https://doi.org/10.15388/SMVK.2026

Vilniaus universitetas
Medicinos fakultetas

STUDENTŲ MOKSLINĖS VEIKLOS TINKLO *LXXVIII* KONFERENCIJA

Vilnius, 2026 m. gegužės 8 d.

PRANEŠIMŲ TEZĖS

Leidinį sudarė VU MF
mokslo specialistė Urtė ŽAKARYTĖ

VILNIAUS
UNIVERSITETO
LEIDYKLA

2026

Mokslo komitetas:

dr. Mindaugas Kvietkauskas
doc. dr. Diana Bužinskienė
prof. dr. Lina Malinauskienė
prof. dr. (HP) Saulius Vosylius
prof. habil. dr. (HP) Gintautas Brimas
dr. Laura Lukavičiūtė-Navickienė
asist. dr. Agnė Abraitienė
gyd. rez. Domas Grigoravičius
doc. dr. Indrė Trečiokienė
prof. dr. Vaiva Hendrixson
dokt. Ignas Karnas
doc. dr. Ieva Stundienė
prof. dr. Eglė Preikšaitienė
lekt. gyd. Andrius Apšega
jaun. asist. dr. Andrius Žučenka
jaun. asist. Ieva Kubiliūtė
prof. dr. Pranas Šerpytis
lekt. Artūras Mackevičius
asist. dr. Žymantas Jagelavičius
doc. dr. Agnė Kirkliauskienė
dr. Audra Brazauskaitė
asist. dr. Diana Sukackienė
asist. dr. Žilvinas Chomanskis
prof. dr. Kristina Ryliškienė
asist. dr. Rokas Borusevičius
doc. dr. Saulius Galgauskas
doc. dr. Birutė Brasiūnienė
gyd. rez. Kristina Lialytė
gyd. rez. Viktorija Mickevičiūtė
asist. dr. Dalia Krivaitienė
doc. dr. Jaunius Kurtinaitis
prof. dr. Eugenijus Lesinskas
doc. dr. Goda Vaitkevičienė
prof. dr. Alvydas Navickas
prof. dr. (HP) Edvardas Danila
prof. dr. Nomeda Rima Valevičienė
asist. dr. Tomas Aukštikalnis
lekt. Mykolas Udrys
doc. dr. Danutė Povilėnaitė
prof. dr. Robertas Stasys Samalavičius
dr. Agnė Jakavonytė-Akstinienė
vyr. lekt. dr. Andrius Bleizgys
gyd. rez. Dominykas Budrys
doc. dr. Jurgita Stasiūnienė
dokt. gyd. rez. Ugnė Mickevičiūtė
prof. dr. Gilvydas Verkauskas
prof. dr. Sigita Lesinskienė
asist. dr. Jelena Stanislavovienė
prof. dr. (HP) Janina Tutkuvienė

Organizacinis komitetas:

Austėja Zubauskaitė
Giedrė Zdanavičiūtė
Arshia Tabassum Abdul Rahman
Ieva Jankūnaitė
Gabija Balčiūnaitė
Gabrielė Gudelytė
Marija Šarnauskaitė
Antanas Simonas Garuolis
Gabrielė Jurytė
Kornelija Klinkaitė
Nursat Gazizov
Sofija Šestak
Mindaugas Smetaninas
Deimantė Šerniūtė
Eva Kriaučiūnaitė
Edas Leščinskis
Agata Bruzgul
Erika Vaitkutė
Ugnė Mickutė
Gabija Mūraitė
Augustė Melaikaitė
Artemij Morozov
Raminta Kastecakaitė
Gustė Šuliauskaitė
Karolina Karneckaitė
Eglė Žulpaitė
Sylvia Rogoža
Gabrielė Jonauskaitė
Agnė Vasiulytė
Rūta Uksaitė
Roman Blinov
Marija Sarafinaitė
Eglė Valčiukaitė
Paulė Kergytė
Milda Černytė
Julija Grigaitytė
Dovydas Stankevičius
Greta Ramonaitė
Silvija Černiauskaitė
Danial Heidar
Edgaras Zaboras
Gediminas Gumbis
Joana Leščevskaja
Gabija Marčiulaitytė
Achila Kasandra Lunkė
Meda Petrylaitė
Ernestas Gulbickis
Radvilė Kadytė
Julija Šnipaitytė
Smiltė Vaišvilaitė
Evelina Dakševičiūtė
Alicija Šavareikaitė
Elinga Inčirauskaitė
Milda Eleonora Griciūtė
Robertas Basijokas
Elvin Francišek Bogdzevič

ISSN 2783-7831 (skaitmeninis PDF)

© Tezių autoriai, 2026
© Vilniaus universitetas, 2026

VILNIAUS UNIVERSITETO STUDENTŲ FIZINIS AKTYVUMAS: INTENSYVUMAS, TRUKMĖ IR JĮ LEMIANTYS VEIKSNIAI

Autoriai. Justas PARŠELIŪNAS, Lukas STANYNAS, II kursas.

Vadovė. Dr. Jelena STANISLAVOVIENĖ, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra.

Tikslas. Išsiaiškinti vidutinio ir didelio intensyvumo fizinės veiklos trukmę bei nustatyti pagrindines priežastis, trukdančias Vilniaus universiteto studentams būti fiziškai aktyvesniems.

Metodai. Literatūros paieška atlikta naudojant „PubMed“, „ScienceDirect“, „Google Scholar“ duomenų bazes ir PSO ataskaitas. Remiantis PSO GPAQ klausimynu, buvo sudaryta anketa. Tyrimas vykdytas nuo 2025-11-04 iki 2025-11-18. Anketą užpildė 392 VU studentai. Duomenys apdoroti „Microsoft Excel“ programoje. Fizinio aktyvumo lygio vertinimas buvo atliktas atskirai pagal didelio ir vidutinio intensyvumo fizinės veiklos trukmę per savaitę, o fizinį aktyvumą ribojančios priežastys nustatytos atskiru klausimu.

Rezultatai. Apklaustųjų amžius svyravo nuo 19 iki 22 metų. Didelio intensyvumo fizinės veiklos minimalaus lygio pasiekė tik 45% VU Medicinos fakulteto ir 55% kitų VU padalinių studentų. Vidutinio intensyvumo fizinės veiklos minimalaus lygio nepasiekė atitinkamai 60% ir 62% studentų. Dažniausia fizinio neaktyvumo priežastis buvo laiko stoka (VU MF – 59%, kitur – 38%), taip pat motyvacijos trūkumas (VU MF – 16%, kitur – 27%) ir nuovargis arba mažas energijos lygis (VU MF – 19%, kitur – 22%).

Išvados. Tyrimas parodė, kad didelė dalis Vilniaus universiteto studentų nepasiekia rekomenduojamo fizinio aktyvumo lygio atskirai vertinant pagal vidutinio ir didelio intensyvumo veiklą. Dažniausiai minimos priežastys, ribojančios fizinį aktyvumą, yra laiko stoka, motyvacijos trūkumas ir nuovargis. Šie rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad studentų gyvenimo būdo organizavimas ir asmeninės motyvacijos veiksniai yra svarbiausi fizinio aktyvumo lygio formavimuisi. Todėl ateityje svarbu kurti priemones, skatinančias reguliarią fizinę veiklą, įtraukiant tiek studijų aplinkos organizavimą, tiek individualios motyvacijos stiprinimą.

Raktažodžiai. Fizinis aktyvumas; pratimai; studentas; universitetas; kardiorespiracinis pajėgumas; jėgos treniruotės; savaitinis aktyvumas.