pasyvumo paplitimas didesnis nei vaikinių [12]. Tiriant sveikatai rizikingos elgsenos paplitimą tarp Kirgizijos universitetų studentų paaiškėjo, kad 60,8 proc. merginų yra fiziškai pasyvios [13].

Šio tyrimo tikslas – nustatyti ir įvertinti studentų fizinio aktyvumo ypatumus.

## TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Tikslinė populiacija – Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentai. Atsižvelgiant į tai, kad didžioji dalis studentų studijuoja valstybiniuose

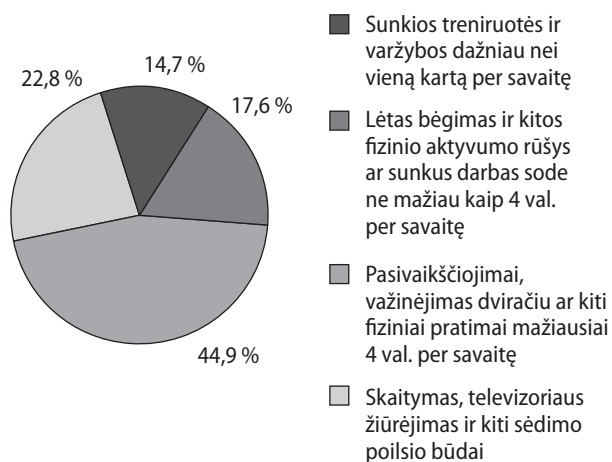
universitetuose Vilniuje, nuspręsta, jog tyrimo populiacija – Vilniaus valstybinių universitetinių aukštųjų mokyklų studentai, tyrimo metu studijuojantys aukštųjų mokyklų pagrindinėse (bakaluro) ir magistrantūros studijose. Sudaryta atsitiktinė imtis. Išdalyta ir surinkta 1 910 anketų, iš jų 86 užpildytos netinkamai, likusios 1 824 buvo panaudotos tyrime. Anketinė apklausa atlikta 2013 m. Anketos buvo pildomos vietoje, aukštosiose mokyklose, studentams sutikus dalyvauti tyrime.

Statistinei analizei atlikti naudoti tradiciniai aprašomosios statistikos metodai. Tolydžių duomenų charakteristikoms apibūdinti skaičiuoti vidurkiai, mediana, standartinis nuokrypis (SN). Kategorinių duomenų dažnis vertintas absoliučiais skaičiais ir procentais, įverčio intervaliniam vertinimui apskaičiuotas 95 proc. pasikliautinis intervalas. Kategorinių duomenų analizei panaudotas  $\chi^2$  ir Fišerio tikslusis metodas. Duomenys, priklausantys rangų skalei, analizuoti Mano ir Vitnio U (*Mann-Whitney*) bei Kruskalio ir Valiso H (*Kruskal-Wallis*) testais. Statistinio reikšmingumo lygmuo –  $\alpha = 0,05$ , rezultatai buvo vertinami kaip statistiškai reikšmingi, kai  $p \leq 0,05$ . Duomenims tvarkyti ir statistinei analizei atlikti naudoti statistiniai paketai SPSS (v. 22.0) ir *WinPepi* (v. 11.26).

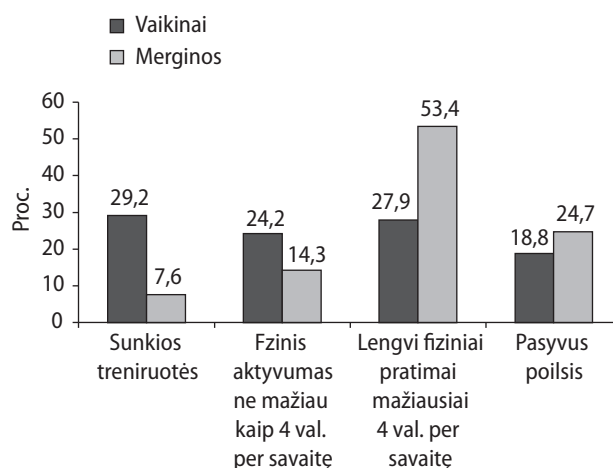
## TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Siekiant nustatyti fizinį aktyvumą studentų klausta: „Koks fizinis aktyvumas būdingiausias Jūsų laisvalaikio paskutinį mėnesį?“ Analizuojant atsakymus į šį klausimą nustatyta, kad beveik kas antro (44,9 proc.) studento laisvalaikio per paskutinį mėnesį būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę (pasivaikščiojimai, važinėjimas dviračiu ar kiti lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę). Pasyvus poilsis (skaitymas, televizoriaus žiūrėjimas ir kiti sėdimo poilsio būdai) laisvalaikio būdingas 22,8 proc. respondentų. Fizinis aktyvumas ne mažiau kaip 4 val. per savaitę (lėtas bėgimas ir kitos fizinio aktyvumo rūšys ar sunkus darbas sode ne mažiau kaip 4 val. per savaitę) laisvalaikio būdingas tik 17,6 proc. studentų. Sunkias treniruotes (sunkios treniruotės ir varžybos dažniau nei vieną kartą per savaitę) kaip laisvalaikio būdingą fizinį aktyvumą nurodė 14,7 proc. studentų (1 pav.).

Analizuojant studentų fizinį aktyvumą laisvalaikio pagal lytį nustatyta, kad vaikinams būdingesnės sunkios treniruotės ir fizinis aktyvumas ne mažiau kaip 4 val. per savaitę, o merginoms – lengvi fiziniai



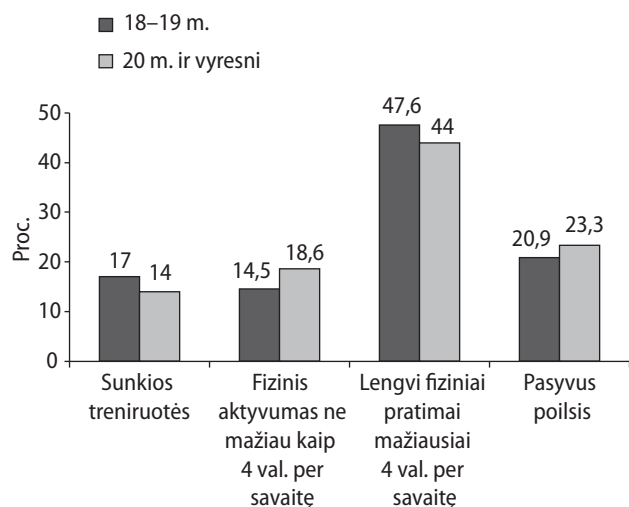
**1 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Koks fizinis aktyvumas būdingiausias Jūsų laisvalaikiui paskutinį mėnesį?”



**2 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal laisvalaikiui būdingą fizinį aktyvumą priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 212,096$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ )

pratimai mažāusiai 4 val. per savaitę bei sėdimi poilsio būdai. Beveik trečdalis vaikinių (29,2 proc.) ir tik 7,6 proc. merginų laisvalaikiui būdingos sunkios treniruotēs, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 148,064$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ). Daugiau nei pusės visų tirtų merginų (53,4 proc.) ir 27,9 proc. vaikinių laisvalaikiui būdingi lengvi fiziniai pratimai mažāusiai 4 val. per savaitę, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 104,854$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ). Laisvalaikiu sėdimi poilsio būdai būdingi statistiškai reikšmingai daugiau merginų (24,7 proc.) nei vaikinių (18,8 proc.) ( $\chi^2 = 7,988$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,005$ ) (2 pav.).

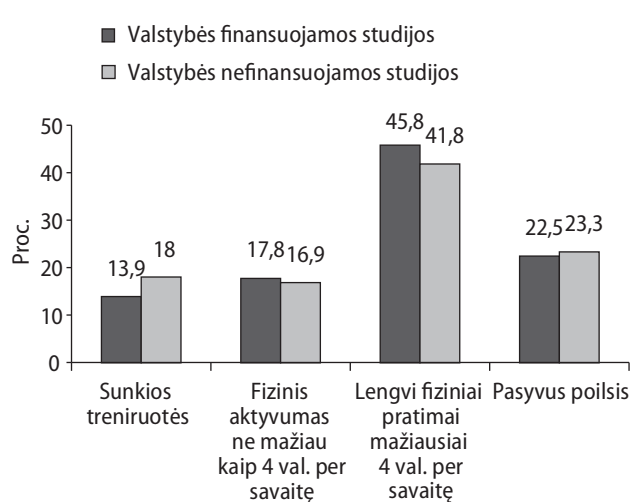
Vertinant studentų laisvalaikiui būdingą fizinį aktyvumą pagal amžių nustatyta, kad 47,6 proc. jaunesnių (18–19 m.) ir 44 proc. vyresnių (20 m. ir vyresni)



**3 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal laisvalaikiui būdingą fizinį aktyvumą priklausomai nuo amžiaus ( $\chi^2 = 7,073$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,070$ )

studentų laisvalaikiui būdingi lengvi fiziniai pratimai mažāusiai 4 val. per savaitę, skirtumas statistiškai nereikšmingas ( $\chi^2 = 1,757$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,185$ ). Fizinis aktyvumas ne mažāu kaip 4 val. per savaitę būdingesnis vyresniems studentams (18,6 proc.) nei jaunesniems (14,5 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 3,941$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,047$ ) (3 pav.).

Nagrinėjant studentų laisvalaikiui būdingą fizinį aktyvumą pagal studijų finansavimo pobūdį nustatyta, kad 45,8 proc. studentų, kurių studijas finansuoja valstybė, ir 41,8 proc. mokamų studijų studentų laisvalaikiui būdingi lengvi fiziniai pratimai mažāusiai 4 val. per savaitę, skirtumas statistiškai nereikšmingas ( $\chi^2 = 1,925$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,165$ ). Sunkios treniruotēs būdingesnės valstybės nefinansuojamų vietų



**4 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal laisvalaikiui būdingą fizinį aktyvumą priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio ( $\chi^2 = 4,660$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,198$ )

**1 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal laisvalaikui būdingą fizinį aktyvumą priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos ir užimtumo

Studentų grupės pagal požymius	Fizinio aktyvumo rūšis							
	Sunkios treniruotės		Fizinis aktyvumas ne mažiau kaip 4 val. per savaitę		Lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę		Pasyvus poilsis	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>UŽIMTUMAS</b>	( $\chi^2 = 0,480$ ; $df = 3$ ; $p = 0,923$ )							
Dirba	59	13,6	78	18,0	196	45,3	100	23,1
Nedirba	203	14,9	238	17,5	610	44,9	307	22,6
<b>GYVENAMOJI APLINKA</b>	( $\chi^2 = 7,313$ ; $df = 9$ ; $p = 0,605$ )							
Gyvena bendrabutyje	78	14,4	104	19,3	231	42,8	127	23,5
Gyvena su tėvais	95	15,1	119	18,9	282	44,8	134	21,3
Nuomoja gyvenamąjį plotą	65	14,6	69	15,5	210	47,2	101	22,7
Kita	26	14,4	24	13,3	84	46,4	47	26,0

studentams (18 proc.) nei valstybės finansuojamų vietų studentams (13,9 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 3,980$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,046$ ) (4 pav.).

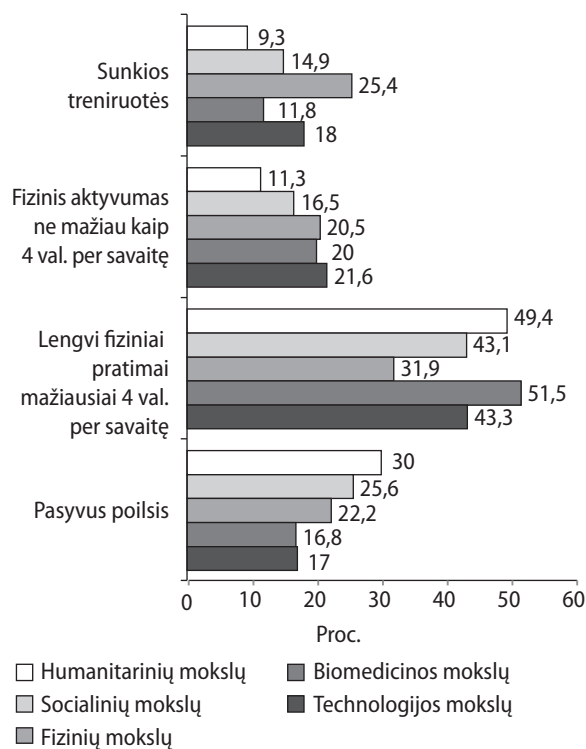
Analizuojant studentų laisvalaikui būdingą fizinį aktyvumą pagal gyvenamąją aplinką statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $\chi^2 = 7,313$ ;  $df = 9$ ;  $p = 0,605$ ). Lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę būdingi ir studentų, gyvenančių bendrabutyje (42,8 proc.), ir gyvenančių su tėvais (44,8 proc.), ir nuomojančių gyvenamąjį plotą (47,2 proc.), ir studentų, kurie nurodė kitą gyvenamąją aplinką (46,4 proc.), laisvalaikui (1 lentelė).

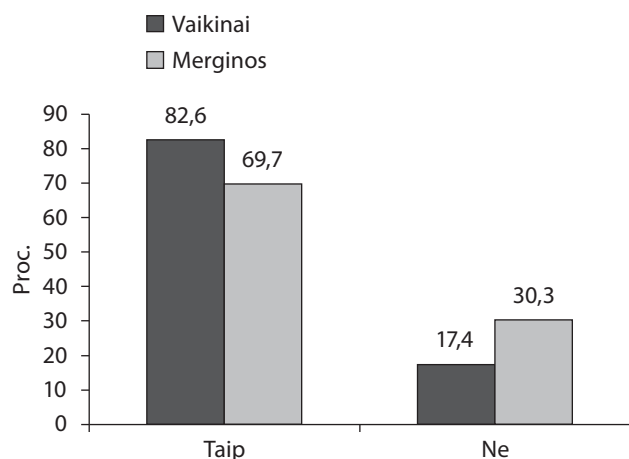
Lyginant dirbančių ir nedirbančių studentų laisvalaikui būdingus fizinio aktyvumo būdus statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $\chi^2 = 0,480$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,923$ ); tiek dirbančių, tiek nedirbančių studentų laisvalaikui būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę (atitinkamai 45,3 ir 44,9 proc.) (1 lentelė).

Vertinant studentų laisvalaikui būdingą fizinį aktyvumą pagal mokslo sritį nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių. Sunkias treniruotes, kaip laisvalaikui būdingą fizinį aktyvumą, nurodė daugiau fizinių mokslų studentų (25,4 proc.) nei socialinių (14,9 proc.) ( $\chi^2 = 11,588$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ ), biomedicinos (11,8 proc.) ( $\chi^2 = 18,143$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) ir humanitarinių mokslų sričių respondentų (9,3 proc.) ( $\chi^2 = 20,595$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ). Pasyvų poilsį, kaip laisvalaikui būdingą fizinį aktyvumą, nurodė daugiau humanitarinių mokslų (30 proc.) nei biomedicinos (16,8 proc.) ( $\chi^2 = 16,640$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) ir fizinių mokslų sričių studentų (17 proc.) ( $\chi^2 = 10,054$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,002$ ). Daugiau nei trečdaliui visų mokslo sričių studentų laisvalaikui būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę, tačiau tai nurodė

daugiau biomedicinos mokslų (51,5 proc.) nei fizinių (31,9 proc.) ( $\chi^2 = 20,140$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) ir socialinių mokslų sričių studentų (43,1 proc.) ( $\chi^2 = 7,797$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,005$ ) (5 pav.).

Vertinant studentų fizinį aktyvumą buvo prašoma nurodyti, ar mankština (bėgimas, važiavimas dviračiu, fiziniai pratimai ir kt.) bent kartą per savaitę laisvalaikui. Nustatyta, kad didžioji dalis (74 proc.) studentų laisvalaikui mankština. Analizuojant studentų atsakymus į klausimą „Ar bent

**5 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal laisvalaikui būdingą fizinį aktyvumą priklausomai nuo mokslo srities ( $\chi^2 = 64,947$ ;  $df = 12$ ;  $p < 0,001$ )



**6 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės?“ priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 35,085$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ )

kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės?“ pagal lytį nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau vaikinių (82,6 proc.) nei merginų (69,7 proc.) laisvalaikiu mankština (atitinkamai 74,2 ir 73,9 proc.) (2 lentelė).

Lyginant studentų atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės?“ pagal amžių statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $\chi^2 = 0,018$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,893$ ): didžioji dalis tiek jaunesnių, tiek vyresnių studentų laisvalaikiu mankština (atitinkamai 74,2 ir 73,9 proc.) (2 lentelė).

Analizuojant studentų atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės?“ pagal studijų finansavimo pobūdį statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $\chi^2 = 0,272$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,602$ ): didžioji dalis tiek valstybės finansuojamų, tiek valstybės nefinansuojamų vietų studentų laisvalaikiu mankština (atitinkamai 73,8 ir 75,1 proc.) (2 lentelė).

Lyginant atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės?“ tarp dirbančių ir nedirbančių studentų statistiškai reikšmingų skirtumų taip pat nenustatyta ( $\chi^2 = 0,188$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,665$ ): dauguma tiek dirbančių, tiek nedirbančių studentų laisvalaikiu mankština (atitinkamai 74,7 proc. ir 73,7 proc.) (2 lentelė).

Analizuojant studentų atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės?“ pagal gyvenamąją aplinką nustatyta, kad laisvalaikiu mankština daugiau su tėvais gyvenančių

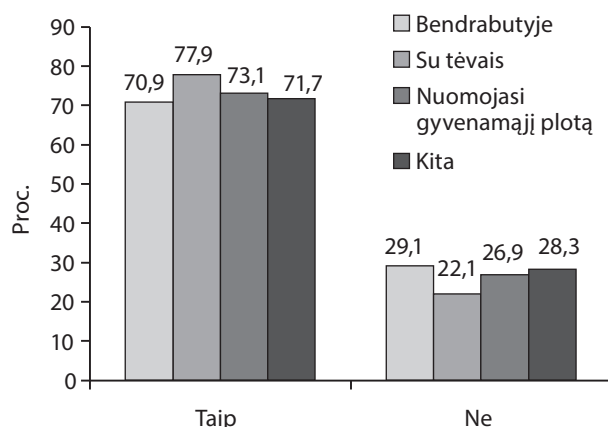
**2 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės?“ priklausomai nuo amžiaus, užimtumo ir studijų finansavimo pobūdžio

Studentų grupės pagal požymius	Atsakymai į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės?“			
	Taip		Ne	
	n	Proc.	n	Proc.
<b>UŽIMTUMAS</b>	$(\chi^2 = 0,188$ ; $df = 1$ ; $p = 0,665)$			
Dirba	328	74,7	111	25,3
Nedirba	1 013	73,7	362	26,3
<b>AMŽIUS</b>	$(\chi^2 = 0,018$ ; $df = 1$ ; $p = 0,893)$			
18–19 m.	340	74,2	118	45,8
20 m. ir vyresni	1 006	73,9	355	26,1
<b>STUDIJŲ FINANSAVIMO POBŪDIS</b>	$(\chi^2 = 0,272$ ; $df = 1$ ; $p = 0,602)$			
Valstybės finansuojamos	1 054	73,8	374	26,2
Valstybės nefinansuojamos	284	75,1	94	24,9

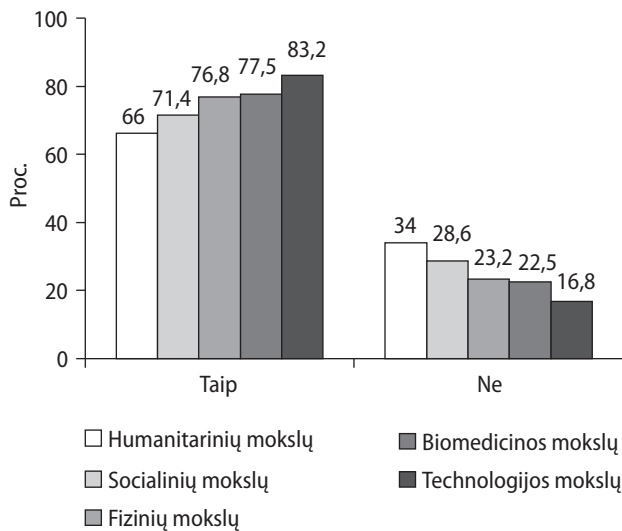
(77,9 proc.) nei bendrabutyje gyvenančių studentų (70,9 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 7,562$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,006$ ) (7 pav.).

Nagrinėjant studentų atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės?“ pagal mokslo sritį nustatyta, kad laisvalaikiu mankština statistiškai reikšmingai daugiau technologijos (83,2 proc.) nei socialinių (71,4 proc.) ( $\chi^2 = 11,244$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ ) ir humanitarinių (66 proc.) ( $\chi^2 = 17,083$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,01$ ) mokslų sričių studentų (8 pav.).

Studentų, kurie bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankština, prašyta nurodyti savo fizinio aktyvumo trukmę. Didžiosios dalies (67,9 proc.) studentų fizinio aktyvumo trukmė – daugiau nei 1 valanda



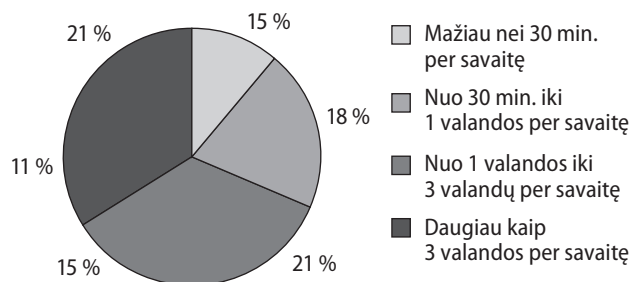
**7 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės?“ priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos ( $\chi^2 = 8,374$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,039$ )



**8 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės?“ priklausomai nuo mokslo srities ( $\chi^2 = 23,479$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,001$ )

per savaitę. Nustatyta, kad 34,1 proc. respondentų fizinio aktyvumo trukmė – nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę, 33,8 proc. respondentų – daugiau kaip 3 valandos per savaitę (9 pav.).

Analizuojant studentų fizinio aktyvumo trukmę pagal lytį nustatyta, kad vaikinių fizinio aktyvumo trukmė ilgesnė nei merginų. Beveik kas antras vaikinai (44,9 proc.) nurodė, kad fizinio aktyvumo trukmė – daugiau kaip 3 valandos per savaitę, šitaip nurodžiusių merginų buvo 27,6 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 44,162$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ). Statistiškai reikšmingai daugiau merginų (13,1 proc.) nei vaikinių (7,8 proc.) nurodė, kad jų fizinio aktyvumo trukmė – mažiau nei 30 min. per savaitę ( $\chi^2 = 9,495$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,002$ ). Taip pat daugiau merginų (25 proc.) nei vaikinių (13,6 proc.) nurodė, jog jų fiziškai aktyvios veiklos trukmė – nuo



**9 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal fizinio aktyvumo trukmę

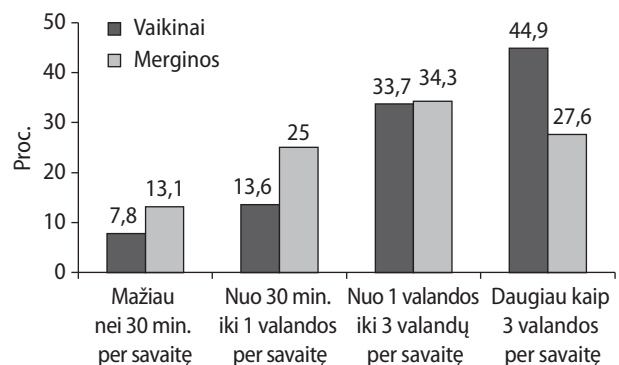
30 min. iki 1 valandos per savaitę, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 25,659$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) (10 pav.).

Lyginant studentų fizinio aktyvumo trukmę pagal amžių nustatyta, kad 34,3 proc. jaunesnių studentų (18–19 m.) savo fizinio aktyvumo trukmę nurodo didesnę kaip 3 valandos per savaitę, o 34,6 proc. vyresnių studentų (20 m. ir vyresni) – nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę, skirtumas tarp grupių statistiškai nereikšmingas ( $\chi^2 = 0,587$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,899$ ) (3 lentelė).

Analizuojant studentų fizinio aktyvumo trukmę pagal studijų finansavimo pobūdį nustatyta, kad 34,7 proc. studentų, kurių studijos yra valstybės finansuojamos, nurodė, jog jų fizinio aktyvumo trukmė – nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę, o 36 proc. studentų, kurių studijos yra valstybės nefinansuojamos, – daugiau kaip 3 valandos per savaitę, skirtumas statistiškai nereikšmingas ( $\chi^2 = 1,599$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,660$ ) (3 lentelė).

Vertinant studentų fizinio aktyvumo trukmę pagal gyvenamąją aplinką nustatyta, kad 34,2 proc. bendrabutyje gyvenančių studentų, 34,8 proc. gyvenančių nuomojamame gyvenamajame plote ir 35,3 proc. kitur gyvenančių studentų nurodė, jog jų fizinio aktyvumo trukmė – nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę, o 36,6 proc. studentų, gyvenančių su tėvais, – daugiau kaip 3 valandos per savaitę, skirtumas statistiškai nereikšmingas ( $\chi^2 = 4,234$ ;  $df = 9$ ;  $p = 0,895$ ) (3 lentelė).

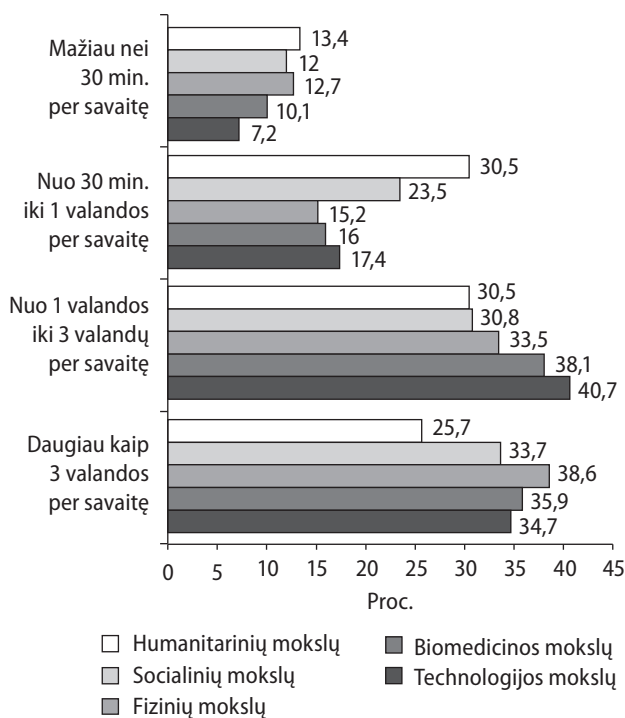
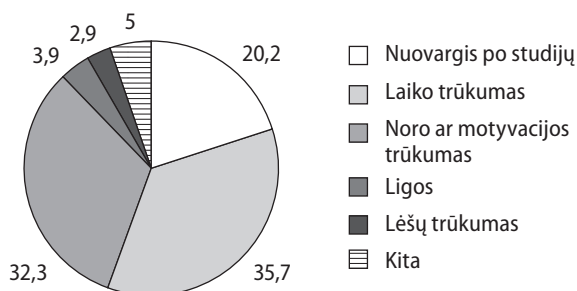
Lyginant dirbančių ir nedirbančių studentų fizinio aktyvumo trukmę statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $\chi^2 = 6,107$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,107$ ). 35,6 proc. nedirbančių studentų nurodė, kad jų fizinio aktyvumo trukmė – nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę, o



**10 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal fizinio aktyvumo trukmę priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 57,984$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ )

**3 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal fizinio aktyvumo trukmę priklausomai nuo užimtumo, gyvenamosios aplinkos, amžiaus ir studijų finansavimo pobūdžio

Studentų grupės pagal požymius	Fizinio aktyvumo trukmė							
	Mažiau nei 30 min. per savaitę		Nuo 30 min. iki 1 valandos per savaitę		Nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę		Daugiau kaip 3 valandos per savaitę	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>UŽIMTUMAS</b>	( $\chi^2 = 6,107$ ; $df = 3$ ; $p = 0,107$ )							
Dirba	37	10,6	86	24,7	104	29,9	121	34,8
Nedirba	122	11,4	210	19,6	382	35,6	359	33,5
<b>GYVENAMOJI APLINKA</b>	( $\chi^2 = 4,234$ ; $df = 9$ ; $p = 0,895$ )							
Gyvena bendrabutyje	49	11,8	89	21,4	142	34,2	135	32,5
Gyvena su tėvais	55	10,7	101	19,6	171	33,1	189	36,6
Nuomojasi gyvenamąjį plotą	42	11,8	74	20,8	124	34,8	116	32,6
Kita	14	10,1	34	24,5	49	35,3	42	30,2
<b>AMŽIUS</b>	( $\chi^2 = 0,587$ ; $df = 3$ ; $p = 0,899$ )							
18–19 m.	42	11,6	78	21,6	117	32,4	124	34,3
20 m. ir vyresni	118	11,1	220	20,7	368	34,6	359	33,7
<b>STUDIJŲ FINANSAVIMO POBŪDIS</b>	( $\chi^2 = 1,599$ ; $df = 3$ ; $p = 0,660$ )							
Valstybės finansuojamos	124	11,1	232	20,8	387	34,7	371	33,3
Valstybės nefinansuojamos	36	11,9	64	21,1	94	31,0	109	63,0

**11 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal fizinio aktyvumo trukmę priklausomai nuo mokslo srities ( $\chi^2 = 33,359$ ;  $df = 12$ ;  $p = 0,001$ )**12 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal priežastis, dėl kurių nesimankština laisvalaikiu

34,8 proc. dirbančių studentų – daugiau kaip 3 valandas per savaitę (3 lentelė).

Analizuojant studentų fizinio aktyvumo trukmę pagal mokslo sritis nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau fizinio mokslų srities studentų (38,6 proc.) nei humanitarinių mokslų srities studentų (25,7 proc.) nurodė, jog jų fizinio aktyvumo trukmė yra daugiau kaip 3 valandos per savaitę, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 6,634$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,010$ ). Savo fizinio aktyvumo trukmę nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę nurodė statistiškai reikšmingai daugiau technologijos mokslų studentų (40,7 proc.) nei socialinių (30,8 proc.) ( $\chi^2 = 5,682$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,017$ ) ir humanitarinių (30,5 proc.) ( $\chi^2 = 4,047$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,044$ ) mokslų sričių studentų (11 pav.).

Vertinant studentų fizinį aktyvumą buvo svarbu išsiaiškinti, dėl kokių priežasčių studentai nesimankština. Paaikškėjo, kad 35,7 proc. respondentų laisvalaikiu nesimankština dėl laiko trūkumo, kas trečias studentas (32,3 proc.) – dėl noro ar motyvacijos stokos, o kas penktas (20,2 proc.) – dėl nuovargio po studijų (12 pav.).

## IŠVADOS

1. Didžioji dalis studentų (74 proc.) laisvalaikiu mankština.
2. 67,9 proc. studentų fizinio aktyvumo trukmė yra ilgesnė nei 1 valanda per savaitę.
3. 44,9 proc. studentų laisvalaikiu per paskutinį mėnesį būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę.

*Straipsnis gautas 2015-04-11, priimtas 2015-07-21*

**Literatūra**

1. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organisation, 2010.
2. Škėmienė L, Ustinavičienė R, Piešinė L, Radišauskas R. Studentų medikų mitybos ypatybės. *Medicina (Kaunas)*. 2007;43(2):145-152.
3. Viraliūnaitė L, Poteliūnienė S. Socialinių veiksnių įtaka studentų gyvensenai. *Pedagogika*. 2006;83:109-116.
4. Samsonienė L, Zimnicka V. Studentų mitybos įpročiai. Vilniaus universiteto Sveikatos ir sporto centras. *Sveikatos mokslai*. 2013;23(1).
5. Molina A, Varela V, Fernández T, Martín V, Ayán C, Cancela J. 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.
6. Moreno-Gómez C, Romaguera-Bosch D, Tauler-Riera P, Bennasar-Veny 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 Nutrition*. 2012;15(11):2131-2139.
7. Ledo-Varela M, de Luis Román D, González-Sagrado M, Izaola Jauregui O, Conde Vicente R, Aller de la Fuente R. Nutritional characteristics and lifestyle in university students. *Nutrición Hospitalaria*. 2011;26(4):814-818.
8. Dąbrowska-Galas M, Plinta R, Dąbrowska J, Skrzypulec-Plinta V. Physical activity in students of the Medical University of Silesia in Poland. *Physical Therapy*. 2013;93(3):384-392.
9. Charkiewicz A, Charkiewicz W, Szpak A. Evaluation of nutrition and physical activity of students in Gastronomic School in Białystok. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*. 2009;60(1):65-68.
10. 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. *Puerto Rico Health Sciences Journal*. 2013;32(1):44-50.
11. Stanford F, Durkin M, Stallworth J, Blair S. Comparison of physical activity levels in physicians and medical students with the general adult population of the United States. *The Physician And Sportsmedicine*. 2013;41(4):86-92.
12. Quadros T, Petroski E, Santos-Silva D, Pinheiro-Gordia A. The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian university students: its association with sociodemographic variables. *Revista De Salud Pública (Bogotá, Colombia)*. 2009;11(5):724-733.
13. Rodríguez F, Palma X, Romo A, Escobar D, Aragón B, Gálvez J et al. Eating habits, physical activity and socioeconomic level in university students of Chile. *Nutrición Hospitalaria*. 2013;28(2):447-455.
14. Pengpid S, Peltzer K, Mirrakhimov E. Prevalence of health risk behaviors and their associated factors among university students in Kyrgyzstan. *International Journal Of Adolescent Medicine And Health*. 2014;26(2):175-185.

## The peculiarities of physical activity of the students of Lithuanian universities

Valerij Dobrovolskij, Rimantas Stukas

*Institute of Public Health, Faculty of Medicine, Vilnius University*

**Summary**

**Aim.** The aim of the study was to establish and assess the specifics of physical activity of the students.

**Methods.** Target population – the students of the Lithuanian universities. 1 910 questionnaires were distributed and collected; 86 of them were filled in improperly, the 1 824 were used in the study. The level of statistical significance was chosen  $\alpha = 0.05$ ; the results were assessed as statistically significant when  $p \leq 0.05$ .

**Results and conclusions.** 74 percent of the students exercise during their leisure time; the duration of physical activeness of 67.9 percent of the students exceeds one hour per week. The leisure time of 44.9 percent of the students

during the last month can be characterized by light physical exercising minimum four hours per week.

**Keywords:** physical activity, students.

**Correspondence to** Valerij Dobrovolskij  
Institute of Public Health, Faculty of Medicine,  
Vilnius University  
M. K. Čiurlionio str. 21/27, LT-03101 Vilnius, Lithuania  
E-mail: valerij.dobrovolskij@mf.vu.lt

*Received 11 April 2015,  
accepted 21 July 2015*