

VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS

Baigiamasis darbas

Veiksniai, lemiantys skirtingų amžiaus grupių fizinį aktyvumą
Factors Influencing Physical Activity in Different Age Groups

Monika Kundrotaitė, VI kursas, 7 gr.

Sveikatos mokslų institutas
Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra

Darbo vadovas

Lekt. Teresė Palšytė

Katedros vadovas

L.e.p. katedros vedėjas dr. Tomas Aukštikalnis

2023 m.

monika.kundrotaite@mf.stud.vu.lt

SANTRAUKA

Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas

Sveikatos mokslų institutas

Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra

VEIKSNIAI, LEMIANČIUS SKIRTINGŲ AMŽIAUS GRUPIŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ

Monika Kundrotaitė

Darbo vadovė lekt. Teresė Palšytė

Darbo tikslas. Įvertinti veiksnius, lemiančius skirtingų amžiaus grupių fizinį aktyvumą.

Uždaviniai. Nustatyti pagrindinius fizinio aktyvumo barjerus. Įvertinti vyraujančių barjerų skirtumus tarp skirtingų amžiaus grupių. Išsiaiškinti fizinį aktyvumą motyvuojančius veiksnius. Nustatyti motyvacinių veiksnių skirtumus skirtingose amžiaus grupėse.

Tiriamieji ir metodika. Tyrime dalyvavo 190 respondentų, iš kurių 57 priklausė 18 – 29 m. grupei, 113 - 30 – 64 m. grupei ir 20 - 65 m. ir vyresnių asmenų amžiaus grupei. Anoniminė anketinė apklausa vykdyta 2023 m. vasario mėnesį socialiniuose tinkluose. Rezultatų apdorojimui naudota programa „Microsoft Office Excel“. Vertintas atsakymų į klausimus dažnis įvairiose tiriamųjų grupėse.

Rezultatai. Kaip pakankamai fiziškai aktyvius save įsivertino 89 (46,8 proc.) respondentai, o likę 101 (53,2 proc.) teigė, jog jų fizinio aktyvumo lygis nėra pakankamas. Dažniausiai pažymimi barjerai visose amžiaus grupėse - nesugebėjimas laikytis reguliaraus režimo (70,5 proc.), valios trūkumas (64,7 proc.), laiko (60,5 proc.) bei energijos (58,9 proc.) stoka. 18 – 29 m. grupėje 54,4 proc. respondentų reikšmingas barjeras yra gėda, jaučiama sportuojant viešumoje. 30 – 64 m. amžiaus grupės respondentai su dauguma barjerų susiduria dažniau nei jaunesni asmenys. 65 m. ir vyresnių asmenų grupėje dažniau pažymimi barjerai - prasta sveikatos būklė (55,0 proc.), finansų trūkumas (50,0 proc.) bei įgūdžių stoka (45,0 proc.). Pagrindiniai motyvaciniai veiksniai visose amžiaus grupėse - siekis palaikyti fizinį pajėgumą (93,2 proc.), fizinio aktyvumo teikiamas pasitikėjimo savimi jausmas (92,1 proc.), išvaizdos gerinimas (91,6 proc.), nauda sveikatai (91,1 proc.) bei sportuojant jaučiamas malonumas (90,0 proc.).

Išvados. Pagrindiniai fizinio aktyvumo barjerai visose amžiaus grupėse yra nesugebėjimas laikytis reguliaraus režimo, valios, laiko bei energijos stoka. 18 – 29 m. asmenims svarbiu barjeru tampa gėda, jaučiama sportuojant viešumoje, o 65 m. ir vyresniems žmonėms būti fiziškai aktyviais trukdo prasta sveikatos būklė, finansų bei įgūdžių trūkumas. Pagrindiniai motyvatoriai visose amžiaus grupėse yra panašūs – siekis palaikyti fizinį pajėgumą, fizinio aktyvumo teikiamas pasitikėjimo savimi jausmas ir nauda sveikatai, išvaizdos gerinimas bei malonumas, jaučiamas sportuojant. Nepakankamai aktyvūs asmenys yra linkę dažniau susidurti su fizinio aktyvumo barjeriais, o pakankamai aktyviais save laikantieji visus veiksnius, kaip motyvuojančius, vertina dažniau.

Raktažodžiai: fizinis aktyvumas, barjerai, motyvaciniai veiksniai.

SUMMARY

Vilnius University

Faculty of Medicine

Health Science Institute

Department of Rehabilitation, Physical and Sports Medicine

FACTORS INFLUENCING PHYSICAL ACTIVITY IN DIFFERENT AGE GROUPS

Monika Kundrotaitė

Academic supervisor Lec. Teresė Palšytė

Aim of the study. To evaluate factors influencing physical activity in different age groups.

Objectives. To determine the main barriers to physical activity. To assess the differences in prevailing barriers between different age groups. To identify the main motivational factors to physical activity. To determine the differences of motivational factors in different age groups.

Methods. In total, 190 respondents participated in the study, of which 57 belonged to the age group of 18-29 years, 113 were 30 - 64 years old and 20 respondents were 65 years or older. The anonymous questionnaire survey was conducted during February of 2023 on social media networks. Microsoft Office Excel was used to process the collected data. The analysis was based on frequency of certain answers to the questions in different groups of subjects.

Results. 89 (46.8%) respondents assessed themselves as sufficiently physically active, while the remaining 101 (53.2%) stated that their level of physical activity was not sufficient. The most common barriers in all age groups are the inability to follow a regular regimen (70.5%), lack of will (64.7%), lack of time (60.5%) and energy (58.9%). 54,4 percent of respondents aged 18 - 29 years stated that a significant barrier for them is the shame felt when exercising in public. Respondents aged 30 – 64 years encounter most barriers more often than younger people. Additionally, 65 years and older individuals, frequently noted these barriers - poor health (55.0%), lack of finances (50.0%) and skills (45.0%). The main motivational factors in all age groups are the desire to maintain physical capacity (93.2%), the feeling of self-confidence provided by physical activity (92.1%), improving appearance (91.6%), health benefits (91.1%) and enjoyment (90.0%).

Conclusions. The main barriers to physical activity in all age groups are the inability to follow a regular regimen, lack of willpower, time and energy. Individuals aged 18 - 29 years experience shame felt when exercising in public as an important barrier, and people aged 65 and older tend to experience barriers such as poor health, lack of finances and skills. The main motivators are similar in all ages - the desire to maintain physical capacity, the feeling of self-confidence, health benefits and enjoyment of physical activity, the improvement of appearance. Individuals who are not active enough tend to encounter barriers to physical activity more often, while those who consider themselves sufficiently active rate all factors as motivating somewhat more frequently.

Key words: physical activity, barriers, motivating factors.

1. ĮVADAS

Šių laikų medicinos mokslas jau ne kartą įrodė fizinio aktyvumo naudą žmogaus sveikatai, fiziniam pajėgumui bei psichosocialinei gerovei. Reguliarus fizinis aktyvumas yra itin svarbus protekcinis veiksnys lėtinių ligų prevencijoje, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos, II tipo cukrinis diabetas, metabolinis sindromas bei įvairių lokalizacijų vėžiniai susirgimai (1–3). Taip pat yra žinoma ir fizinio aktyvumo nauda psichologinei žmogaus sveikatai, ypač siekiant valdyti nerimą, depresiją ar kovoti su nuotaikos sutrikimais (4). Įrodyta ir tai, jog fizinis aktyvumas atitolina pirmųjų demencijos simptomų manifestaciją bei lėtina jau pasireiškusių ligos progresavimo eigą (5). Įtraukus fizinį aktyvumą į šizofrenijos gydymo procesą, pastebėtas ligos simptomų palengvėjimas bei bendros pacientų gyvenimo kokybės gerėjimas (6). Reikšminga ir tai, jog fizinis aktyvumas svarbus ne tik bendrai žmogaus gerovei bet ir nutukimo prevencijai bei sveikam senėjimo procesui – padeda išvengti osteoporozės, griuvimų, išsaugoti savarankiškumą senyvame amžiuje (7–9).

Pasaulio sveikatos organizacija fizinį aktyvumą apibūdina kaip bet kokį kūno judėjimą, kurį sukelia griaučių raumenys, reikalaujantį energijos sąnaudų, įskaitant veiklą vykdomą dirbant, keliaujant ar laisvalaikiu. Rekomenduojama aerobinį pajėgumą ugdančia vidutinio intensyvumo fizine veikla užsiimti ne mažiau nei 150 minučių per savaitę (10).

Nepaisant žinomos fizinio aktyvumo naudos, skaičiuojama, kad daugiau nei vienas iš keturių suaugusiųjų neįgyvendina fizinio aktyvumo rekomendacijų, reikalingų optimaliai sveikatai palaikyti (11). Sėslus, fiziškai neaktyvus gyvenimo būdas yra siejamas su daugelio šiais laikais plačiai paplitusių lėtinių ligų išsivystymu bei progresavimu, ženkliai gyvenimo kokybės prastėjimu ir gyvenimo trukmės trumpėjimu (12–16). Skaičiuojama, kad jeigu pasaulio populiacija būtų fiziškai aktyvesnė, per metus būtų galima išvengti maždaug 4-5 milijonų mirčių (10). Paminėtina ir tai, jog fizinio aktyvumo trūkumas, bei jo pasekmės žmogaus sveikatai sudaro milžinišką ekonominę naštą sveikatos sistemoms pasauliniu mastu (11).

Neretai žmonės, norintys pradėti sportuoti ar siekiantys palaikyti fiziškai aktyvų gyvenimo būdą, susiduria su įvairiausiais barjerais, kurie gali tapti neįveikiami net ir patiems atkakliausiems asmenims. Literatūroje dažniausiai išskiriamos barjerų kategorijos - tai vyresnis amžius, prasta sveikatos būklė bei fizinė negalia, žemas asmens socioekonominis statusas, gyvenamoje aplinkoje esančios tinkamos infrastruktūros trūkumas, psichoemocinės asmens savybės bei patirtys, trukdančios palaikyti fiziškai aktyvų gyvenimo būdą, ir laiko bei artimųjų palaikymo trūkumas (17–19). Tačiau svarbu paminėti, kad egzistuoja ir fizinį aktyvumą motyvuojantys veiksniai, kuriems yra priskiriama naudos sveikatai ir fiziniam pajėgumui suvokimas, optimalios kūno masės

palaikymo siekis, patiriamas malonumas, užsiimant mėgstama fizine veikla, socialinių ryšių stiprinimas, artimų žmonių bei aplinkinių palaikymas (17,18,20). Taip pat yra žinoma ir tai, jog šie trukdžiai bei motyvaciniai veiksniai skiriasi tarp skirtingų amžiaus grupių asmenų (17–19,21,22).

Pastangos skatinti fizinį aktyvumą tiek individualiu, tiek visuomeniniu lygmeniu turi būti orientuotos į jį lemiančių veiksnių identifikaciją bei į barjerus nukreiptų intervencijų kūrimą. Būtent todėl, svarbu nustatyti kokie veiksniai trukdo žmonėms palaikyti fiziškai aktyvų gyvenimo būdą, bei kokie vidiniai ar išoriniai faktoriai gali skatinti fizinį aktyvumą (17,22).

Šio darbo **tikslas** – įvertinti veiksnius, lemiančius skirtingų amžiaus grupių fizinį aktyvumą.

Uždaviniai:

1. Nustatyti pagrindinius fizinio aktyvumo barjerus.
2. Įvertinti vyraujančių barjerų skirtumus tarp skirtingų amžiaus grupių.
3. Išsiaiškinti fizinį aktyvumą motyvuojančius veiksnius.
4. Nustatyti motyvacinių veiksnių skirtumus skirtingose amžiaus grupėse.

2. TYRIMO ORGANIZAVIMAS IR TIRIAMIEJI

Tyrimas vykdytas 2023 m. vasario mėnesį. Siekiant ištirti įvairaus amžiaus asmenis, tyrimo apklausa publikuota socialiniuose tinkluose, taip pat patalpinta Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto administruojamame naujienlaiškyje.

Tikslinę tyrimo populiaciją sudarė 18 metų ir vyresni asmenys, kurie buvo suskirstyti į tris amžiaus grupes: 18 – 29 m., 30 – 64 m. bei 65 m. ir vyresni žmonės. Vykdam tyrimą iš viso buvo apklausta 190 respondentų, iš kurių 124 (65,3 proc.) - moterys ir 66 (37,7 proc.) – vyrai (žr. 1 lentelę). Pagal amžių, iš visų atsakiusių į apklausą, 57 (30,0 proc.) respondentai priklausė 18 – 29 m. grupei, 113 (59,5 proc.) - 30 – 64 m. grupei, o kiti 20 (10,5 proc.) – 65 m. ir vyresnių asmenų amžiaus grupei.

1 lentelė. Respondentai pagal lytį ir amžių

Lytis	Amžius			Viso
	18 – 29 m.	30 – 64 m.	65 m. ir daugiau	
Moteris	39	68	17	124 (65,3 proc.)
Vyras	18	45	3	66 (37,7 proc.)
Viso	57 (30,0 proc.)	113 (59,5 proc.)	20 (10,5 proc.)	190

3. TYRIMO METODIKA

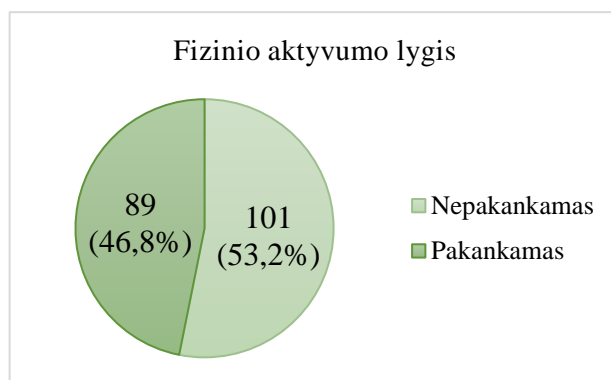
Siekiant įvertinti skirtingų amžiaus grupių fizinį aktyvumą lemiančius veiksnius vykdyta apklausa, panaudojant anoniminės anketinės apklausos metodą (žr. 1 priedą). Parengtą apklausos anketą sudarė uždarojo tipo klausimai apie respondento demografinius rodiklius (lytį, amžių), fizinio aktyvumo barjerus bei motyvuojančius veiksnius. Taip pat apklausoje respondentai turėjo subjektyviai įsivertinti savo fizinio aktyvumo lygį – pakankamas ar priešingai - trūkstamas. Klausimai apie fizinio aktyvumo barjerus bei motyvacinčius veiksnius buvo pateikiami teiginių formatu, kuriems respondentai galėjo pritarti arba prieštarauti. Teiginiai formuluoti atsižvelgiant į nagrinėtoje literatūroje išskiriamus pagrindinius fizinio aktyvumo barjerus bei motyvacinčius veiksnius, taip pat adaptuojant ligų kontrolės ir prevencijos centro (*angl. Centers for Disease Control and Prevention*) fizinio aktyvumo barjerų klausimyno informaciją.

Rezultatų apdorojimui ir nagrinėjimui naudota programa „Microsoft Office Excel“. Vertintas atsakymų į apklausos klausimus dažnis (absoliučiais skaičiais ir procentais) įvairiose tiriamųjų grupėse: pagal amžiaus grupes, subjektyvų fizinio aktyvumo lygį ir t.t.

4. TYRIMO REZULTATAI

4.1. Respondentų fizinio aktyvumo lygis

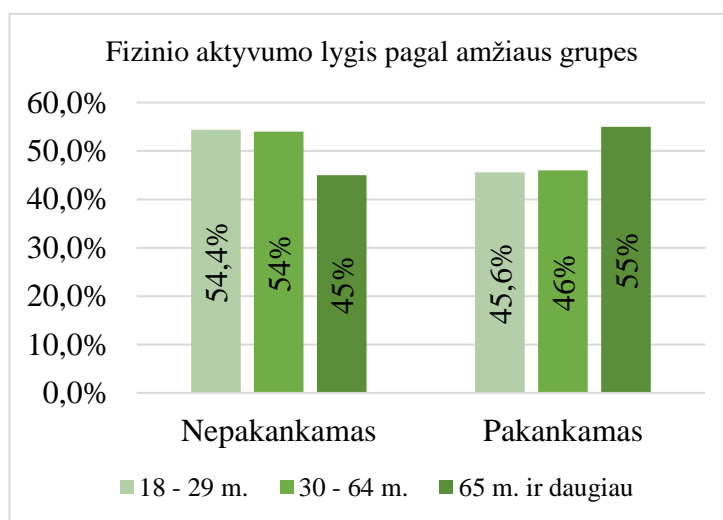
Remiantis apklausos rezultatais, kaip pakankamai fiziškai aktyvius save įsivertino 89 (46,8 proc.) respondentai, o likę 101 (53,2 proc.) teigė, jog jų fizinio aktyvumo lygis nėra pakankamas (žr. 1 pav.).



1 pav. Respondentų subjektyvus fizinio aktyvumo lygis

Detaliau nagrinėjant respondentų subjektyvų fizinio aktyvumo įsivertinimą pagal amžiaus grupes, stebimas panašus rezultatų pasiskirstymas – kaip užtektinai fiziškai aktyvius 18 – 29 m. bei 30 – 64 m. amžiaus grupėse save įsivertino atitinkamai 45,6 proc. ir 46,0 proc. atsakiusiųjų, o

54,4 proc. ir 54 proc. manė, kad jų fizinio aktyvumo lygis yra nepakankamas (žr. 2 pav.). Rezultatai skirtingi 65m. ir vyresnių asmenų amžiaus grupėje - 55 proc. respondentų savo fizinio aktyvumo lygį vertino kaip pakankamą, o likę 45 proc. teigė, kad yra nepakankamai fiziškai aktyvūs.



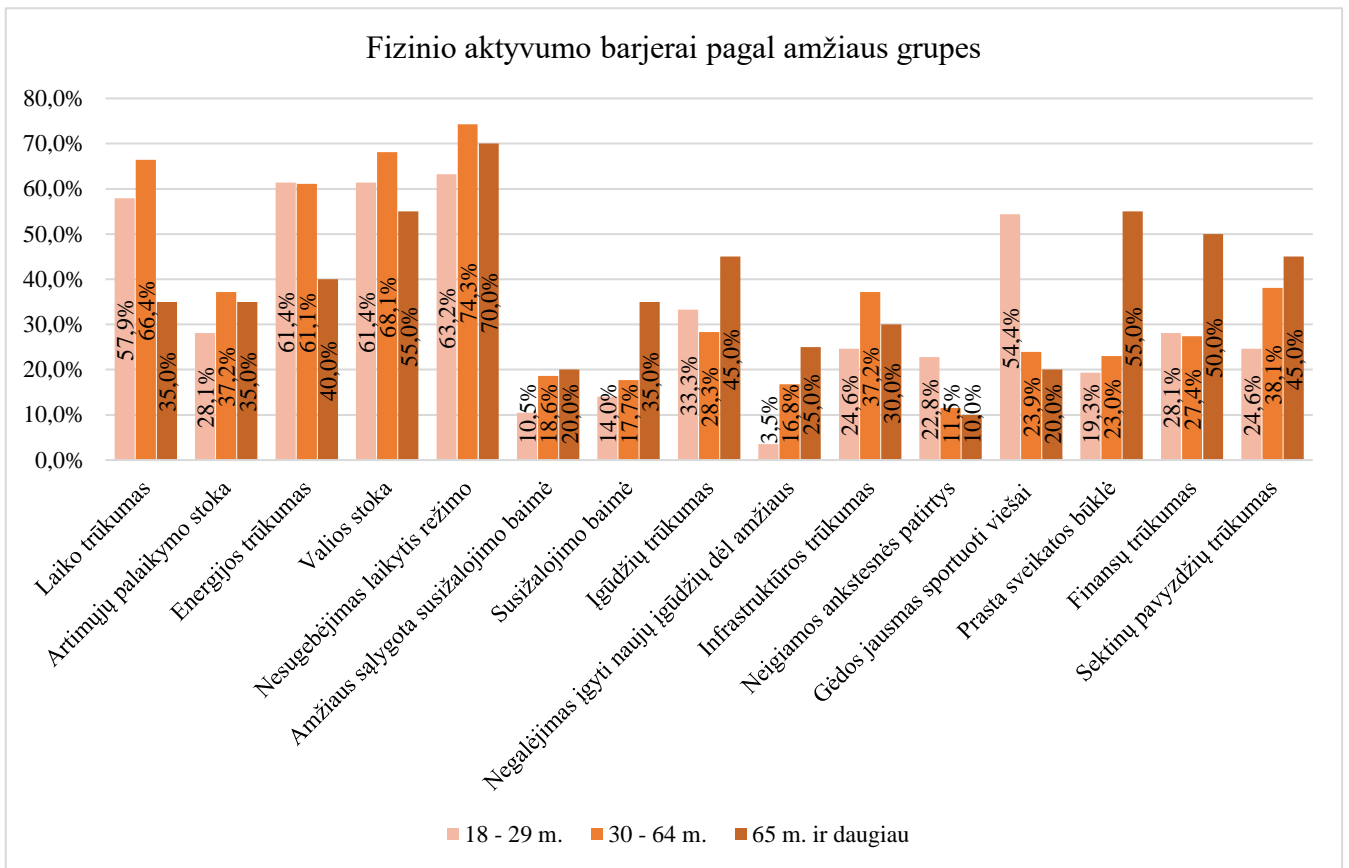
2 pav. Respondentų subjektyvus fizinio aktyvumo lygis pagal amžiaus grupes

4.2 Fizinio aktyvumo barjerai skirtingose amžiaus grupėse

Antroje apklausos dalyje siekta išsiaiškinti, kokie veiksniai trukdo žmonėms būti fiziškai aktyviais. Nagrinėjant visų amžiaus grupių respondentų atsakymus kartu, stebima, kad veiksniai, dažniausiai įvardijami kaip barjerai, tai nesugebėjimas laikytis reguliaraus režimo (70,5 proc.), valios trūkumas (64,7 proc.), laiko (60,5 proc.) bei energijos (58,9 proc.) stoka ir sektinų pavyzdžių artimoje aplinkoje nebuvimas (34,7 proc.).

Išskirsčius apklausos respondentų atsakymus pagal amžiaus grupes (žr. 3 pav.), matoma, jog 18 – 29 m. grupės asmenų dažniausiai įvardijami barjerai panašūs – negebėjimas laikytis reguliaraus režimo (63,2 proc.), energijos trūkumas (61,4 proc.), valios užsiimti fiziškai aktyvia veikla stoka (61,4 proc.), laiko trūkumas (57,9 proc.). Didžiausias šios grupės išskirtinumas, lyginant su kitomis amžiaus grupėmis, yra tai, kad net 54,4 proc. respondentų kaip barjerą pažymėjo užsiimant fizine veikla viešumoje jaučiamą gėdą bei nepatogumo jausmą.

Remiantis apklausos duomenimis, pagrindiniai barjerai, su kuriais susiduria 30 – 64 m. amžiaus grupės respondentai, yra nesugebėjimas laikytis reguliaraus režimo (74,3 proc.), valios stoka (68,1 proc.), laiko (66,4 proc.) ir energijos (61,1 proc.) trūkumas bei sektinų pavyzdžių nebuvimas artimoje aplinkoje (38,1 proc.). Kiti veiksniai, kaip fizinio aktyvumo barjerai šioje amžiaus grupėje įvardinti rečiau.

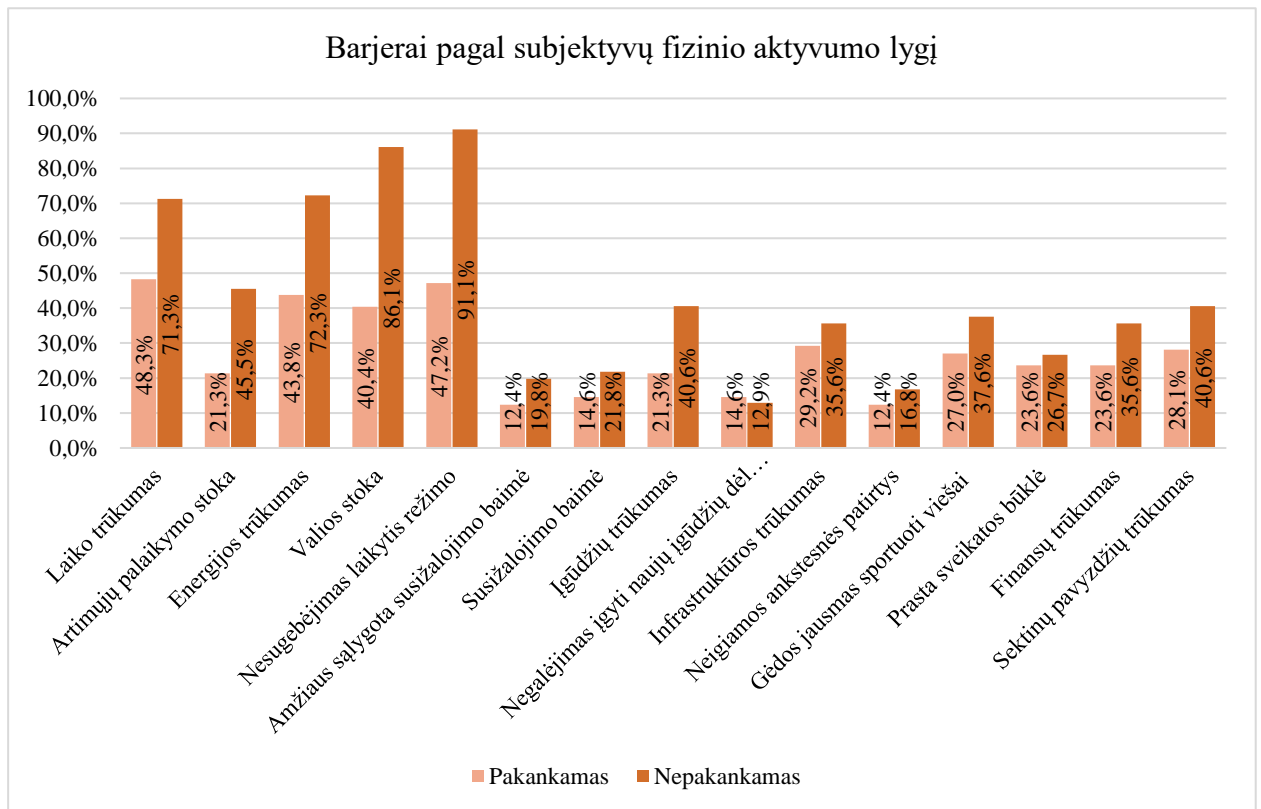


3 pav. Respondentų fizinio aktyvumo barjerai pagal amžiaus grupes

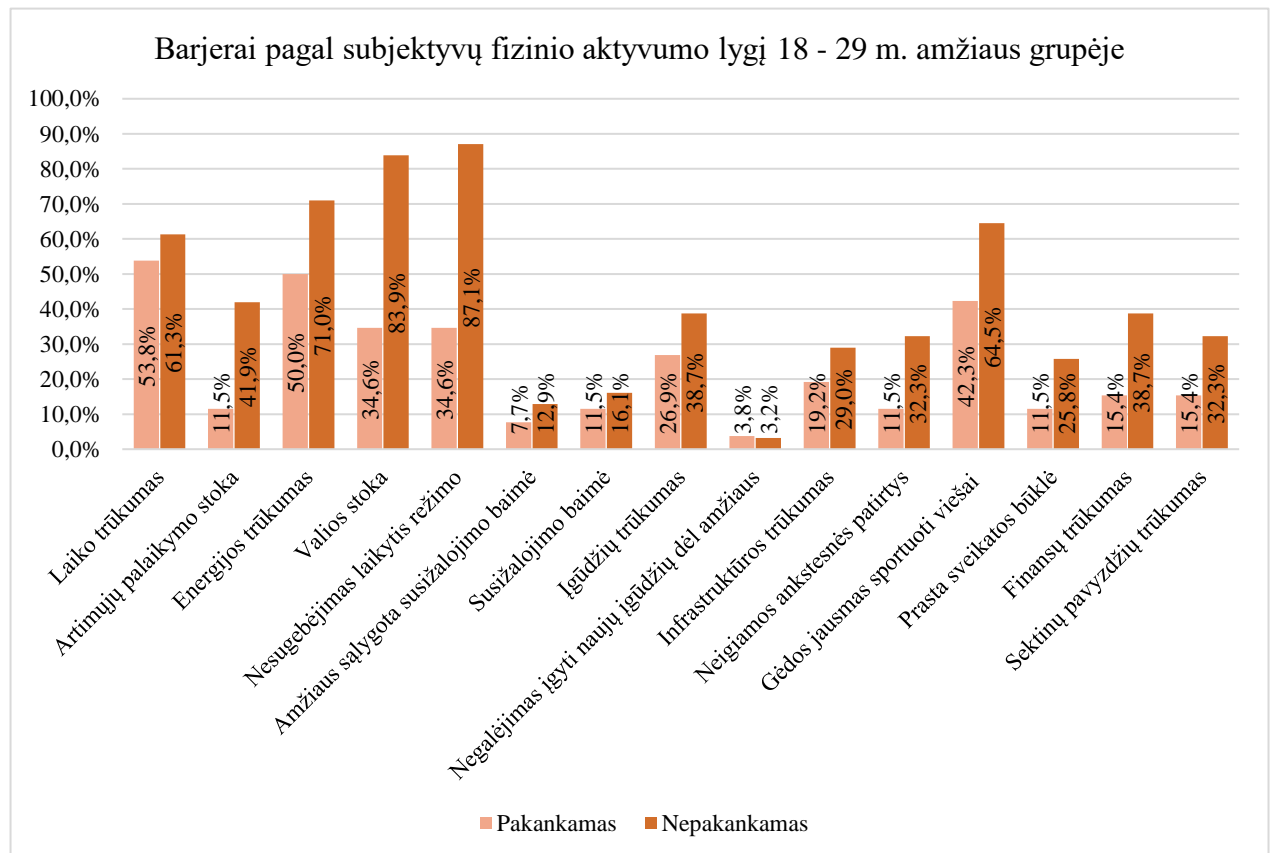
Nagrinėjant 65 m. ir vyresnių asmenų amžiaus grupės respondentų atsakymus, dažniausi fizinio aktyvumo trukdžiai panašūs kaip ir kitose amžiaus grupėse – nesugebėjimas laikytis reguliaraus režimo (70,0 proc.), valios stoka (55,0 proc.) bei sektinų pavyzdžių artimoje aplinkoje trūkumas (45,0 proc.). Tačiau taip pat šioje amžiaus grupėje gerokai dažniau pažymimi ir tokie barjerai, kaip prasta sveikatos būklė (55,0 proc.), finansų trūkumas (50,0proc.) bei jaučiama įgūdžių tam tikroje sporto rūšyje stoka (45,0 proc.).

Vertinant fizinio aktyvumo barjerus pagal subjektyvų respondentų fizinio aktyvumo lygį, stebima, jog nepakankamai fiziškai aktyviais save laikantys asmenys yra labiau linkę tam tikrus veiksnius išskirti kaip barjerus, lyginant su asmenimis, kurių nuomone, jų fizinio aktyvumo lygis pakankamas (žr. 4 pav.).

Analizuojant duomenis 18 – 29 m. amžiaus grupėje, akivaizdžiausi skirtumai, matomi tarp pakankamai ir nepakankamai fiziškai aktyvių asmenų yra tokie, kad subjektyviai pakankamai fiziškai aktyviais save laikantys respondentai gerokai rečiau susiduria su šiais barjeriais – nesugebėjimas laikytis reguliaraus režimo (atitinkamai 34,6 proc. ir 87,1 proc.), valios (34,6 proc. ir 83,9 proc.) bei artimųjų palaikymo stoka (11,5 proc. ir 41,9 proc.), neigiamos ankstesnės patirtys (11,5 proc. ir 32,3 proc.) ir kt. (žr. 5 pav.).

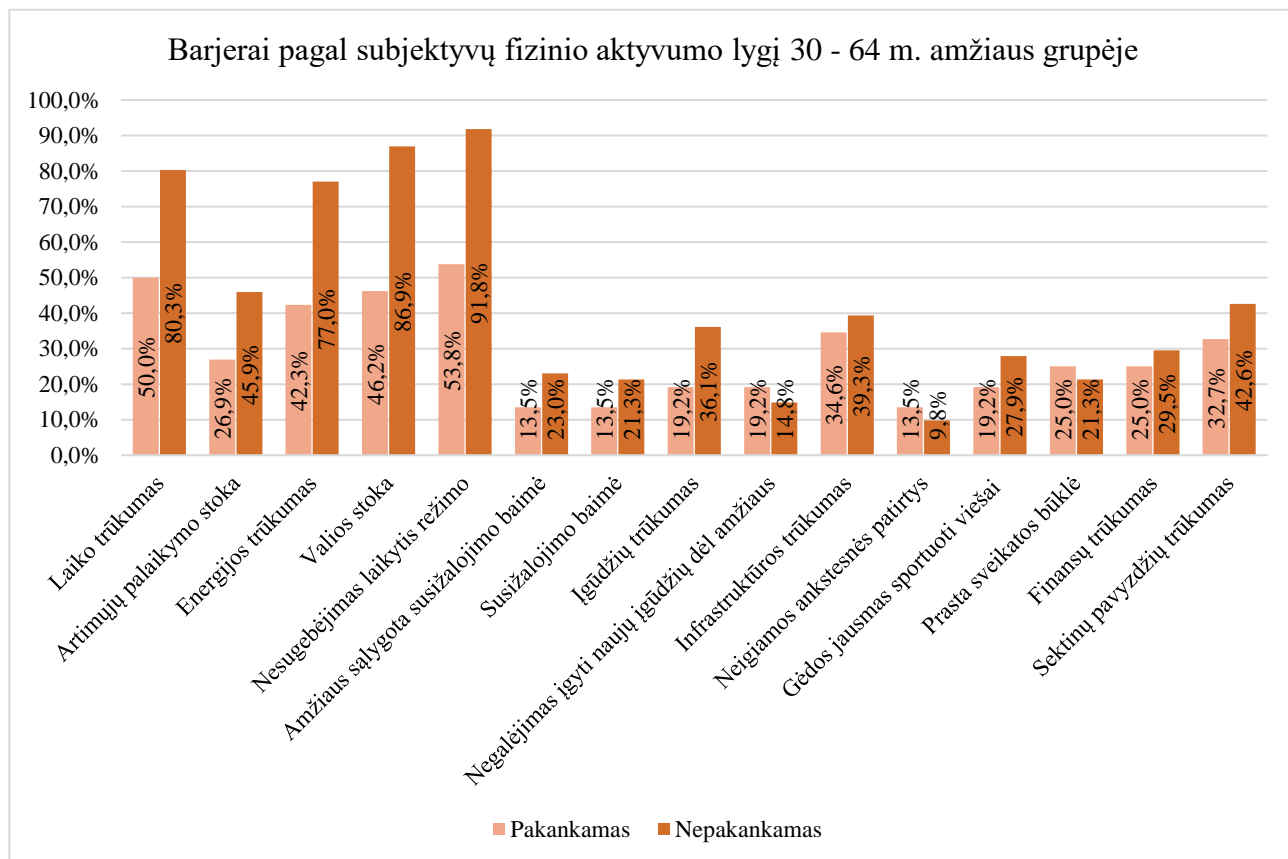


5 pav. Fizinio aktyvumo barjerai pagal subjektyvų fizinio aktyvumo lygį



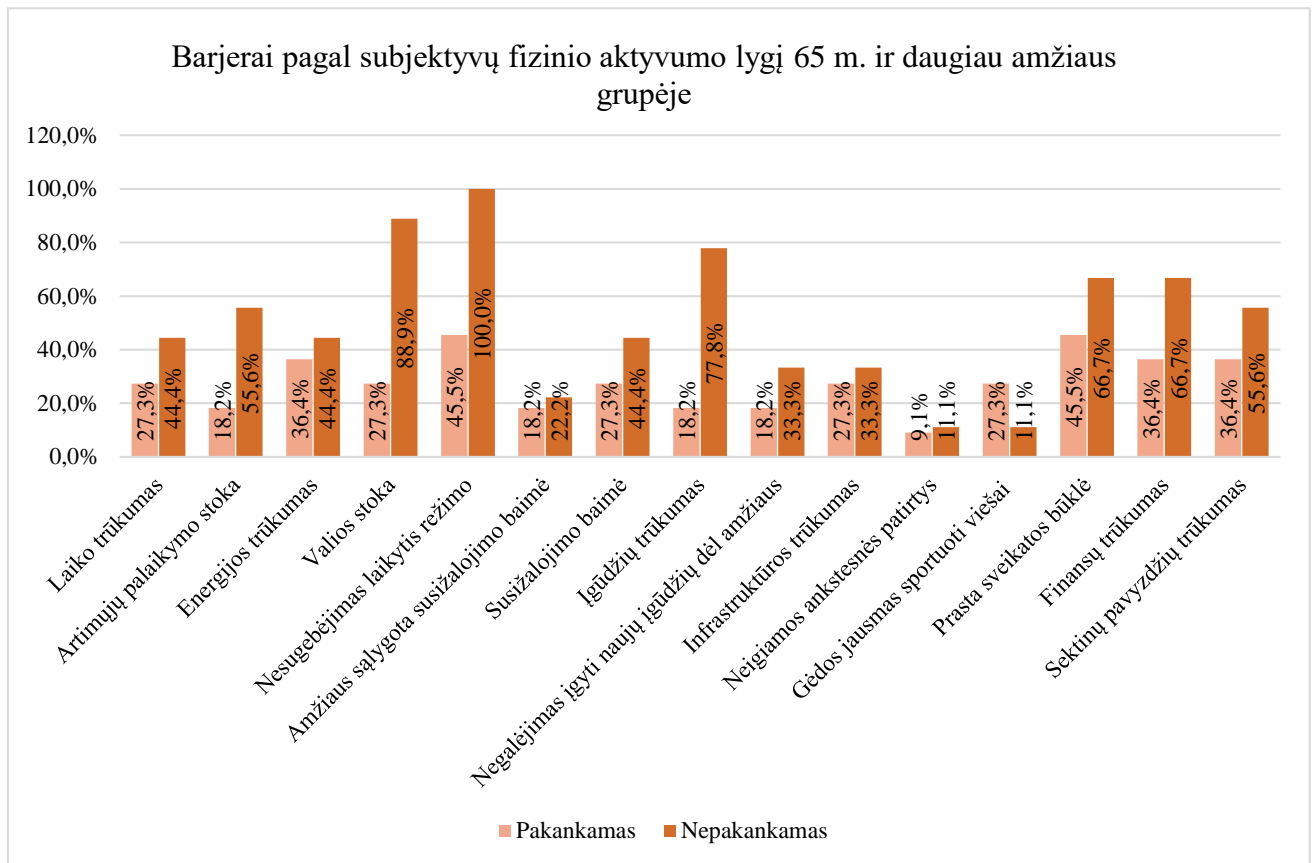
4 pav. Fizinio aktyvumo barjerai pagal subjektyvų fizinio aktyvumo lygį 18 - 29 m. amžiaus grupėje

Iš gautų apklausos rezultatų matyti, kad 30 – 64 m. amžiaus grupėje didžiausi skirtumai tarp fiziškai aktyviais ir nepakankamai aktyviais save laikančių yra panašūs – valios užsiimti fizine veikla stoka (46,2 proc. ir 86,9 proc.), nesugebėjimas laikytis reguliaraus režimo (53,8 proc. ir 91,8 proc.). Taip pat žymus skirtumas stebimas pasirenkant šiuos fizinio aktyvumo barjerus – energijos trūkumas (42,3 proc. ir 77,0 proc.), laiko stoka (50,0 proc. ir 80,3 proc.) (žr. 6 pav.).



6 pav. Fizinio aktyvumo barjerai pagal subjektyvų fizinio aktyvumo lygį 30 - 64 m. amžiaus grupėje

65 m. ir vyresnių žmonių amžiaus grupėje didžiausi skirtumai tarp subjektyviai fiziškai pakankamai ir nepakankamai aktyvių tie patys kaip ir kitose amžiaus grupėse, tačiau šios respondentų kategorijos ryškesnis išskirtinumas – 77,8 proc. fiziškai nepakankamai aktyvių kaip barjerą įvardija igūdžių tam tikroje sporto rūšyje trūkumą, o tarp fiziškai pakankamai aktyviais save laikančių šis barjeras pažymimas tik 18,2 proc. atvejų (žr. 7 pav.).

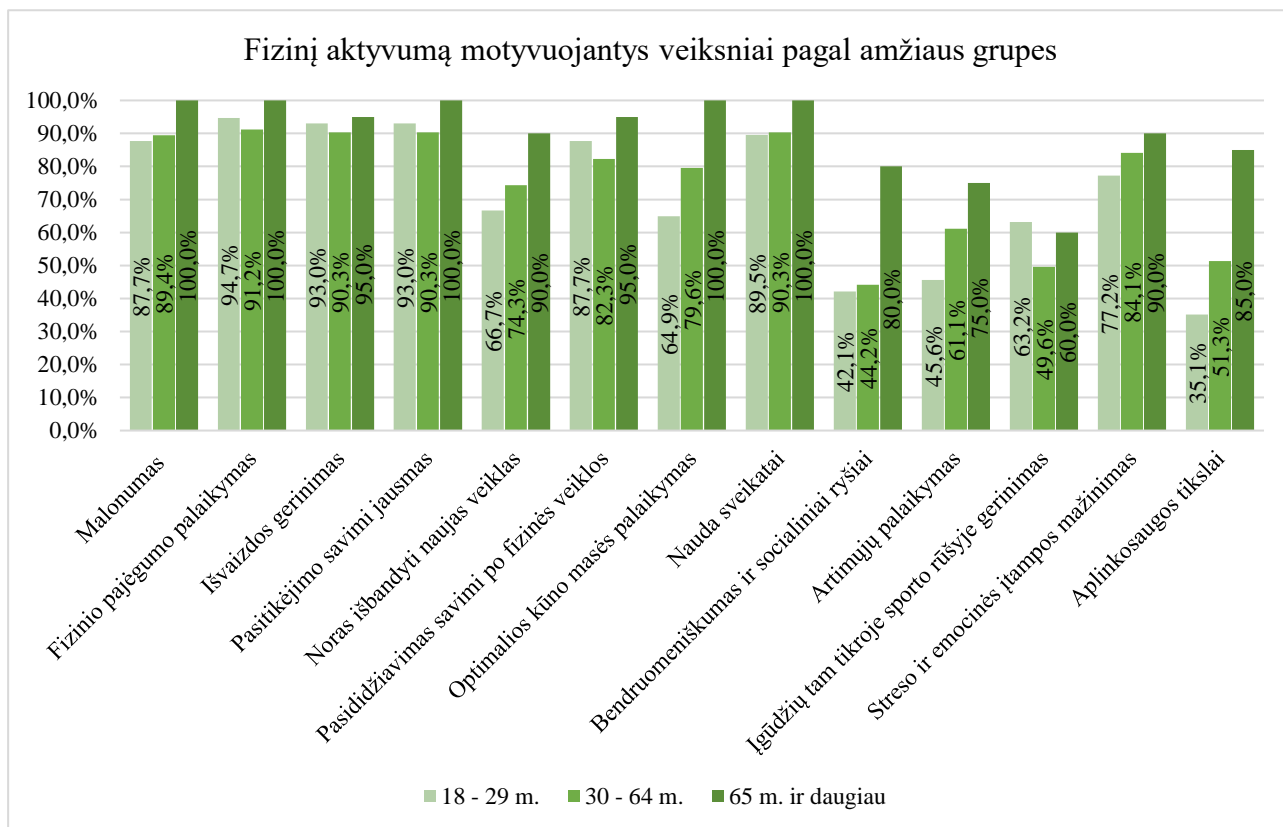


7 pav. Fizinio aktyvumo barjerai pagal subjektyvų fizinio aktyvumo lygį 65 m. ir daugiau amžiaus grupėje

4.2 Fizinį aktyvumą motyvuojantys veiksniai

Toliau apklausoje siekta išsiaiškinti kokie veiksniai skatina respondentus būti fiziškai aktyvesniais ir kaip šie veiksniai varijuoja tarp skirtingų amžiaus grupių. Nagrinėjant pagrindinius fizinį aktyvumą motyvuojančius veiksnius visose amžiaus grupėse bendrai, išaiškėja, kad dažniausiai įvardijami motyvatoriai yra siekis palaikyti gerą fizinį pajėgumą (93,2 proc.), fizinio aktyvumo suteikiamas pasitikėjimo savimi jausmas (92,1 proc.), išvaizdos gerinimas (91,6 proc.), fiziškai aktyvaus gyvenimo būdo teikiama nauda sveikatai (91,1 proc.) bei užsiimant fizine veikla jaučiamas malonumo jausmas (90,0 proc.).

Iš surinktų duomenų matyti, kad 18 – 29 m. amžiaus respondentus labiausiai motyvuoja siekis palaikyti gerą fizinį pajėgumą (94,7 proc.) (žr. 8 pav.). Kiti šiai grupei svarbiausi motyvaciniai veiksniai – išvaizdos gerinimas (93,0 proc.) bei fizinio aktyvumo kuriamas pasitikėjimo savimi jausmas (93,0 proc.), sporto nauda sveikatai (89,5 proc.), malonumas, jaučiamas užsiimant mėgstama fizine veikla (87,7 proc.) ir pasididžiavimo savimi jautimas po sportinės veiklos (87,7 proc.).

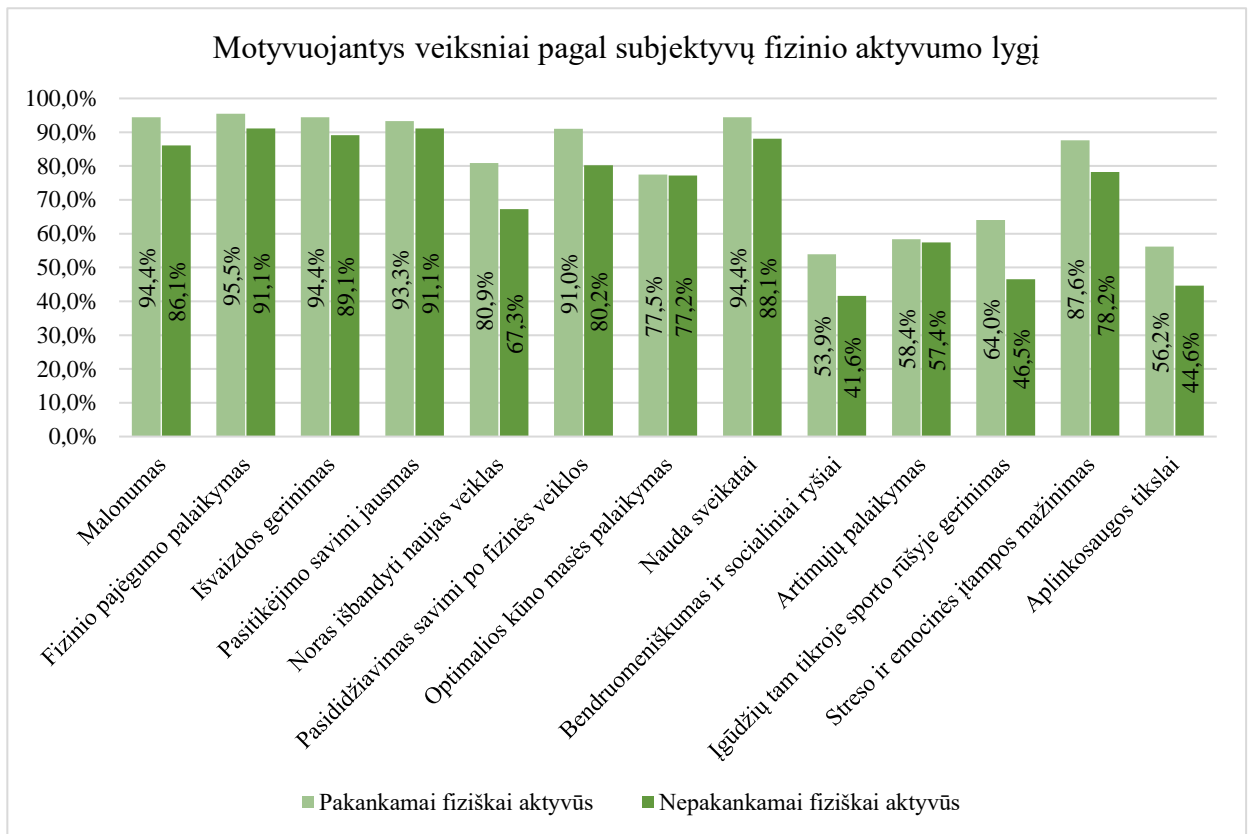


8 pav. Respondentų fizinį aktyvumą motyvuojantys veiksniai pagal amžiaus grupes

Nagrinėjant respondentų atsakymus matoma, kad 30 – 64 m. amžiaus asmenų grupėje dažniausiai pažymimi motyvaciniai veiksniai – fizinio pajėgumo palaikymo (91,2 proc.) ir išvaizdos gerinimo siekis (90,3 proc.), po fizinės veiklos jaučiamas pasitikėjimo savimi jausmas (90,3 proc.), fizinio aktyvumo sąlygojama nauda sveikatai (90,3 proc.), malonumas, jaučiamas užsiimant mėgstama fizine veikla (89,4 proc.) bei fizinio aktyvumo teikiamas streso ir emocinės įtampos mažinimas (84,1 proc.).

Remiantis anketos duomenimis, visi (100 proc.) 65 m. ir vyresni respondentai įvardijo, jog būti fiziškai aktyviais juos skatina jaučiamas malonumas, užsiimant mėgstama fizine veikla, fizinio pajėgumo ir optimalios kūno masės palaikymas, pasitikėjimo savimi jausmas, nauda sveikatai. Kiti motyvaciniai veiksniai reikšmingi šioje amžiaus grupėje – išvaizdos gerinimas (95,0 proc.), pasididžiavimas savimi jaučiamas po fizinės veiklos (95,0 proc.), noras išbandyti naujas veiklas (90,0 proc.), streso ir emocinės įtampos mažinimas (90,0 proc.), aplinkosaugos tikslai (85,0 proc.). Taip pat 65 m. ir vyresni asmenys beveik 2 kartus dažniau žymėjo bendruomeniškumą ir socialinius ryšius, kaip svarbų motyvacinį veiksnių jų fiziniam aktyvumui.

Vertinant motyvuojančius veiksnius pagal subjektyvų atsakiusių fizinio aktyvumo lygį itin ryškių skirtumų tarp fiziškai pakankamai ir nepakankamai aktyviais save laikančiųjų nestebima – respondentai tam tikrus veiksnius, kaip motyvatorius, pažymi panašiai dažnai (žr. 9 pav.).

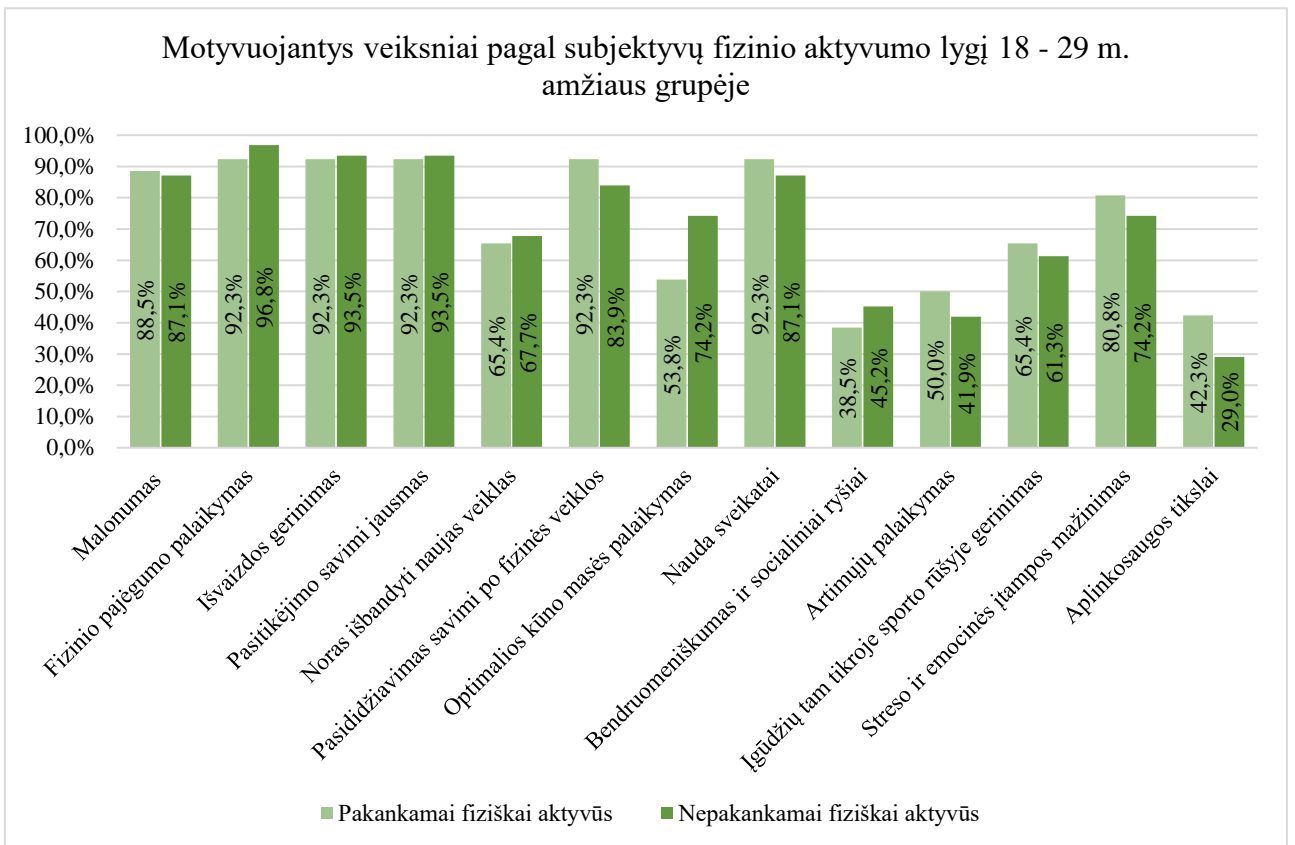


9 pav. Fizinį aktyvumą motyvuojantys veiksniai pagal subjektyvų fizinio aktyvumo lygį

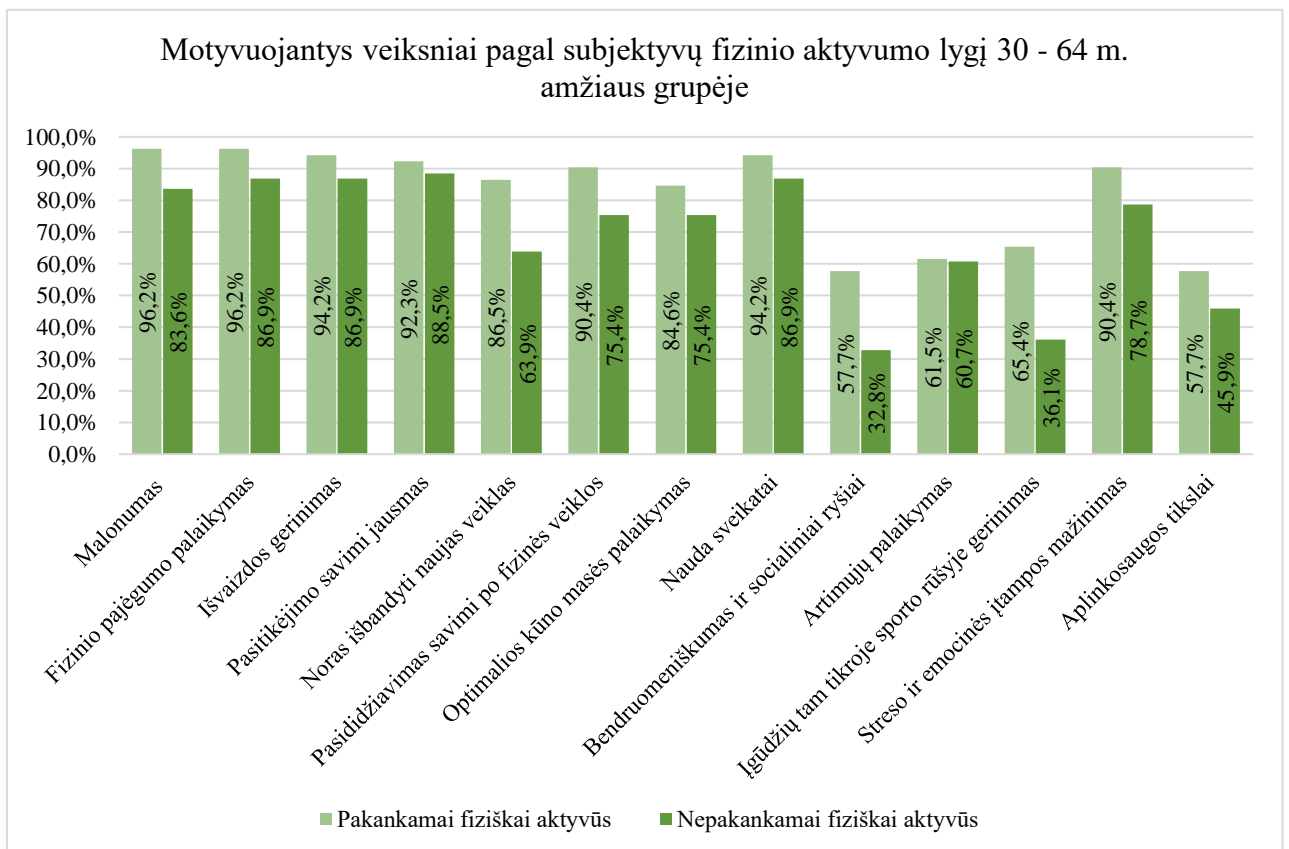
Motyvuojantys veiksniai pagal subjektyvų fizinio aktyvumo lygį išskirstyti amžiaus grupėmis pateikiami 10 – 12 pav. Didžiausias skirtumas, matomas 18 – 29 m. amžiaus grupėje, yra tai, kad optimalios kūno masės palaikymo sieki, kaip motyvuojantį veiksni, pažymėjo 53,8 proc. pakankamai fiziškai aktyviais save laikančių respondentų (žr. 10 pav.). Tačiau subjektyviai nepakankamai fiziškai aktyvių respondentų grupėje šis veiksnys, kaip motyvatorius pasirinktas dažniau – jį žymėjo 74,2 proc. atsakiusiųjų.

Nagrinėjant skirtumus 30 – 64 m. amžiaus grupėje tarp subjektyviai pakankamai ir nepakankamai fiziškai aktyvių respondentų, matoma, kad nepakankamai aktyvius asmenis rečiau motyvuoja tokie veiksniai, kaip siekis palaikyti bendruomeniškumą, kurti socialinius ryšius bei gerinti įgūdžius tam tikroje sporto rūšyje ir noras išbandyti naujas aktyvias veiklas ar sporto rūšis (žr. 11 pav.).

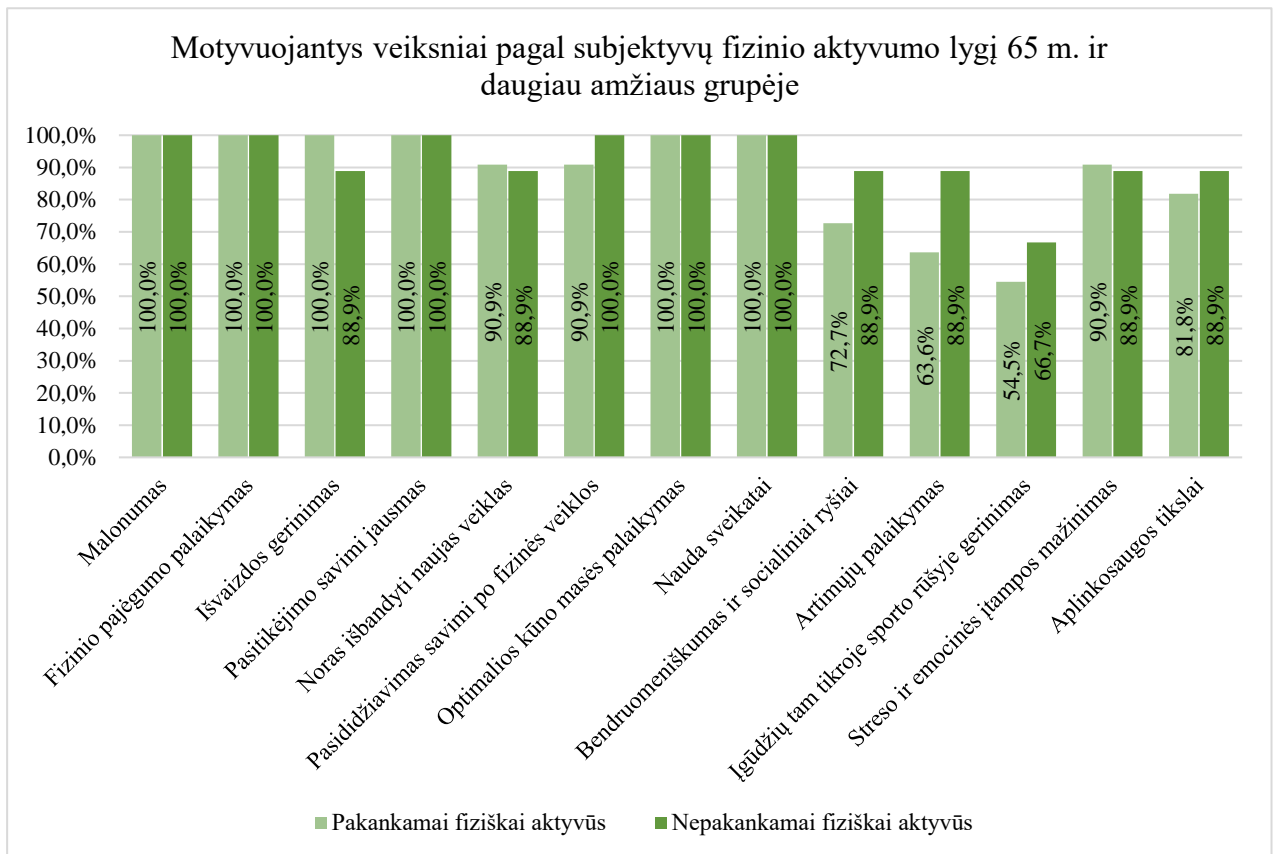
Tačiau vertinant 65 m. amžiaus ir vyresnių asmenų motyvuojančių veiksnių pasirinkimus, priklausomai nuo fizinio aktyvumo lygio, stebimi priešingi rezultatai - nepakankamai fiziškai aktyvius respondentus lyginant su pakankamai aktyviais, bendruomeniškumo ir socialinių ryšių siekis bei įgūdžių tam tikroje sporto rūšyje gerinimas motyvuoja dažniau (žr. 12 pav.). Taip pat šio amžiaus nepakankamai fiziškai aktyvūs respondentai kaip motyvuojantį veiksni dažniau žymi artimųjų palaikymą.



10 pav. Motyvuojantys veiksniai pagal subjektyvų fizinio aktyvumo lygį 18 - 29 m. amžiaus grupėje



11 pav. Motyvuojantys veiksniai pagal subjektyvų fizinio aktyvumo lygį 30 - 64 m. amžiaus grupėje



12 pav. Motyvuojantys veiksniai pagal subjektyvų fizinio aktyvumo 65 m. ir daugiau amžiaus grupėje

5. REZULTATŲ APTARIMAS

Šių laikų visuomenėje vis plačiau plinta suvokimas, jog fizinis aktyvumas yra itin svarbus įrankis tiek fizinės, tiek psichologinės sveikatos visapusiškam palaikymui (1–9,24). Dėl šios svarbios fizinio aktyvumo naudos įvairiausiais būdais yra siekiama skatinti žmones būti kuo aktyvesniais visą gyvenimą. Būtent todėl Lietuvoje ir kitose šalyse atliekamais tyrimais yra nuolat bandoma išsiaiškinti, kokie išoriniai bei vidiniai veiksniai trukdo visuomenės narių fiziniam aktyvumui ir kas gali skatinti žmones palaikyti fiziškai aktyvų gyvenimo būdą.

Daugelyje tokių darbų išskiriami pagrindiniai vyraujantys barjerai – laiko ir energijos trūkumas, bei valios ir motyvacijos stoka, (23,25–28) yra aiškiai matomi ir šiame darbe pateiktos anketinės apklausos rezultatuose visose amžiaus grupėse (žr. 3 pav.). Tačiau svarbu suprasti ir tai, jog veiksniai, lemiantis fizinį aktyvumą, yra linkę skirtis priklausomai nuo žmonių amžiaus. Todėl tiek šiame darbe, tiek kitų autorių publikacijose fizinio aktyvumo barjerai ir motyvaciniai veiksniai dažnai būna nagrinėjami priklausomai nuo tiriamųjų amžiaus.

Šio darbo apklausoje 18 – 29 m. grupės asmenų dažniausiai įvardijami barjerai yra negebėjimas laikytis reguliaraus režimo (63,2 proc.), energijos (61,4 proc.) ir laiko (57,9 proc.)

trūkumas bei valios užsiimti fiziškai aktyvia veikla stoka (61,4 proc.) (žr. 3 pav.). Toks barjerų pasiskirstymas yra siejamas su aplinkybe, kad šios amžiaus grupės respondentų didžiąją dalį sudaro studentai bei asmenys, pradedantys dirbti ir kurti karjeras. Būtent tai dažnai gali sąlygoti itin ribotą laisvą laiką bei energiją, kadangi didžiąją dalį šių resursų 18 – 29 m. amžiaus grupės asmenys yra linkę skirti studijų bei karjeros įsipareigojimams (27–30).

Lyginant su kitomis grupėmis, 18 – 29 m. amžiaus asmenų išskirtinai dažnai žymimas veiksnys yra gėdos bei nepatogumo jausmas, patiriamas užsiimant fizine veikla viešumoje - kaip barjerą šį veiksniį vertino net 54,4 proc. respondentų. Tai gali būti siejama su tam tikromis neigiamomis ankstesnėmis patirtimis gyvenime – patyčiomis, nesėkmėmis kūno kultūros pamokų metu, artimųjų palaikymo sportuojant stoka, trūkstamais šeimos fizinio aktyvumo įpročiais. Tikėtina, kad šios amžiaus grupės žmonės yra dar nespėję atsikratyti neigiamų ankstesnių gyvenimiškų patirčių sąlygotų įpročių bei psichoemocinės naštos (17,31–33). Dar viena galima šio barjero pasireiškimo 18 – 29 m. amžiaus grupėje priežastis – tokio amžiaus žmonių dažnai patiriamas nepasitikėjimas bei nepasitenkinimas savimi ir savo kūno įvaizdžiu (*angl. body image*) (17,34,35).

Nagrinėjant jaunų žmonių fizinio aktyvumo barjerus, literatūroje kaip svarbūs dažnai išskiriami ir tokie veiksniai, kaip socialinių ryšių trūkumas, sportinei veiklai reikalingos infrastruktūros nepakankamumas artimoje aplinkoje, įgūdžių tam tikroje sporto rūšyje stygius. Tačiau šiame darbe pateiktoje apklausoje minėtieji barjerai buvo aktualūs tik maždaug trečdaliui respondentų (žr. 3 pav.). Taip pat kai kurie autoriai jaunų žmonių grupėse išskiria ir šiuos fiziniam aktyvumui trukdančius veiksnius - pereinamieji gyvenimo laikotarpiai, nerimas, jaučiamas nepažįstamoje aplinkoje ar susijęs su nauja veikla (pvz. pradedant sportuoti sporto salėje). Paminėtina ir tai, kad kai kuriose šalyse egzistuoja tam tikri fizinio aktyvumo aspektu žalingi sociokultūriniai bei religiniai su lytimi susiję įsitikinimai – dažnai sportas laikomas moterims netinkama veikla (17,36,37).

Analizuojant 18 – 29 m. amžiaus asmenų fizinio aktyvumo motyvacinius veiksnius, šio darbo rezultatuose matoma, kad respondentus užsiimti fiziškai aktyvia veikla labiausiai skatina siekis palaikyti gerą fizinį pajėgumą (94,7 proc.) (žr. 8 pav.). Kiti šiai grupei svarbiausi motyvaciniai veiksniai – išvaizdos gerinimas (93,0 proc.) bei fizinio aktyvumo kuriamas pasitikėjimo savimi jausmas (93,0 proc.), sporto nauda sveikatai (89,5 proc.), malonumas, jaučiamas užsiimant mėgstama fizine veikla (87,7 proc.) ir pasididžiavimo savimi jautimas po sportinės veiklos (87,7 proc.). Šią temą nagrinėjančioje literatūroje dažnai minima, kad jauni žmonės fiziškai aktyvią veiklą renkasi kaip streso ir emocinės įtampos mažinimo būdą – apklausoje toks veiksnys kaip motyvatorius buvo pasirinktas 77,2 proc. respondentų 18 – 29 m.

amžiaus grupėje (38,39). Kiti tyrimuose kaip svarbūs vertinami motyvaciniai veiksniai yra naujų socialinių ryšių kūrimas bei artimųjų palaikymas - šiame darbe atliktoje apklausoje minėtus veiksnius, kaip motyvatorius rinkosi kiek mažiau nei pusė respondentų. Taip pat kai kurie autoriai teigia, kad jaunus žmones sportuoti skatina užsibrėžtų tikslų siekimas ir išmaniųjų technologijų naudojimas šiam procesui bei progresui stebėti (40,41), tačiau pažymėtina, jog šiame darbe toks motyvuojantis veiksnys nebuvo tiriamas.

Toliau tiriant, kaip fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai varijuoja tarp skirtingo amžiaus žmonių, nagrinėta 30 – 64 m. amžiaus grupė. Remiantis atliktos apklausos duomenimis, stebima, jog vyraujantys barjerai, su kuriais susiduria šios grupės respondentai, iš esmės yra tokie patys kaip ir 18 – 29 m. – tai nesugebėjimas laikytis reguliaraus režimo (74,3 proc.), valios stoka (68,1 proc.), laiko (66,4 proc.) ir energijos (61,1 proc.) trūkumas (žr. 3 pav.). Tačiau vertėtų paminėti, jog rezultatuose stebima bendra tendencija minėtus veiksnius priskirti reikšmingiems barjerams dažniau nei jaunesnių respondentų grupėje. Tai gali būti siejama su šio amžiaus asmenims būdingais prioritetais - ne tik darbas bei karjera bet ir šeima. Būtent įsipareigojimas ir siekis kuo daugiau laiko skirti šeimai dažnai tampa veiksmu, trukdančiu palaikyti fiziškai aktyvų gyvenimo būdą (26).

Taip pat, lyginant su kitomis amžiaus grupėmis, šios grupės respondentai dažniau kaip barjerą žymėjo artimoje aplinkoje esančios infrastruktūros, reikalingos fiziniam aktyvumui palaikyti, trūkumą (žr. 3 pav.). Šio barjero kontekste itin svarbiu tampa asmeninis suvokimas apie fiziškai aktyviai veiklai būtinai reikalingą aplinką ar priemones – neretu atveju žmonės nebūna pakankamai informuoti apie skirtingas fizinio aktyvumo rūšis, o ypač tokias, kurios nereikalauja specialios įrangos ir kuriomis galima užsiimti tiesiog savo namų aplinkoje (25).

30 – 64 m. amžiaus asmenų grupėje dažniausiai pažymimi motyvaciniai veiksniai – fizinio pajėgumo palaikymo (91,2 proc.) ir išvaizdos gerinimo siekis (90,3 proc.), po fizinės veiklos jaučiamas pasitikėjimo savimi jausmas (90,3 proc.), fizinio aktyvumo sąlygojama nauda sveikatai (90,3 proc.), malonumas, jaučiamas užsiimant mėgstama fizine veikla (89,4 proc.) bei fizinio aktyvumo teikiamas streso ir emocinės įtampos mažinimas (84,1 proc.) (žr. 8 pav.). Kaip priešprieša anksčiau aptartam barjerui, užsienio autorių duomenimis, šios grupės asmenis būti aktyviais gali skatinti ir šeima – dalyvavimas fiziškai aktyviose vaikų veiklose bei žaidimuose, noras rodyti teigiamus gyvenimo būdo pavyzdžius savo atžaloms, siekis tvirtinti šeimos ryšį (42). Tai puikiai iliustruoja faktą, kad tas pats veiksnys skirtingiems asmenims gali būti tiek barjeras, tiek motyvatorius.

Šio darbo apklausoje išryškėję 65 m. ir vyresnių asmenų dažniausi fizinio aktyvumo trukdžiai yra panašūs kaip ir kitose amžiaus grupėse – tai nesugebėjimas laikytis reguliaraus režimo (70,0 proc.), valios (55,0 proc.) bei sektinų pavyzdžių artimoje aplinkoje stoka (45,0 proc.) (žr. 3 pav.). Tačiau taip pat šioje amžiaus grupėje išskirtinai gerokai dažniau pažymimi ir tokie barjerai, kaip prasta sveikatos būklė (55,0 proc.) bei jaučiama įgūdžių tam tikroje sporto rūšyje stoka (45,0 proc.). Minėtieji veiksniai, kaip trukdžiai dažnai išskiriami ir kitų autorių darbuose, itin pabrėžiant vidinių asmens barjerų svarbą (19,21). Svarbu paminėti, kad 65 m. ir vyresnių asmenų grupę sudaro pensinio amžiaus žmonės, todėl tikėtina, kad būtent dėl finansinio nuosmukio, patiriamo išėjus į pensiją, kaip reikšmingas barjeras gerokai dažniau, lyginant su jaunesnio amžiaus grupėmis, įvardijamas finansų trūkumas (kaip barjerą šį veiksni žymėjo 50,0 proc. respondentų).

Nemažai mokslinių straipsnių, analizuojančių kliūtis, trukdančias pagyvenusių ir senų žmonių fiziniam aktyvumui, kaip reikšmingą barjerą įvardija fiziologinius su senėjimu susijusius organizmo pokyčius, dėl kurių mažėja bendras žmogaus fizinis pajėgumas. Taip pat šio amžiaus asmenims itin svarbūs psichologiniai barjerai – įvairios baimės, nepasitikėjimas savo jėgomis, nuostata, kad fizinis aktyvumas gali daugiau pakenkti esančiai sveikatos būklei, nei ją pagerinti (43,44). Susižalojimo baimė, patiriama pagyvenusių asmenų grupėje, išryškėja ir atliktoje apklausoje – šios grupės respondentai minėtąjį veiksni rinkosi dažniau, lyginant su kitomis grupėmis (žr. 3 pav.).

Kaip itin svarbūs motyvaciniai veiksniai pagyvenusių žmonių fiziniam aktyvumui šią temą nagrinėjančioje literatūroje nurodomi sutuoktinių, šeimos narių, draugų ar net kaimynų palaikymas bei įsitraukimas į fiziškai aktyvią veiklą (43,45,46). Tai, kad šie veiksniai tampa svarbesni vyresniame amžiuje, matoma ir atliktos apklausos rezultatuose (žr. 8 pav.).

Visi (100 proc.) 65 m. ir vyresni respondentai įvardijo, jog būti fiziškai aktyviais juos skatina jaučiamas malonumas, užsiimant mėgstama fizine veikla, fizinio pajėgumo palaikymas, pasitikėjimo savimi jausmas, optimalios kūno masės palaikymas, nauda sveikatai. Kiti motyvaciniai veiksniai taip pat svarbūs šioje amžiaus grupėje – išvaizdos gerinimas (95,0 proc.), pasididžiavimas savimi jaučiamas po fizinės veiklos (95,0 proc.), noras išbandyti naujas veiklas (90,0 proc.), streso ir emocinės įtampos mažinimas (90,0 proc.), aplinkosaugos tikslai (85,0 proc.). Pastebėtina tai, kad šios amžiaus grupės asmenys kaip jiems svarbius motyvatorius dažniau rinkosi bendrai visus veiksnius. Tačiau svarbu paminėti, kad 65 m. ir vyresni asmenys sudarė tik 10,5 proc. visų respondentų, todėl tikėtina, jog atlikus tyrimą su didesne šio amžiaus tiriamųjų imtimi, rezultatai galėtų kisti.

Taip pat netrūksta duomenų, kad naminio augintinio laikymas teigiamai veikia pagyvenusio asmens fizinę sveikatą ir psichologinę būklę. Paminėtina ir tai, kad pagyvensiems asmenims kaip tinkamas būdas išlikti fiziškai aktyviais yra augintinio, o ypač šuns, turėjimas – jo priežiūra bei vedžiojimas skatina senjorus palaikyti nors minimalų fizinį aktyvumo lygį (47–50). Šiame darbe pateiktoje apklausoje augintinio turėjimas kaip motyvacinis veiksnys fiziniam aktyvumui nebuvo tiriamas.

Vertinant fizinio aktyvumo barjerus pagal subjektyvų respondentų fizinio aktyvumo lygį, stebima, jog nepakankamai fiziškai aktyviais save laikantys asmenys yra labiau linkę visus veiksnius išskirti kaip barjerus, lyginant su asmenimis, kurių nuomone, jų fizinio aktyvumo lygis pakankamas (žr. 4 pav.). Kitaip tariant, nepakankamai fiziškai aktyvūs asmenys yra linkę įžvelgti daugiau fizinio aktyvumo barjerų tiek aplinkoje, tiek savyje. Taip pat rezultatuose matoma ir tai, kad pakankamai fiziškai aktyviais save laikantys asmenys visus veiksnius kaip motyvuojančius žymėjo dažniau (žr. 9 pav.).

Paminėtina ir tai, jog fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai skiriasi ne tik priklausomai nuo amžiaus, bet ir nuo įvairiausių kitų asmens gyvenimo eigoje patiriamų būklių ar aplinkybių – fizinės ar psichoemocinės traumos, įvairios ūminės ir lėtinės ligos, nėštumas, nutukimas yra taip pat svarbūs veiksniai, formuojantys tam tikrus fizinio aktyvumo įpročius (20,51–54). Todėl norint suprasti, kokie veiksniai konkrečiam asmeniui trukdo būti fiziškai aktyviu ir kas jį motyvuoja, kiekvienu atskiru atveju vertėtų stengtis laikytis individualistiško požiūrio. Individualaus požiūrio svarba išryškėja ir šiame darbe kaip veiksnį aptarinėjant šeimą. Kaip ir minėta anksčiau, vieniems asmenims tai gali būti fizinio aktyvumo barjeru, tačiau kitiems tai priešingai tampa svarbiu motyvatoriumi.

Tad reikia suvokti, kad bendros barjerų ar motyvuojančių veiksnių tendencijos skirtingose amžiaus grupėse yra aktualios įvairių programų, skatinančių žmones būti fiziškai aktyvesniais, kūrimui. Būtent todėl šis darbas yra svarbus tuo, kad suprantant kokie barjerai, trukdo žmonėms gyventi pakankamai fiziškai aktyvų gyvenimą, galima kurti intervencijas fokusuotas į tų barjerų įveikimą ar pašalinimą.

6. IŠVADOS

1. Pagrindiniai fizinio aktyvumo barjerai visose amžiaus grupėse yra nesugebėjimas laikytis reguliaraus režimo, valios trūkumas, laiko bei energijos stoka.
2. Išskirtinai svarbus barjeras 18 – 29 m. amžiaus žmonėms yra gėdos ir nepatogumo jausmas užsiimant fizine veikla viešumoje. Nors 30 – 64 m. amžiaus žmonės bendrai su dauguma barjerų susiduria dažniau, pagrindiniai šio amžiaus asmenų fizinio aktyvumo barjerai nesiskiria nuo kitų amžiaus grupių. 65 m. ir vyresnių asmenų amžiaus grupėje didesnę svarbą įgyja tokie barjerai, kaip prasta sveikatos būklė, finansų trūkumas bei jaučiama įgūdžių tam tikroje sporto rūšyje stoka. Visose amžiaus grupėse nepakankamai fiziškai aktyvūs asmenys yra linkę dažniau susidurti su išoriniais bei vidiniais fizinio aktyvumo barjerais.
3. Pagrindiniai fizinį aktyvumą motyvuojantys veiksniai visose amžiaus grupėse yra panašūs – tai siekis palaikyti gerą fizinį pajėgumą, fizinio aktyvumo suteikiamas pasitikėjimo savimi jausmas, išvaizdos gerinimas, fiziškai aktyvaus gyvenimo būdo nauda sveikatai bei užsiimant fizine veikla jaučiamas malonumo jausmas.
4. 30 – 64 m. amžiaus asmenų grupėje svarbesniu motyvatoriumi tampa fizinio aktyvumo teikiamas streso ir emocinės įtampos mažinimas, o 65 m. ir vyresnius žmones būti fiziškai aktyviais dažniau skatina optimalios kūno masės palaikymas, noras išbandyti naujas veiklas, streso ir emocinės įtampos mažinimas, aplinkosaugos tikslai, bendruomeniškumas bei socialiniai ryšiai. Pakankamai fiziškai aktyvūs asmenys visus veiksnius, kaip motyvuojančius, vertina dažniau.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet Lond Engl*. 2012 Jul 21;380(9838):219–29.
2. Friedenreich CM, Ryder-Burbidge C, McNeil J. Physical activity, obesity and sedentary behavior in cancer etiology: epidemiologic evidence and biologic mechanisms. *Mol Oncol*. 2021 Mar;15(3):790–800.
3. Grazioli E, Dimauro I, Mercatelli N, Wang G, Pitsiladis Y, Di Luigi L, et al. Physical activity in the prevention of human diseases: role of epigenetic modifications. *BMC Genomics*. 2017 Nov 14;18(Suppl 8):802.
4. Sharma A, Madaan V, Petty FD. Exercise for Mental Health. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 2006;8(2):106.
5. Livingston G, Sommerlad A, Orgeta V, Costafreda SG, Huntley J, Ames D, et al. Dementia prevention, intervention, and care. *Lancet Lond Engl*. 2017 Dec 16;390(10113):2673–734.
6. Rosenbaum S, Tiedemann A, Sherrington C, Curtis J, Ward PB. Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Psychiatry*. 2014 Sep;75(9):964–74.
7. Cleven L, Krell-Roesch J, Nigg CR, Woll A. The association between physical activity with incident obesity, coronary heart disease, diabetes and hypertension in adults: a systematic review of longitudinal studies published after 2012. *BMC Public Health*. 2020 May 19;20:726.
8. Eckstrom E, Neukam S, Kalin L, Wright J. Physical Activity and Healthy Aging. *Clin Geriatr Med*. 2020 Nov;36(4):671–83.
9. Thomas E, Battaglia G, Patti A, Brusa J, Leonardi V, Palma A, et al. Physical activity programs for balance and fall prevention in elderly: A systematic review. *Medicine (Baltimore)*. 2019 Jul;98(27):e16218.
10. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020 Dec 1;54(24):1451–62.
11. The Global Status Report on Physical Activity 2022 [Internet]. [cited 2023 Apr 12].

Available from: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>

12. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet Lond Engl*. 2016 Sep 24;388(10051):1302–10.
13. Ekelund U, Brown WJ, Steene-Johannessen J, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. Do the associations of sedentary behaviour with cardiovascular disease mortality and cancer mortality differ by physical activity level? A systematic review and harmonised meta-analysis of data from 850 060 participants. *Br J Sports Med*. 2019 Jul;53(14):886–94.
14. Bergström A, Pisani P, Tenet V, Wolk A, Adami HO. Overweight as an avoidable cause of cancer in Europe. *Int J Cancer*. 2001 Feb 1;91(3):421–30.
15. Kyu HH, Bachman VF, Alexander LT, Mumford JE, Afshin A, Estep K, et al. Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *BMJ*. 2016 Aug 9;354:i3857.
16. de Rezende LFM, Rey-López JP, Matsudo VKR, do Carmo Luiz O. Sedentary behavior and health outcomes among older adults: a systematic review. *BMC Public Health*. 2014 Apr 9;14:333.
17. Allender S, Cowburn G, Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Educ Res*. 2006 Dec;21(6):826–35.
18. Seefeldt V, Malina RM, Clark MA. Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Med Auckl NZ*. 2002;32(3):143–68.
19. Justine M, Azizan A, Hassan V, Salleh Z, Manaf H. Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Med J*. 2013 Oct;54(10):581–6.
20. Baillot A, Chenail S, Barros Polita N, Simoneau M, Libourel M, Nazon E, et al. Physical activity motives, barriers, and preferences in people with obesity: A systematic review. *PloS One*. 2021;16(6):e0253114.

21. Yarmohammadi S, Mozafar Saadati H, Ghaffari M, Ramezankhani A. A systematic review of barriers and motivators to physical activity in elderly adults in Iran and worldwide. *Epidemiol Health*. 2019;41:e2019049.
22. Spiteri K, Broom D, Bekhet AH, de Caro JX, Laventure B, Grafton K. Barriers and Motivators of Physical Activity Participation in Middle-aged and Older-adults - A Systematic Review. *J Aging Phys Act*. 2019 Sep 1;27(4):929–44.
23. Koh YS, Asharani PV, Devi F, Roystonn K, Wang P, Vaingankar JA, et al. A cross-sectional study on the perceived barriers to physical activity and their associations with domain-specific physical activity and sedentary behaviour. *BMC Public Health*. 2022 May 26;22(1):1051.
24. Schuch FB, Vancampfort D, Richards J, Rosenbaum S, Ward PB, Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *J Psychiatr Res*. 2016 Jun;77:42–51.
25. Herazo-Beltrán Y, Pinillos Y, Vidarte J, Crissien E, Suarez D, García R. Predictors of perceived barriers to physical activity in the general adult population: a cross-sectional study. *Braz J Phys Ther*. 2017;21(1):44–50.
26. Safi A, Cole M, Kelly AL, Zariwala MG, Walker NC. Workplace Physical Activity Barriers and Facilitators: A Qualitative Study Based on Employees Physical Activity Levels. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 1;19(15):9442.
27. Pellerine LP, Bray NW, Fowles JR, Furlano JA, Morava A, Nagpal TS, et al. The Influence of Motivators and Barriers to Exercise on Attaining Physical Activity and Sedentary Time Guidelines among Canadian Undergraduate Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Sep 27;19(19):12225.
28. Gulbinas T. Research into the Experiences of Physical Activity of Female Students, Enrolled in Vocational Education. *Jaun Moksl Darb*. 2015 Dec 31;2(44):22–8.
29. Zunft HJ, Friebe D, Seppelt B, Widhalm K, Remaut de Winter AM, Vaz de Almeida MD, et al. Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutr*. 1999 Mar;2(1A):153–60.
30. Blake H, Stanulewicz N, McGill F. Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students. *J Adv Nurs*. 2017 Apr;73(4):917–29.
31. Clark O, Lee MM, Jingree ML, O'Dwyer E, Yue Y, Marrero A, et al. Weight Stigma and

- Social Media: Evidence and Public Health Solutions. *Front Nutr* [Internet]. 2021 [cited 2023 Apr 12];8. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2021.739056>
32. Leith C. The Effects of Childhood Experience on Later-Life Physical Activity [Internet]. In Review; 2022 Apr [cited 2023 Apr 12]. Available from: <https://www.researchsquare.com/article/rs-1479011/v1>
33. Nally S, Ridgers ND, Gallagher AM, Murphy MH, Salmon J, Carlin A. “When You Move You Have Fun”: Perceived Barriers, and Facilitators of Physical Activity From a Child’s Perspective. *Front Sports Act Living* [Internet]. 2022 [cited 2023 Apr 12];4. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2022.789259>
34. Ando S, Osada H. Age and gender differences in body image over the life span: Relationships between physical appearance, health and functioning. *Jpn J Health Psychol*. 2009 Jan 1;22:1–16.
35. Gualdi-Russo E, Rinaldo N, Zaccagni L. Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Oct 13;19(20):13190.
36. Martins J, Marques A, Sarmento H, Carreiro da Costa F. Adolescents’ perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Health Educ Res*. 2015 Oct;30(5):742–55.
37. Martins J, Costa J, Sarmento H, Marques A, Farias C, Onofre M, et al. Adolescents’ Perspectives on the Barriers and Facilitators of Physical Activity: An Updated Systematic Review of Qualitative Studies. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 May 6;18(9):4954.
38. Ashton LM, Hutchesson MJ, Rollo ME, Morgan PJ, Thompson DI, Collins CE. Young adult males’ motivators and perceived barriers towards eating healthily and being active: a qualitative study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015 Jul 15;12(1):93.
39. Gavin J, Keough M, Abravanel M, Moudrakovski T, Mcbrearty M. Motivations for Participation in Physical Activity Across the Lifespan. *Int J Wellbeing* [Internet]. 2014 Jun 5 [cited 2023 Apr 15];4(1). Available from: <https://internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/274>
40. Capel T, Schnittert J, Snow S, Vyas D. Exploring Motivations of Young Adults to Participate in Physical Activities. In 2015. p. 1409–14.

41. Ho CF, Lin YS, Lin CT, Yang CC, Shen CC. The Effect of the Motivation of Wearable Fitness Devices Use on Exercise Engagement: The Mediating Effect of Exercise Commitment. *Ann Appl Sport Sci.* 2022 Jun 10;10(2):0–0.
42. Mailey EL, Huberty J, Dinkel D, McAuley E. Physical activity barriers and facilitators among working mothers and fathers. *BMC Public Health.* 2014 Jun 27;14(1):657.
43. Zumeras PR. Pagyvenusių žmonių fizinis aktyvumas ir sveikata. Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, renginių organizatoriams ir sveikos gyvensenos edukologams.
44. Clarke A, Warren L. Hopes, fears and expectations about the future: what do older people's stories tell us about active ageing? *Ageing Soc.* 2007 Jul;27(4):465–88.
45. Chiang KC, Seman L, Belza B, Tsai JHC. 'It is our exercise family': experiences of ethnic older adults in a group-based exercise program. *Prev Chronic Dis.* 2008 Jan;5(1):A05.
46. Carlson JA, Sallis JF, Conway TL, Saelens BE, Frank LD, Kerr J, et al. Interactions between psychosocial and built environment factors in explaining older adults' physical activity. *Prev Med.* 2012 Jan;54(1):68–73.
47. Toohey AM, Rock MJ. Unleashing their potential: a critical realist scoping review of the influence of dogs on physical activity for dog-owners and non-owners. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011 May 21;8:46.
48. Thorpe RJ, Simonsick EM, Brach JS, Ayonayon H, Satterfield S, Harris TB, et al. Dog ownership, walking behavior, and maintained mobility in late life. *J Am Geriatr Soc.* 2006 Sep;54(9):1419–24.
49. Yabroff KR, Troiano RP, Berrigan D. Walking the dog: is pet ownership associated with physical activity in California? *J Phys Act Health.* 2008 Mar;5(2):216–28.
50. Cutt H, Giles-Corti B, Knuiaman M, Burke V. Dog ownership, health and physical activity: a critical review of the literature. *Health Place.* 2007 Mar;13(1):261–72.
51. Kanavaki AM, Rushton A, Efstathiou N, Alrushud A, Klocke R, Abhishek A, et al. Barriers and facilitators of physical activity in knee and hip osteoarthritis: a systematic review of qualitative evidence. *BMJ Open.* 2017 Dec 26;7(12):e017042.
52. Schootemeijer S, van der Kolk NM, Ellis T, Mirelman A, Nieuwboer A, Nieuwhof F, et al. Barriers and Motivators to Engage in Exercise for Persons with Parkinson's Disease. *J Park Dis.* 2020;10(4):1293–9.

53. Harrison AL, Taylor NF, Shields N, Frawley HC. Attitudes, barriers and enablers to physical activity in pregnant women: a systematic review. *J Physiother.* 2018 Jan;64(1):24–32.
54. Pont SJ, Puhl R, Cook SR, Slusser W, SECTION ON OBESITY, OBESITY SOCIETY. Stigma Experienced by Children and Adolescents With Obesity. *Pediatrics.* 2017 Dec;140(6):e20173034.

Anketinė apklausa "Veiksniai lemiantys skirtingų amžiaus grupių fizinį aktyvumą"

Demografiniai duomenys

1. Jūsų lytis

- Moteris
- Vyras

2. Jūsų amžius

- 18-29 m.
- 30-64 m.
- 65 ir daugiau

3. Ar Jūsų nuomone esate pakankamai fiziškai aktyvus/-i?

Taip, manau, kad esu pakankamai fiziškai aktyvus

Ne, manau, kad mano fizinio aktyvumo lygis nėra pakankamas

Fizinio aktyvumo barjerai

4. Ar sutinkate su žemiau pateiktais teiginiais apie Jūsų fiziniam aktyvumui trukdančius veiksnius?

	Visiškai sutinku	Iš dalies sutinku	Daugiau nesutinku	Visiškai nesutinku
1. Mano diena labai užimta, todėl man yra sunku rasti laiko reguliariai fizinei veiklai.				
2. Niekas iš mano šeimos ar draugų nemėgsta užsiimti fiziškai aktyvia veikla, todėl ir aš neturiu progų sportuoti.				
3. Po savo kasdieninės veiklos (darbo, studijų ar kt.) esu per daug pavargęs/-usi, kad galėčiau sportuoti.				
4. Dažnai svarstau, kad turėčiau būti daugiau fiziškai aktyvus/-i, tačiau niekaip negaliu prisiversti to padaryti.				
5. Aš noriu būti fiziškai aktyvesnis/-ė, bet niekaip nesugebu laikytis reguliaraus režimo.				

6. Manau, kad fizinė veikla yra rizikinga mano amžiuje.				
7. Bijau, kad sportuodamas/-a susižalosiu, susirgsiu ar pakenksiu sau.				
8. Esu nepakankamai fiziškai aktyvus, nes niekada neturėjau reikiamų įgūdžių kokioje nors sporto rūšyje.				
9. Manau, kad mano amžiaus žmogus negali įgyti naujų fizinės veiklos įgūdžių.				
10. Mano gyvenamoje aplinkoje trūksta infrastruktūros, reikalingos fizinio aktyvumo palaikymui (dviračių/bėgiojimo takai, plaukimo baseinai, sporto salės ir kt.).				
11. Būti fiziškai aktyviam/-iai man trukdo anksčiau turėtos neigiamos patirtys (pvz. patyčios, priekabiavimas ir kt.).				
12. Man gėda/nemalonu sportuoti mane matant aplinkiniams žmonėms.				
13. Negaliu būti fiziškai aktyvus/-i dėl savo sveikatos būklės.				
14. Man per brangu. Tam, kad galėčiau būti fiziškai aktyvesnis/-ė reikia pirkti specialią įrangą, mokėti už treniruotes, sporto klubo paslaugas.				
15. Mano aplinkoje nėra fiziškai aktyvių asmenų, kurių pavyzdžiu norėčiau sekti.				

Fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai

5. Ar sutinkate su žemiau išvardintais teiginiais apie Jūsų fizinį aktyvumą motyvuojančius veiksnius?

	Visiškai sutinku	Iš dalies sutinku	Daugiau nesutinku	Visiškai nesutinku
1. Mane motyvuoja malonumo jausmas, patiriamas užsiimant man mėgstama fizine veikla.				
2. Sportuojant jaučiuosi stipresnis/-ė ir tai mane skatina palaikyti fizinį aktyvumą.				
3. Stengiuosi būti fiziškai aktyvus/-i, nes manau, kad sportas pagerina mano išvaizdą.				
4. Būdamas fiziškai aktyvus/-i labiau pasitikiu savimi.				
5. Sportuoti mane skatina noras išbandyti naujus aktyvaus				

laisvalaikio būdus ar sporto šakas.				
6. Stengiuosi sportuoti, kadangi po fizinio aktyvumo jaučiuosi nuveikęs kažką naudingo ir didžiuojuosi savimi.				
7. Stengiuosi būti fiziškai aktyvus/ -i tam, kad palaikyčiau optimalų svorį.				
8. Sportuoti mane skatina fizinio aktyvumo nauda mano sveikatai.				
9. Užsiimti fizine veikla mane skatina pažintys su kartu sportuojančiais bendraminčiais žmonėmis.				
10. Būti fiziškai aktyviu/-ia mane motyvuoja šeimos ir artimųjų palaikymas.				
11. Sportuodamas/-a siekiu gerinti įgūdžius tam tikroje sporto ar aktyvaus laisvalaikio rūšyje.				
12. Fizinis aktyvumas man svarbus todėl, kad taip aš nusiraminiu ir sumažinu emocinę įtampą.				
13. Rinktis aktyvesnį gyvenimo būdą mane skatina aplinkosaugos tikslai (pvz. kelionės į darbą metu automobilį iškeičiu į dviratį, renkuosi eiti pėsčiomis).				