

VYRŲ IR MOTERŲ FIZINIO AKTYVUMO MOTYVACIJOS YPATUMAI

Ineta Garuckienė, Eugenija Karbočienė, Lauras Grajauskas

Šiaulių universitetas, Edukologijos fakultetas

Įvadas

Spartūs socialiniai ir ekonominiai procesai reikšmingai veikia žmogaus savijautą ir sveikatos būklę. Ji, tyrėjų duomenimis (Fogelholm ir kt., 2005; Hardman, Stensel, 2009), iki 50–70 % priklauso nuo gyvenimo būdo, gyvenamosios ir aplinkos poveikio. Fizinio aktyvumo tikslas – tautoti ir stiprinti žmonių sveikatą, gerinti gyvenimo kokybę, mažinant su fiziniu pasyvumu susijusių ligų plitimą. Fizinis aktyvumas – tai laiko dalis, kurią žmogus sąmoningai skiria fiziniams pratimams arba tikslingam fiziniam darbui (Sporto terminų žodynas, 2002). Alternatyviai vartojama sąvoka *sveikatą gerinantis fizinis aktyvumas*, kuri apibrėžiama kaip sveikatai nerizikinga ir sveikatą bei funkcinį pajėgumą gerinanti fizinio aktyvumo forma (Jankauskienė, 2008). Tyrimais įrodyta, kad fizinis aktyvumas laisvalaikio turi didelę įtaką ligų prevencijai, ypač – širdies ir kraujotakos sistemos ligų. Suvokdami fizinio aktyvumo naudą sveikatai, žmonės gali paveikti savo gyvenimo kokybę (Jankauskienė ir kt., 2005; Hardman, Stensel, 2009). Mokslinėje literatūroje pateikiama duomenų, kad 30 minučių kasdienio papildomo fizinio aktyvumo gali sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų dažnį net 30–50 % (Fogelholm ir kt., 2005). Anot R. Jankauskienės (2008), Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas vangiai skatinamas ir socialinėje aplinkoje, ir sveikatos priežiūros įstaigose.

Motyvacija – psichofiziologinis vyksmas, reguliuojantis asmenybės veiklą ir santykius su motyvų kaitos pagrindu (Sporto terminų žodynas, 2002). Motyvacija – tai poreikis arba vidinė paskata, skatinanti veikti siekiant tam tikro tikslo. Motyvacija laikoma biologinės, pažintinės ir socialinės reguliacijos pagrindu (Deci, Ryan, 2000). Žmogaus reguliarus mankštiniavimas, sveikos mitybos laikymasis, žalingų įpročių atsikratymas – tai motyvacinio elgesio nulemti veiksniai, galintys padėti palaikyti ir gerinti sveikatos būklę. Motyvacinis elgesys siejamas su psichologinėmis galiomis arba energija, kuri skatina asmenį siekti konkretaus tikslo (Sheldon, Kasser, 2008). Vienas iš sportavimo motyvų – tai pasitenkinimo jausmas (Weinberg ir kt., 2011). Kai žmogus sportuoja dėl malonumo ir patiria džiaugsmą (malonumą), motyvas sportuoti vėl pastiprinamas. S. Pajaujienė (2009) sportavimo malonumą priskiria prie svarbiausių moterų sportavimo motyvų po svorio kontrolės. Daugelis mokslininkų pabrėžia, kad asmenybės veiklą skatina ne vienas motyvas, o motyvų visuma.

Motyvacijos tyrimai sportuojančiųjų lyties aspektu aktualūs dėl to, kad tyrimo rezultatai ir jų analizė sudarytų prielaidas kurti efektyvesnes fizinio aktyvumo programas, be to, galėtų prisidėti prie geresnio, labiau orientuoto į sporto ir fizinio aktyvumo paslaugų vartotojų klubų organizavimo. Šio darbo *problemiškumą atspindi klausimai*, kokie motyvai skatina vyrus ir moteris būti fiziškai aktyvius, ar skiriasi vyrų ir moterų sportavimo motyvai.

Tyrimo objektas – fizinio aktyvumo motyvacija.

Tyrimo tikslas – iširti laisvalaikio sportuojančių moterų ir vyrų fizinio aktyvumo motyvacijos ypatumus.

Tyrimo uždaviniai: 1) nustatyti esminius moterų ir vyrų laisvalaikio fizinio aktyvumo motyvus; 2) palyginti fizinio aktyvumo motyvus lyties aspektu.

Tyrimo organizavimas ir metodai

Laisvalaikio sportuojančių žmonių motyvacijai tirti taikytas *sportavimo / fizinio aktyvumo motyvų aprašas* (Markland, Ingledew, 1997). Apraše išskirtos penkios motyvų grupės: *rekreacijos ir emociniai, socialiniai, sveikatos, kūno išvaizdos ir fizinių galių lavinimo(si)*. Tos penkios motyvų grupės sudarytos iš keturiolikos skalių. Atsakydami į kiekvieną skalę teiginį, tiriamieji turėjo pasirinkti atsakymo variantus pagal penkių pakopų Likerto skalę nuo „visiškai nesutinku“ (1) iki „visiškai sutinku“ (5).

Apklausoje dalyvavo Šiaulių miesto sporto ir sveikatingumo klubų (*ArenaGym, EuroGym, SoloGym* ir *Ela-da*) lankytojai: 58 moterys ir 50 vyrų.

Analizuojant tyrimo duomenis taikyti šie *matematinės statistikos metodai*: skaičiuotas tiriamųjų atsakymų aritmetinis vidurkis (X), standartinis nuokrypis (SD). Statistiniam skirtumui tarp lyčių nustatyti taikytas neparametrisinis Mano, Vitnio ir Vilkoksono rangų sumų kriterijus (Pukėnas, 2005).

Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Išanalizavus *rekreacijos ir emocinių motyvų* grupės raišką (1 lentelė) nustatyta, kad *rekreacijos* motyvas yra vienas iš svarbiausių motyvų ir moterims ($4,10 \pm 0,95$ balo), ir vyrams ($3,93 \pm 0,97$ balo). Respondentams vyrams kitas pagal svarbumą sportavimo motyvas yra *džiaugsmas* ($3,85 \pm 0,82$ balo), o moterims – *streso valdymas* ($3,52 \pm 0,96$ balo). Nustatyta, kad abiejų lyčių tiriamųjų sportavimo motyvai mažiausiai siejami su *iššūkiu* (1 lentelė). Vyrus per sporto treniruotes patiriamas iššūkis motyvuoja labiau ($p < 0,05$).

1 lentelė. *Moterų ir vyrų rekreacijos ir emocinių motyvų grupės vidutiniai įverčiai*

Skalė	Moterys ($X \pm SD$)	Vyrai ($X \pm SD$)	Z	p
Streso įveika	$3,52 \pm 0,96$	$3,45 \pm 1,20$	-0,03	0,973
Rekreacija	$4,10 \pm 0,95$	$3,93 \pm 0,97$	-1,00	0,317
Džiaugsmas	$3,47 \pm 0,97$	$3,85 \pm 0,82$	-1,90	0,058
Iššūkis	$2,52 \pm 1,02$	$3,05 \pm 1,13$	-2,19	0,029

Džiaugsmas – malonus emocinis potyris, juntamas pasiekus tikslą, atlikus kūrybišką, prasmingą darbą, patenkinus poreikį (Psichologijos žodynas, 1993). Išanalizavus atskirus skalės *Džiaugsmas* teiginius pastebėta, jog fiziniai pratimai teikia sportuojantiems džiaugsmą ir pasitenkinimą veikla, kurią jie atlieka. Apklauskos rezultatai byloja, kad vyrams *džiaugsmą* teikia sportavimo procese patiriamos

teigiamos emocijos. Juos pozityviai motyvuoja išgyvenamas pastangų, raumenų įtampos, pats ugdymo(si) proceso turinys. Nustatyti gana aukšti sportuojančių moterų vidutiniai balų įverčiai analizuojant ir susumuojant šiuos teiginius: *nes man patinka išgyvenamas jausmas; dėl to, kad aš stengiuosi, įtempiu jėgas* ($3,94 \pm 1,17$ balo); dėl *malonumo, atliekant fizinius pratimus* ($3,81 \pm 1,25$ balo). Aktualu skatinti ugdytinių vidinę motyvaciją ir ypač motyvaciją į užduotį, nes meistriškumo siekiančiam sportininkui būdingos pastangos siejasi ir su malonumu, patiriamu treniruotėse ir varžybose (Boyd, Yin, 1996; Weinberg ir kt., 2011). *Iššūkio* motyvą, kaip ir *džiaugsmo*, galima priskirti vidinei motyvacijai. Anot K. Miškinio (2002), vidujai motyvuotu vadinamas toks žmogus, kuris sportuoja todėl, kad jam tai patinka. Tyrimas atskleidė, kad visi skalės *Iššūkis* teiginiai labiau priimtini vyrams nei moterims. Respondentai kaip svarbiausią motyvą išskiria *galimybę plėtoti asmeninius gebėjimus*: moterų nuomonių vidutiniai balų įverčiai – $3,16 \pm 1,30$, vyrų – $3,34 \pm 1,29$. Teiginiui *kad nuolat galėčiau lyginti save su asmeniniais standartais* mažiausiai pritaria sportuojančios moterys (vidutiniai įverčiai – $1,57 \pm 1,45$ balo). Išryškėjo sportuojančių vyrų pritarimas teiginiui *kad turėčiau ko siekti* ($3,3 \pm 1,52$ balo).

Atlikus atskirų *socialinių motyvų grupės* dedamųjų – *socialinis pripažinimas, afiliacija, varžymasis* – teiginių vertinimo analizę, nustatyta, kad sportuojančioms moterims šių skalių teiginiai, skirtingai nei vyrams, mažai reikšmingi sportavimo motyvacijos prasme ($p < 0,05$) (2 lentelė). Skalės *Socialinis pripažinimas* duomenų analizė rodo, kad sportuojantys vyrai išskyrė du svarbiausius teiginius: *nes teigiamai vertinami mano pasiekimai* ($3,08 \pm 1,64$ balo) ir *nes tai stiprina mano vertę kitų akyse* ($3,06 \pm 1,57$ balo). Nustatyta, kad sportavimo motyvas *socialinis pripažinimas* gana svarbus vyrams ($2,81 \pm 1,27$ balo) ir mažai svarbus moterims ($1,62 \pm 1,13$ balo). Palankiai ir sportuojančios moterys, ir vyrai vertino *afiliacijos* motyvus. Pastebėta, kad moterims mažiausiai reikšmingas fizinės veiklos prasme yra *varžymosi* motyvas, tačiau vyrams jis gana svarbus – $2,74 \pm 1,51$ balo ($p < 0,05$). Aukštu vidutiniu balu vyrai įvertino teiginį, *nes man patinka siekti laimėjimų / pergalių* – $3,00 \pm 1,77$ balo. Pasak R. Malinausko (2008), laimėjimų motyvacija suteikia galimybę pasiekti užsibrėžtą tikslą net ir tada, kai išorinės sąlygos tam nepalankios.

2 lentelė. *Moterų ir vyrų socialinių motyvų grupės vidutiniai įverčiai*

Skalė	Moterys (X ± SD)	Vyrai (X ± SD)	Z	p
Socialinis pripažinimas	1,62 ± 1,13	2,81 ± 1,27	-4,60	0,000
Afilacija	2,26 ± 1,18	2,88 ± 1,90	-2,20	0,028
Varžymasis	1,22 ± 1,11	2,74 ± 1,51	-5,17	0,000

Išanalizavus *sveikatos motyvų grupės* duomenis nustatyta, kad dauguma respondentų moterų ir vyrų pritaria teiginiui, jog yra fiziškai aktyvūs, *nes nori būti sveiki (-os)* (3 lentelė). Šio teiginio moterų vidutiniai įverčiai buvo $4,02 \pm 1,24$, vyrų – $3,84 \pm 1,20$ balo. Moterims reikšmingas motyvas *kad jausčiausi sveikesnė* ($3,86 \pm 1,38$ balo),

o vyrams – *nes tai garantuoja sveikatą* ($3,64 \pm 1,35$ balo). Tyrimo duomenų analizė parodė, kad *sveikatos siekimo motyvas* svarbus abiejų lyčių tiriamiesiems. Motyvų skalės *Ligos vengimas* teiginiams kiek labiau pritarė moterys ($3,30 \pm 1,34$ balo) negu vyrai ($2,97 \pm 1,26$ balo). Galima teigti, kad respondentus labiau motyvuoja sportuoti sveikatos siekis ir ligų vengimas.

3 lentelė. *Moterų ir vyrų sveikatos motyvų grupės vidutiniai įverčiai*

Skalė	Moterys (X ± SD)	Vyrai (X ± SD)	Z	p
Sveikatos problemos	1,34 ± 1,15	2,11 ± 1,32	-3,00	0,003
Ligos vengimas	3,30 ± 1,34	2,97 ± 1,26	-1,27	0,203
Sveikatos siekimas	3,83 ± 1,12	3,65 ± 1,18	-0,85	0,395

Kūno išvaizdos motyvų grupės duomenų analizė parodė, kad respondentai neretai renkasi sportavimą *išvaizdai pagerinti ir svoriui kontroliuoti* (4 lentelė). Anot R. Jankauskienės ir kt. (2005), moterys mažiau patenkinotos savo kūno išvaizda nei vyrai. Apklauskos rezultatų duomenimis, moterims *kūno išvaizdos* motyvas daro didesnę įtaką apsisprendimui sportuoti. Pažymėtina, jog tiriant nuomones apie *svorio kontrolės* motyvų poveikį fiziamam aktyvumui pastebėta, kad respondentai, ypač moterys, dėl to labiau motyvuojami sportuoti ($p < 0,05$).

4 lentelė. *Moterų ir vyrų kūno išvaizdos motyvų grupės vidutiniai įverčiai*

Skalė	Moterys (X ± SD)	Vyrai (X ± SD)	Z	p
Svorio kontrolė	3,67 ± 1,18	3,08 ± 1,41	-2,26	0,024
Išvaizda	3,83 ± 1,08	3,62 ± 1,06	-1,14	0,256

Pastaraisiais dešimtmečiais vyraujantis fizinio grožio kriterijus yra lieknumas (Jankauskienė ir kt., 2005). Tyrimas atskleidė, kad vyrams šis motyvas mažiau svarbus, bet vis dėlto turi įtakos motyvacijai sportuoti. Abiejų lyčių tiriamieji išskyrė teiginį *nes tai padeda kontroliuoti mano svorį*: moterų vidutiniai įverčiai – $3,47 \pm 1,61$, vyrų – $2,98 \pm 1,58$ balo. Išskirtas ir teiginys *fiziniai pratimai padeda numesti antsvorį*: sportuojančių moterų vidutinis vertinimas – $3,24 \pm 1,77$, vyrų – $2,88 \pm 1,69$ balo. Motyvų skalės *Išvaizda* teiginių vertinimas, lyginant sportuojančias moteris ir vyrus, labiau nesiskyrė. Pažymėtina, jog teiginį *turėti gražų kūną* kaip vieną iš svarbiausių vertino ir moterys – $4,28 \pm 0,99$ balo, ir vyrai – $3,94 \pm 1,1$ balo. Tyrimo duomenimis, ir moterims, ir vyrams svarbus sportavimo motyvas – *kad patraukčiau, geriau atrodyčiau*.

Analizuojant *fizinių galių lavinimo(-si)* grupės motyvus, nustatyta, kad respondentai vyrai skalės *Jėga / ištvermė* motyvus vertino gana aukštais balais: $4,21 \pm 0,80$ balo, moterys – $3,99 \pm 0,89$ balo (5 lentelė). Tyrimo duomenų analizė parodė, kad skalės *Judrumas / lankstumas* motyvas kiek svarbesnis vyrams nei moterims, tačiau reikšmingų skirtumų nenustatyta ($p > 0,05$).

5 lentelė. Moterų ir vyrų fizinių galių lavinimo(-si) motyvų grupės vidutiniai įverčiai

Skalė	Moterys (X ± SD)	Vyrai (X ± SD)	Z	p
Jėga / ištvermė	3,99 ± 0,89	4,21 ± 0,80	-1,25	0,213
Judrumas / lankstumas	3,57 ± 1,33	3,25 ± 1,35	-1,47	0,140

Apklausoje rezultatai parodė, kad sportuojantiems vyrams svarbiausias *jėgos / ištvermės* motyvą apibūdinantis teiginys – *nes fiziniai pratimai lavina jėgą*, jo vertinimas – $4,36 \pm 0,92$ balo. Sportuojančioms moterims šis teiginys mažiau reikšmingas ($2,83 \pm 1,16$ balo) ($p < 0,05$).

Nustatyta, kad moterų motyvų pagal skalę *Judrumas / lankstumas* vidutiniai įverčiai buvo kiek aukštesni nei vyrų, tačiau reikšmingu skirtumu nustatyta ($p > 0,05$). Moterys savo atsakymuose dažniau nurodė sportuojančios tam, kad *įgytų lankstumo* – $3,72 \pm 1,41$, *kad taptų judresnis(-ė)* – $3,48 \pm 1,52$ balo. Galima teigti, kad respondentai vyrai yra linkę labiau lavinti(-s) jėgą ir ištvermę, o moterys – judrumą ir lankstumą.

Išvados

- Nustatyta, kad abiejų lyčių tiriamiesiems svarbūs *rekreacijos, sveikatos siekimo, išvaizdos, džiaugsmo* motyvai.
- Palyginus fizinio aktyvumo motyvus lyties aspektu, nustatyta, kad moterims svarbus *streso valdymas* ($3,52 \pm 0,96$ balo). *Afiliacijos motyvas* mažai svarbus ir moterims, ir vyrams. *Iššūkio motyvas* svarbesnis vyrams nei moterims. *Socialinis pripažinimas, varžymasis* reikšmingas vyrams ir mažai svarbus moterims ($p < 0,05$). Svorio kontrolės motyvai aktualesni moterims nei vyrams ($p < 0,05$).

Literatūra

- Boyd M. P., Yin Z., 1996, Cognitive-affective sources of sport enjoyment in adolescent sport participants. *Adolescence*. No. 31. P. 383–398.
- Deci E. L., Ryan R. M., 2000, The “What“ and “Why“ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*.
- Fogelholm M., Suni J., Rinne M., Oja P., Vuori, I. 2005, Physical Activity Pie: A Graphical Presentation Integrating Recommendations for Fitness and Health. *Journal of Physical Activity and Health*, No. 2. P. 391–396.
- Hardman, A. E., Stensel, D. J., 2009, *Physical activity and health: The evidence explained (2nd Edition)*. London: Routledge.
- Jankauskienė R., 2008, *Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas?* Kaunas: Medicina.
- Jankauskienė, R., Pajaujienė, S., Kairaitis, R., 2005, Laisvalaikio sportuojančių moterų savo svorio vertinimo adekvatumas amžiaus, sportavimo trukmės ir kūno masės aspektais. *Visuomenės sveikata*. Nr. 2 (29). P. 53–57.
- Malinauskas R., 2008, Krepšinių žaidžiančių studentų sportinės veiklos motyvacija. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. Nr. 4 (71). P. 57–62.
- Markland D., Ingledew D. K., 1997, The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivations inventory. *British Journal of Health Psychology*. No. 2. P. 361–376.
- Miškinis K., 2002, *Sporto pedagogikos pagrindai: vadovėlis kūno kultūros ir sporto specialybių studentams*. Kaunas: LKKA.
- Pajaujienė S., 2009, Kaip sveikatingumo klubų aplinkoje jaučiasi ir elgiasi laisvalaikio sportuojančios moterys? *Sporto mokslas*. Nr. 4 (58). P. 62–69.
- Psichologijos žodynas*, 1993, Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
- Pukėnas K., 2005, *Sportinių tyrimų analizė SPSS programa: mokomoji knyga*. Kaunas: LKKA.
- Sporto terminų žodynas*, 2002, sud. S. Stonkus. Kaunas: LKKA.
- Sheldon K. M., Kasser, T., 2008, Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion*. No. 32. P. 37–45.
- Weinberg, R., Butt, J., Claytor, R., 2011, Adolescent physical activity participation and motivational determinants across gender, age and race. *Journal of Health and Physical Activity*. No. 8. P. 1074–1083.

THE FEATURES OF MOTIVATION IN PHYSICAL**ACTIVITY AMONG WOMEN AND MEN**

Ineta Garuckienė, Eugenija Karbočienė, Lauras Grajauskas

Summary

The article analyzes the features of motivation for physical activity of women and men. It was definable to prove a positive impact of physical activities on the physical, social and psychical health of different aged people and for the improvement of physical capacity. Physical activity strengthens all systems and functions of a human body. Although everyone is aware of this fact, the number of adequately physically active people is decreasing. Researchers explore the motivation for the physical activity of people engaged in sports during leisure time. Thus, we hereby raise a problem question: what motivations determine the physical activity of women and men?

The subject of the research is the motivation for physical activity among men and women engaged in sports during leisure time. The aim of the research is to investigate and compare the expression of motivation for the physical activity of the different genders. The research methods are as follows: a questionnaire survey and mathematical statistics. Sport motivation research was carried out by using The Exercise Motivation Inventory prepared by D. Markland and D.K. Ingledew (1997). The research data has been analyzed by applying the following methods of mathematical statistics: arithmetical average (X) of answers of those surveyed, and the standard deviation (SD) has been calculated. To estimate the statistical difference between sexes, a non-parametric Mann-Whitney-Wilcoxon range sums criterion has been employed.

The sample and arrangement of the survey. The survey was carried out from December 2011 to February 2012. The visitors of Šiauliai city sports clubs such as “ArenaGym”, “EuroGym”, “SoloGYm” and “Elada” were questioned. 108 respondents participated in the research, 54% women and 46% men.

The research data analysis has revealed that the motives of *Recreation and Emotions*, *motives of Health* subscale, *motives of good* looking, and *motive of delighting in doing smth*, are important to both women and men who are engaged in exercise activities. Comparing the motives of physical activity between sex has revealed that for women the important motive is to *have control of stress* ($3,52 \pm 0,96$ balo).

It has been found that the motives of *Affiliation* are less important to both women and men. The research has revealed that the motive of *Challenge* is more important for men than for women. Moreover, it has been conveyed that the *Social and embarrassment motives* are important to men who are engaged in sports and least important to women ($p < 0,05$). The *weight control motives* are significantly more important to women than to men ($p < 0,05$).

Key words: physical activity, motivation, health.

VYRŲ IR MOTERŲ FIZINIO AKTYVUMO MOTYVACIJOS YPATUMAI

Ineta Garuckienė, Eugenija Karbočienė, Lauras Grajauskas

Santrauka

Straipsnyje analizuojama vyrų ir moterų fizinio aktyvumo motyvacija. Apžvelgta teigiama fizinio aktyvumo įtaka įvairaus amžiaus žmonių fizinės, socialinės ir psichinės sveikatos tausojimui ir fizinio pajėgumo gerinimui. Fizinis aktyvumas stiprina visas žmogaus organizmo sistemas ir funkcijas. Nors visi tai supranta, fiziškai aktyvių žmonių mažėja. Mokslininkai tyrinėja laisvalaikio sportuojančių žmonių fizinio aktyvumo motyvaciją. Probleminis klausimas – kokie motyvai lemia moterų ir vyrų fizinį aktyvumą.

Tyrimo tikslas – ištirti sportuojančių moterų ir vyrų fizinio aktyvumo motyvacijos ypatumus.

Tyrimo metodai: anketinė apklausa; tiriant sportavimo motyvaciją naudotas D. Markland ir D. K. Ingledew (1997) parengtas sportavimo bei fizinio aktyvumo motyvų aprašas (*Exercise Motivation Inventory*). Tyrimo duomenims analizuoti taikyti šie *matematinės statistikos metodai*: skaičiuotas tiriamųjų atsakymų aritmetinis vidurkis (X), standartinis nuokrypis (SD). Statistiniam skirtumui tarp lyčių nustatyti taikytas neparametrinis Mano, Vitnio ir Vilkoksono rangų sumų kriterijus.

Tyrimas vykdytas 2011 m. gruodžio mėn.–2012 m. vasario mėn. Apklausoje dalyvavo Šiaulių miesto sporto ir sveikatingumo klubų (*ArenaGym, EuroGym, SoloGym ir Elada*) lankytojai: 58 moterys ir 50 vyrų.

Nustatyta, kad abiejų lyčių tiriamiesiems svarbūs *rekreacijos, sveikatos siekimo, išvaizdos, džiaugsmo* motyvai. Palyginus fizinio aktyvumo motyvus lyties aspektu, nustatyta, kad moterims svarbus *streso valdymas* ($3,52 \pm 0,96$ balo). *Afiliacijos motyvas* mažai svarbus ir moterims, ir vyrams. *Iššūkio* motyvas svarbesnis vyrams nei moterims. *Socialinis pripažinimas, varžymasis* reikšmingas vyrams ir mažai svarbus moterims ($p < 0,05$). Svorio kontrolės motyvai aktualesni moterims nei vyrams ($p < 0,05$).

Prasminiai žodžiai: fizinis aktyvumas, motyvacija, sveikata.

Įteikta 2013-11-20