

## FIZISKO AKTIVITĀŠU VĒRTĒJUMS JAUNIEŠU SKATĪJUMĀ

### *Young People's View on Physical Activity*

Aivars Kaupužs

Svetlana Ušča

Rēzeknes Augstskolas

Personības socializācijas pētījumu institūts

**Abstract.** *The habits of life obtained in period of youth may significantly affect health, development and quality of life in the future. The purpose of this qualitative study was to find out the thoughts and experience of physical activity in youth population. 30 young people aged 18 to 25 years of various activity levels provided semi-structured interviews with regard to personal experiences, barriers, and motives for physical activities. The sport trainings (team games, work out in the gym etc.) are more common associations for physical activity description than daily activities. The positive previous experience, the support from partner or friends and physical appearance are the most important factors for participation in sport activities. The most common barriers are time constraints and laziness.*

**Keywords:** *barriers, experience, health, motivation, physical activity, youth.*

### Ievads

#### *Introduction*

Regulāras ikdienas fiziskās aktivitātes ir būtisks veselības veicināšanas un saglabāšanas faktors. Fiziskā aktivitāte veicina gan balsta - kustību sistēmas funkciju nostiprināšanu, gan mazina sirds un asinsvadu slimību, artrīta un ļaundabīgo audzēju risku, gan pozitīvi ietekmē garīgo un sociālo veselību (Pate, 1995).

Piedalīšanās sportiskajās aktivitātēs ietekmē gan fizisko veselību, gan sociālo labklājību, jo, kā uzsvērts Eiropas Savienības Padomes ziņojumā, iesaistoties sportā, jaunieši iegūst konkrētas individuālās un profesionālās iemaņas un kompetences, kas uzlabo viņu nodarbinātību. Starp tām ir mācīšanās mācīties, sociālās un pilsoniskās prasmes, vadītāja prasmes, saziņas prasmes, darbs komandā, disciplīna, radošums, uzņēmīgums. Sports arī sniedz profesionālas zināšanas un iemaņas tādās jomās kā mārketinga, vadība, sabiedrības drošība un drošums. Visas minētās prasmes un kompetences aktīvi sekmē jauniešu iesaisti, attīstību un virzību izglītībā, apmācībā un nodarbinātībā – veidos, kas ir atbilstoši un piemēroti darba tirgum un ko novērtē un meklē darba devēji. Tas rada bažas, ka nepietiekama fiziskā aktivitāte varētu mazināt arī jauniešu līdzdalību un mobilitāti mūsdienu mainīgajā pasaulē (Eiropas Savienības Oficiālais Vēstnesis, 2014).

Nemot vērā fizisko aktivitāšu nozīmīguma atziņas, tika izvirzīts pētījuma mērķis, noskaidrot jauniešu sportisko pieredzi, izmantojot kvalitatīvās pētniecības metodes.

### **Situācijas raksturojums** *Description of the situation*

Ikdienas ieradumi, kas veidojas bērnu un jauniešu vecumā, lielā mērā nosaka cilvēka veselības stāvokli turpmākajā dzīvē. Slimības un veselības traucējumi sabiedrībā galvenokārt asociējas ar vecāka gadu gājuma cilvēku problēmām, tomēr kā rāda jaunākie pētījumi arī jauniešu vecumposmā veselības saglabāšana ir aktuāls jautājums. Kopš 1998.gada tiek veikts veselību ietekmējošo paradumu monitorings FINBALT Baltijas valstīs (Latvija, Lietuva, Igaunija, Somija). 2012.gada pētījumā tika noteikts, ka gan vīrieši, gan sievietes vecuma grupā no 15 līdz 24 gadiem slimības dēļ nevarēja veikt ierastos pienākumus biežāk, nekā cilvēki vecuma grupā no 55 līdz 64 gadiem. Vecuma grupā 15-24 gadi 16.5% norādīja, ka slimības dēļ nepildīja savus parastos pienākumus 1-10 dienas, bet vecāka gadu gājuma grupā tie bija 11.2%. Sievietēm šī atšķirība bija vēl būtiskāka, attiecīgi 24% un 9.7%. Ir jāatzīmē arī tendence, ka jauniešu veselības pašvērtējums, salīdzinot ar 2010.gada pētījumu, ir pasliktinājies. 2012.gada pētījumā tika noteikts, ka tikai 84% vīriešu un 76% sieviešu savu veselības stāvokli uzskata par labu vai diezgan labu. 2010.gadā tas bija attiecīgi 86 un 77 procenti (Pudule et al., 2013). Veselības traucējumu problēmu jauniešu vidū pētīja arī J.Porozovs ar kolēģiem, veicot 120 studentu un 136 skolēnu anketēšanu (Porozovs et al., 2012). Pētījumā 42% studentu norādīja, ka viņiem ir nelielas un 7% ir nozīmīgas veselības problēmas, tas nozīmē, ka tikai pusei no respondentiem nav sūdzību par veselību. Skolēnu vidū veselības problēmas tika konstatētas mazākā apjomā, ko raksta autori pamato ar studentu nepietiekamo fizisko aktivitāti un lielāku psiholoģisko spriedzi. Fiziskā veselība lielā mērā atkarīga no cilvēka dzīvesveida un fiziskās aktivitātes ikdienā. Kā norāda pētījumu atziņas (Brownson et al.; 2000, Kasmel et al., 2004) fiziskās aktivitātes un sports ir viens no galvenajiem profilakses un veselības uzlabošanas līdzekļiem visās vecuma grupās. Tomēr, kā norādīts Eurydice ziņojumā “Sporta izglītība un fiziskās aktivitātes Eiropas skolās” (2013), gandrīz ES 80% skolas vecuma bērnu ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas tikai skolā, bet mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes viņiem būtu jāveic vismaz vienu stundu dienā. Latvijā vēl aizvien, neskatoties uz visiem zināmiem un sabiedrībā plaši popularizētiem veselības ieguvumiem, ko sniedz regulāras fiziskās aktivitātes, ir liels jauniešu skaits, kam ir mazkustīgs dzīves veids. Kā redzams 1.tabulā, tikai viena ceturdaļa no jauniešiem un 17% jaunietais veic ikdienā fiziskās aktivitātes pietiekamā apjomā, kas atbilstoši rekomendācijām (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008) ir 30 minūtes vismaz piecas dienas nedēļā.

**Respondentu īpatsvars, kuri veic vismaz 30 minūšu ilgās brīvā laika fiziskās aktivitātes**  
*Proportion of respondents who having leisure-time physical activity lasting at least half an hour*

	Vīrieši %	Sievietes%
<b>katru dienu</b>	14.4	10.8
<b>4-6 reizes nedēļā</b>	10.8	6.4
<b>2-3 reizes nedēļā</b>	24.9	21.8
<b>1 reizi nedēļā</b>	14.6	14.3
<b>2-3 reizes mēnesī</b>	10.7	10.3
<b>dažas reizes gadā</b>	23.7	35.2
<b>nevaru slimības dēļ</b>	1	1.7

Latvijas bērnu un jauniešu nepietiekamo aktivitāti apliecina arī citu veikto pētījumu rezultāti. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījumā tika noskaidrots, ka pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes) ir tikai 24.4% zēniem un 16% meitenēm (Pudule et al., 2012). Ir jāņem vērā, ka 2005./2006. mācību gada aptaujā pusaudžu skaits ar pietiekamu fizisko aktivitāti bija lielāks, t.i. 46.3% (Gobiņa et al., 2007). Porozova un kolēģu pētījumā tika konstatēts, ka 40% studentu nenodarbojas ar sportu, 42% to dara neregulāri (t.i. mazāk par 2 stundām nedēļā) un tikai 18% to dara regulāri (Porozovs et al., 2012).

Lielā mērā fiziskās aktivitātes līmeni ietekmē arī valsts sporta politikas nostādnes. Kā tiek minēts A.Fernātes un kolēģu pētījumā (Fernāte et al., 2011), lai gan politiskajos dokumentos sporta attīstības virzieni ir definēti, tomēr lielāka uzmanība ir jāvelta gan pedagogu profesionālās pilnveides jomā, gan jauniešu motivācijas veicināšanā. Gan valsts, gan privātā sektora kopīgs darbs sekmētu efektīvāku darbību, un tādējādi attīstītu veselīgu un ilgtspējīgu dzīvesveidu. Pateicoties kopīgam darbam, labumu gūst visas ieinteresētās puses. Bieži vien sabiedrībā jēdzienu „sports” un „fiziskā aktivitāte” izpratne ir atšķirīga. Eiropas Sporta hartā ietvertā termina „sports” skaidrojums apzīmē visu veidu fiziskās aktivitātes, kuras caur nejaušu vai organizētu piedalīšanos vērstas uz fiziskās un garīgās labsajūtas izteikšanu vai uzlabošanu, sociālo attiecību veidošanu vai rezultātu sasniegšanu jebkura līmeņa sacensībās (Eiropas Sporta Harta, 1996). Latvijas likumdošanā jēdziens „sports” tiek definēts, kā visu veidu individuālas vai organizētas aktivitātes fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās (Sporta Likums, 2002). Tādēļ viens no pētījuma jautājumiem ir noskaidrot jauniešu izpratni par sporta un fizisko aktivitāšu aspektiem.

Analizējot zinātnisko literatūru, secināts, ka fiziskās aktivitātes noteikšanai galvenokārt tiek izmantotas kvantitatīvās metodes. Tomēr, kā norāda zinātniskā prakse (Creswell, 2009; Flick, 2007; Kroplis & Raščevska, 2004), kvalitatīvo pētījumu dati spēj atklāt jaunus pētāmās problēmas aspektus, kuru

izvērtēšanā tiek ņemta vērā respondentu tiešā pieredze. Tādēļ tika izvirzīts pētījuma jautājums: kāda ir jauniešu fiziskās aktivitātes pieredze.

### **Pētījuma organizācija un metodes** *Research design and methods*

Viens no kvalitatīvās pētniecības veidiem ir iegūto datu interpretējošais pētījums. Interpretējošā pētījuma metode balstās uz atziņu, ka mūsu zināšanas par realitāti, tajā skaitā cilvēku rīcību modeļu veidošanās, ir individuāla un mainīga sociāla konstrukcija. Tādējādi pētnieks nevar definēt un attēlot objektīvo realitāti, jo informācija tiek interpretēta, balstoties uz iepriekšējo pieredzi, kas ir pretstatā pozitīvisma atziņām zinātnē (Walsham, 1993).

Daļēji strukturētā intervija ir viena no kvalitatīvo datu vākšanas metodēm, kuras mērķis ir atklāt definētās problēmas cēloņus, veicot informācijas iegūvi nepastarpināti no izpētes objekta dabiskajā vidē. Kā norāda metodes nosaukums, daļēji strukturētā intervija paredz pamatjautājumus, ar kuru palīdzību cenšas atklāt izpētes problēmas būtību un mainīgos papildus jautājumus atklāto nianšu detalizētai izpētei. Intervijas laikā tika uzdoti sekojoši pamatjautājumi:

- kādas darbības vai aktivitātes tiek veiktas ikdienā;
- kā respondents izprot jēdzienu fiziskā aktivitāte;
- kāda ir respondenta fizisko aktivitāšu pieredze;
- ko sniedz fiziskā aktivitāte;
- kādi faktori veicina vai traucē būt fiziski aktīvam.

Pētījuma mērķis ir noskaidrot, kā respondenti izprot pētāmo problēmu un, izmantojot viņu viedokļus un uzskatus par kā instrumentu, indukcijas ceļā aprakstīt rezultātus. Iegūstot kvalitatīvā pētījuma datus, problēmjaudājums tiek analizēts no dalībnieku perspektīvas, ņemot vērā viņu pieredzi, attieksmi un viedokļus, kas sniedz tiešu un nepastarpinātu informāciju (Merriam, 2002).

Pētījuma gaitā tika intervēti 30 jaunieši vecumā no 18-25 gadiem (18 sievietes un 12 vīrieši). Pētījumā tika izmantota nevarbūtiska respondentu izlases metode, pielietojot ērtuma paņēmieni (Creswell, 1998). Daļēji strukturētās intervijas (Geske & Grīnfelds, 2006) veica seši Rēzeknes Augstskolas studenti, katrs iesaistot pētījumā piecus jauniešus, kas piekrita atbildēt uz intervijas jautājumiem. Intervijas struktūra visiem dalībniekiem bija vienāda, atbildes tika ierakstītas audio formātā un vēlāk veikta to transkripcija. Raksta autori veica turpmāko interviju kvalitatīvo kontentanalīzi.

Ar mērķi iegūt plašāku problēmjaudājuma izvērtējumu, tika veikta arī nepastarpinātā informācijas iegūšana. Rēzeknes Augstskolas studentiem tika piedāvāts uzrakstīt eseju par savu fizisko aktivitāšu pieredzi. Pētījuma jautājuma turpmākai analīzei tika izmantotas astoņas esejas, kurām tika veikta teksta kontentanalīze. Datu apstrādei, par pamatu ņemot interviju kontentanalīzē identificētos jēdzienus un kategorijas, tika veidoti fiziskās aktivitātes raksturojošie metakodi un tos raksturojošie multiplie kodī. Esejas tika apstrādātās AQUAD 7 vidē.

## Rezultāti Results

Kontentanalīzes rezultātā tika identificēti galvenie jēdzieni un tos raksturojošās kategorijas, kas kopā ar spilgtākajām satura vienībām redzamas 2.tabulā.

2.tabula

### Interviju kontentanalīzē identificētie jēdzieni un kategorijas *The concepts and categories identified in content analysis of the interviews*

<i>Jēdziens „fiziskā aktivitāte”</i>	
Kategorijas: 1) sports;  2) jebkura fiziska darbība	Piemēri: <i>...basketbols, volejbols, skriešana, daudziem cilvēkiem patīk skriet no rītiem, tāpat arī var staigāt uz trenāžieru zāli; ...nodarbošanās ar sportu, dažādi vingrinājumi; ...kad cilvēki nodarbojas ar kādu sporta veidu; ...jebkura veida darbība, kas noslogo vai, nu ja, kas noslogo jebkādu ķermeņa daļu un ķermeņa muskuļus; ...uz muskuļiem tiek likta piepūle. Tad, kad izdalās sviedri.</i>
<i>Jēdziens „zināšanas”</i>	
Kategorijas: 1) par ietekmi uz veselību;  2) par ietekmi uz izskatu	Piemēri: <i>..veselības uzlabošanai būtu nepieciešams atrast sev piemērotu sporta veidu, kaut vai riteņbraukšanu vai nūjošanu...; ..tas ir nepieciešams manai veselībai; ..var uzlabot savu fizisko formu...</i>
<i>Jēdziens „aktivitāšu intensitāte”</i>	
Kategorijas: 1) pasīvitate;  2) vidēja intensitāte;  3) stabila aktivitāte	Piemēri: <i>..lielāko daļu dienas pavadu pie datora; Vakarā ar kājām eju uz mājām; ..varu aiziet uz stadionu noskriet kādus dažus kilometrus vai arī aiziet uz kādu trenāžieru zāli; 2 reizes nedēļā deju tautu dejas un katru rītu vingroju; ...katru dienu tāda garāka pastaiga. Bet tāda lielāka slodze apmēram divreiz trīsreiz nedēļā, pusstundas garumā; Divas reizes nedēļā eju uz sporta zāli – spēju basketbolu, divas reizes galda tenisu un brīvdienās nodarbojos ar aktīvu atpūtu – tā ir skriešana svaigā gaisā, vingrošana, slēpošana ziemā...</i>
<i>Jēdziens „aktivitātes veids”</i>	
Kategorijas: 1) sporta veids;  2) regulāra vingrošana; 3) aktīvā atpūta;	Piemēri: <i>..papildus treniņā; kas man ir volejbols; 3 reizes nedēļā apmeklēju treniņus svarcelšanā; Veicu vingrinājumus ķermeņa uzturēšanai formā (piepumpēšanās, preses ving.); 2 reizes nedēļā deju tautu dejas; ..patīk lielus attālumus veikt ātrā solī...; ..nedēļā (..) trīs reizes, dažreiz četras reizes uz stadionu un noskrienu vienkārši kādus dažus kilometrus...</i>

4) fiziskais darbs	<i>..darbi savā lauku mājā...</i>
<b>Jēdziens „ietekmējošie faktori”</b>	
Kategorijas:	Piemēri:
1) noslogotība;	<i>..pārāk sasteigta ikdiena; ..brīvā laika trūkuma dēļ;</i>
2) slinkums;	<i>..varētu būt slinkums, jo es pati nevēlos nekādas papildus aktivitātes...; Nav vēlēšanās mainīt dienas kārtību;</i>
3) emocijas	<i>..atjaunojas optimisms, kļūst vieglāk elpot.. ..Atbrīvo no stresa un dusmām, veicina domāšanu, atslābina no liekā bezjēdzīgi tērētā laika; No sākuma nogurums, pēc tam ir tāds vieglums.</i>

Viens no kvalitatīvo datu iegūšanas pamatjautājumiem bija noteikt, kā šajā vecumposmā jaunieši izprot jēdzienu „fiziskā aktivitāte” un kādas aktivitātes tiek veiktas ikdienā. Kontentanalīzes rezultātā var secināt, ka daļa respondentu šo jēdzienu definē līdzīgi kā tas ir pieņemts zinātniskajā literatūrā, t.i., jebkura organisma kustība, kas tiek veikta ar muskuļu palīdzību un patērē enerģiju” (Caspersen et al., 1985). Tomēr kontentanalīzē ir vērojama tendence, ka jaunieši fizisko aktivitāti galvenokārt uztver kā sportiskās nodarbības ar jūtamu fizisku slodzi. To raksturo fragmenti no intervijas ar Arni (22 gadi) un Natāliju (24gadi).

Kā Jūs saprotat jēdzienu „fiziskā aktivitāte”

Arnis: *„Cilvēka darbība, kas saistīta ar rosību, kustībām, enerģijas patēriņu.”*

Natālija: *„Nu tā ir tāda aktīva ķermeņa izkustēšana, kad pieliek lielākas pūles, lai nostiprinātu fizisko veselību.”*

Kas pirmais nāk prātā dzirdot šis jēdziens?

Arnis: *„Spēkavīri, muskuļi un treniņi.”*

Natālija: *„Skriešana, joga, sporta spēles, piemēram, basketbols un futbols, gara pastaiga ātrā solī.”*

Analizējot iegūtos rezultātus par jauniešu zināšanām, var secināt, ka viņi ir pietiekami labi informēti par fizisko aktivitāšu nozīmi gan veselības saglabāšanā, gan ārējā izskata uzlabošanai. Jaunieši arī zina par ieteicamo fiziskās aktivitātes apjomu ikdienā. Lai gan nosauktais laiks variē no 3 stundas dienā līdz mazākajam 20 minūtes dienā, tomēr tendence ir saskatāma, ka optimālais ir 30-60 minūtes katru dienu. Bet, analizējot viņu atbildes par laiku, ko viņi patērē aktivitātēm, kas manāmi paātrina elpošanu, iegūtie dati apstiprina nepietiekamo slodzes apjomu. Ir konstatēta tendence, ka vīriešiem ir lielāka fiziskā aktivitāte, ko viņi realizē gan darbā, gan papildus sportisko aktivitāšu laikā. Piemēram Jānis (25 gadi): *„Darbā nēsāju smagus priekšmetus, katru otrdienu un ceturtdienu staigāju uz sporta nodarbībām”*. To apstiprina arī kvantitatīvo aptauju dati, kas bija veikti dažādās valstīs, un tika noteikts, ka vīriešiem ikdienas fiziskā aktivitāte ir ievērojami lielāka (Egli et al., 2011; Jurakic et al., 2009).

Analizējot jauniešu ikdienas fizisko aktivitāti var izdalīt trīs kategorijas (skat. 2.tabulu). Ir jaunieši, kuriem ir izteikti pasīvs dzīves veids, lielākai daļai mērenas fiziskās aktivitātes ir ikdienas pienākumu sastāvdaļa un daļa jauniešu veic regulārus sporta treniņus. Tomēr kopumā jauniešu ikdienu raksturo šādi fragmenti no intervijām: „...*es pieceļos, eju uz skolu, mācos, daru kādus darbus mājās un ja ir laiks nodarbojos ar kādām fiziskām aktivitātēm (Andris 18 gadi)*” vai „...*ar fizisko aktivitāti mana ikdiena nav saistīta, tik daudz kā brīvdienās pastaigājos svaigā gaisā ar bērnu, jo ir arī darbs (Jana 23 gadi)*”. „*Mājās, īpaši ziemā, labprāt savu laiku pavadu pie datora. Laiks paskrien nemanāmi (Irīna 21)*”.

Realizēto fizisko aktivitāšu veidus var sagrupēt 4 kategorijās: sporta treniņi, patstāvīga vingrināšanās, aktīva atpūta un fizisks darbs.

Kā biežāk minētie fizisko aktivitāti ierobežojošie faktori tiek nosaukti laika trūkums un slinkums. Liela nozīme ir arī personības iekšējiem faktoriem, tika konstatēta nevēlēšanās mainīt ierasto ikdienu. To apliecina Aina (24 gadi): „*Nav vēlēšanās mainīt dienas kārtību, jo mājas darbi, bērni, ģimene piepilda visu manu brīvo laiku*”. Vērtējot atbildes uz jautājumu „Kādas sajūtas vai emocijas Jums ir pēc fiziskās slodzes”, ir vērojama tendence, ka galvenokārt tās ir pozitīvas, jaunieši jūt patīkamu nogurumu un apmierinājumu par padarīto darbu. Tomēr ir jāņem vērā arī šādi izteicieni: „*Negatīvas, jo tad es esmu nosvīdusi un nākas iet uz dušu, esmu piekususi (Antra 19)*” vai „*nogurums, vēlme atpūsties, atslābināties un uzsmēķēt (Natalija 21)*”. Analizējot interviju datus, nākas secināt, ka fiziski neaktīvi un pasīvi ir tie respondenti, kuriem izveidojies stereotips, ka fiziskās aktivitātes un sports, trenēšanās ir sinonīmi jēdzieni. Savukārt smags fizisks darbs rada pārpūlēšanos – nogurumu, kas bieži vien saistās ar nepatīkamām izjūtām, tāpēc šie jaunieši nevēlas iesaistīties nekādās papildus aktivitātēs.

Lai pārlicinātos par interviju kontentanalīzē iegūto datu validumu, tie tika salīdzināti ar jauniešu rakstīto eseju analīzes AQUAD 7 vidē rezultātiem. Datu analīze liecina, ka zināšanas par fizisko aktivitāšu ietekmi uz cilvēku organismu (veselības stāvokli, pašsajūtu, izskatu) apzīmējošais metakods „zpt” esejās minēts 89 reizes. Tāpat kā interviju, arī eseju saturs liecina par autoru izpratni par jēdziena “fiziskās aktivitātes” būtību un ietekmi uz cilvēka organismu. Piemēram: „...*Vasarai tuvojoties, man parādās vēlme aktīvi darboties, sportot un dejot, vienkārši uzturēt sevi labā formā. Esmu pamanījusi, ka tas uzlabo pašsajūtu un garastāvokli.*”; “*Fiziskā aktivitāte nodrošina normālu organisma attīstību, pasargā organismu no daudzām slimībām un priekšlaicīgas novecošanās ...*”; “*Galvenokārt tās (aut. – fiziskās aktivitātes) man palīdz uzturēt labāku formu, kā arī uzlabo veselības stāvokli.*”. Tiek pausta atziņa par sporta un fizisko aktivitāšu saistību ar veselīgu dzīvesveidu un mērķtiecību: “...*ir kā narkotika, jo ķermenis izjūt enerģijas pieplūdi organismā un arī tieksme pēc labākiem sporta rezultātiem mudina ar to nodarboties vēl un vēl.(...) Kaut vai pamodināt savu ķermeni un garu ar rīta rosmi ik rītu, vai ik*

*vakaru iziet enerģiskā pastaigā.” Diemžēl zināšanas ne vienmēr ir motivācija darboties. „Es saprotu, ka mazkustīgs dzīves veids slikti ietekmē veselības stāvokli, bet (..)iespējams, kad sāks sāpēt kaut kas, tad arī sāksšu veikt dažādas fiziskās aktivitātes. (..) jūtamas jau tagad sekas, jo sāku pieņemt svarā, kas man agrāk bija neraksturīgi (Jana19)”.*

Jauniešu izpratne par fizisko aktivitāšu ietekmi uz veselību, izskatu un pašizjūtu ietekmē savu fizisko aktivitāšu intensitātes pašnovērtējumu. Par to liecina multiplo kodu lietošanas biežums. Rezultāti liecina, ka novērtējot savas fiziskās aktivitātes, respondentu pašnovērtējums ir diezgan augsts un vienlaikus paškritisks, jo visbiežāk (32 reizes) minēts izteiktu aktivitāti apzīmējošais kods „aktīv”, savukārt pasivitāti apzīmējošais kods „pasīv” minēts 23 reizes. To apliecina arī FINBALT monitoringa dati, jo savu fizisko formu respondenti vecumā no 15 līdz 24 gadiem, kā ļoti labu un labu novērtēja 74.9% vīriešu un 68.3% sieviešu (Pudule et al., 2013).

Fizisko aktivitāti ietekmējošais faktoru apzīmējošais metakods “fakt” minēts 48 reizes, bet no tā raksturojošajiem multiplajiem kodiem visbiežāk - 18 reizes – minēts pozitīvu pieredzi skolas laikā apzīmējošais multiplais kods “pozp”, kas ļauj secināt, ka skolas gados gūtā pieredze veicina jauniešu fizisko aktivitāti arī vēlākajos vecuma posmos. *„Bērnībā biju ļoti aktīvs bērns, es ne tikai apmeklēju sporta nodarbības un veiksmīgi piedalījos tajās, bet mēdzu gan iet tālās pastaigās ar draugiem, gan caurām dienām vizināties uz velosipēdu, vasaras sezonā ļoti aktīvi nodarbojos ar peldēšanu un (..)man patika (..)kur bija daudz jākustas...”*. Pozitīvā fiziskā aktivitāte bērnībā, kā viens no noteicošajiem faktoriem intereses saglabāšanai, tika minēta arī apjomīgajā pētījumā, ko veica Sallis ar kolēģiem. Izvērtējot 108 zinātniskos rakstus par fizisko aktivitāti ietekmējošajiem faktoriem bērniem un pusaudžiem, tika konstatēts, ka iepriekšējā pieredze līdz ar vecāku atbalstu, veselīgas ēšanas paradumu ievērošanu ir viens no noteicošajiem faktoriem fiziskās aktivitātes saglabāšanai vēlākos vecuma posmos (Sallis et al., 2000).

Tiek minēti arī fiziskās aktivitātes ierobežojošie faktori: noslogotību darbā vai mācībās apzīmējošais multiplais kods “nosl” (minēts 7 reizes) un slinkumu apzīmējošais multiplais kods „slink” (minēts 4 reizes). Iegūtie dati sasauca ar intervijās iegūtajiem rezultātiem par jauniešu noslogotību ikdienā un, iespējams, slinkuma izpausme ir organisma aizsargreakcija uz pārgurumu.

Artis (21 gads): *„...laikam tas lielākais iemesls varētu būt slinkums kā arī nespēja sevi piespiest, kā arī ierobežotais laiks protams.”*

Dagnija (18 gadi): *„Es arī gribētu uzsākt veikt dažādus vingrojumus, bet slinkums pārņem virsroku. Es saprotu, ka mazkustīgs dzīves veids slikti ietekmē veselības stāvokli, bet kamēr jauns, cilvēks par to nedomā. Iespējams, kad sāks sāpēt kaut kas, tad arī sāksšu veikt dažādas fiziskās aktivitātes.”*

Šī aspekta turpmākā izpēte, potenciāli varētu atklāt jaunas atziņas par psihotropo vielu lietošanu jauniešu vidū. Jo smēķēšana, alkohola un narkotisko vielu lietošana, bieži vien jauniešiem asociējas ar stresa mazināšanas iespēju,



kas ir patīkamāks veids novērst sasprindzinājumu, salīdzinot ar fizisku slodzi. Par problēmas aktualitāti norāda arī iepriekšminētā FINBALT monitoringa dati. Atbildot uz jautājumu: „Vai Jūs esat izjutis (-usi) sasprindzinājumu, stresu un nomāktību pēdējā mēneša laikā?”, mazāk kā puse (40.6%) jauniešu vecumā no 15-24 gadiem atbildēja noraidoši, bet gandrīz katra desmitā uzrādīja augstu trauksmes līmeni (6.2%- jā - biežāk nekā pārējie un 2.3% -jā - mana dzīve ir neciešama). Vīriešiem ir konstatēts zemāks trauksmainības līmenis, tomēr tikai 55.3% norādīja, ka nav nekādu psiholoģiskā rakstura diskomforta (Pudule et al., 2013).

Dažādu fizisko aktivitāšu veidu apzīmējošais metakods “veids” minēts 186 reizes. Metakodu raksturojošo multiplo kodu vidū dominē nodarbošanos ar konkrētu sporta veidu apzīmējošais multiplais kods “sports” (minēts 38 reizes), ilgstošas pastaigas apzīmējošais multiplais kods “past” (minēts 37 reizes) un fiziskā darba veikšanu apzīmējošais multiplais kods “darbs” (minēts 27 reizes). Tas ļauj secināt, ka sportiskās aktivitātes un pastaigas ir galvenie fiziskās aktivitātes realizēšanas veidi.

Gan intervijās, gan esējās iezīmējas fizisko aktivitāšu neregularitāte un sezonālais raksturs (“*Visaktīvākā, protams, ir vasara, tad fizisko aktivitāšu man ir daudz, tā pati pastaigāšanās, skriešana, piemēram, volejbola spēlēšana, peldēšana un tā tālāk*”; “*Ziemā manas fiziskās aktivitātes ir zemā līmenī. Vienīgā aktīvā lieta ko es daru ziemā ir slēpošana*”; “*vismazkustīgākais mēnesis ir Decembris. Ziemā nekur negribas iet, gribas sēdēt mājās, dzert tējas, skatīties filmas un izbaudīt mājas dzīvi ar mīkstajām segām un daudzajiem tējas aromātiem*”).

Datu analīze liecina, ka starp darbības intensitāti apzīmējošajiem kodiem un metakodiem pastāv mījsakarības:

- starp izteiktu aktivitāti apzīmējošo kodu „aktiv” un zināšanas par fizisko aktivitāšu ietekmi uz cilvēku organismu apzīmējošo metakodu „zpt” konstatētas 16 mījsakarības, kas ļauj prognozēt, ka par fizisko aktivitāšu ietekmi uz veselību, ārējo izskatu un emocionālo sfēru ziņošs indivīds vairāk uzmanības veltīs savas aktivitātes uzturēšanai;
- starp izteiktu aktivitāti apzīmējošo kodu „aktiv” un dažādu fizisko aktivitāšu veidu apzīmējošo metakodu “veids” konstatētas 43 mījsakarības.

Lai iegūtos kvalitatīvās analīzes rezultātus AQUAD 7 vidē varētu vispārināt, tie tika apstrādāti programmā SPSS 17.0.

Rezultāti liecina, ka pastāv korelācija starp dzimumu un fizisko aktivitāšu intensitāti ( $r=0,525$ ,  $p=0,014$ ) un starp intensitāti un aktivitāšu veidu ( $r=0,505$ ,  $p=0,020$ ). Turklāt konstatētas būtiskas atšķirības ( $p=0,014$ ) intensitātei atkarībā no dzimuma (Mean sievietēm 1,67, vīriešiem – 3,00). Konkrētā brīža aktivitātē vērojamas būtiskas atšķirības ( $p=0,018$ ) atkarīgā no iepriekšējos gados gūtās pieredzes – ja skolas gados sporta stundās un ģimenē bija gūta pozitīva pieredze, tad arī vēlākos gados vērojama lielāka fiziskā aktivitāte.

## **Secinājumi** **Conclusions**

Lai gan veiktajam pētījumam ir vairāki limitējošie faktori (ierobežota respondentu atlase, datu ieguvī un apstrādi veica vairākas personas u.c.) un iegūtos datus nevar vispārināt Latvijas kontekstā, tomēr ir vērojamas kopīgās tendences, kas sasaucas ar citu zinātnieku pētījumu rezultātiem.

Apkopojot iegūtos datus, var secināt, ka jauniešiem ir izpratne un zināšanas par fizisko aktivitāšu nozīmi veselības veicināšanā un nepieciešamo ikdienas slodzi, tomēr kopumā tā netiek realizēta pietiekamā līmenī. To apliecina gan citu pētījumu kvantitatīvie anketēšanas rezultāti, gan realizētā darba kvalitatīvie dati. Jauniešiem fiziskā aktivitāte galvenokārt asociējas ar sportiskajām nodarbībām, kas tiek realizētas ar lielu intensitāti, tādēļ daļai jauniešu tās šķiet pārāk nogurdinošas. Kā visbiežāk minētie faktori nepietiekamai fiziskajai aktivitātei tiek minēti slinkums un laika trūkums. Iespējams, popularizējot ikdienas mērenas intensitātes aktivitātes (iešana kājām, riteņbraukšana, dejas u.c.), būtu iespējams palielināt kopējo fizisko aktivitāšu apjomu.

Ir jāņem vērā, ka pozitīvā iepriekšējā pieredze ir viens no noteicošajiem faktoriem fiziskās aktivitātes saglabāšanai arī vēlākajos dzīves posmos. Kā viens no fizisko aktivitāti veicinošajiem faktoriem intervijās tika minēts citu paraugs. Visbiežāk tiek minēti draugi vai partners, kas varētu motivēt biežākām nodarbībām, kā arī vecāku uzvedības paraugs ir nozīmīgs faktors. Fiziskā veselība intervijās tika minēta, gan kā ierobežojošais faktors (veselības stāvoklis neļauj nodarboties), gan kā stimulējošais (pasliktinoties stāvoklim, palielinās fizisko aktivitāti).

Turpmākajos pētījumos būtu nepieciešams pievērst uzmanību jauniešu trauksmainības izplatības un tās līmeņa un fiziskās aktivitātes mīļakarību noteikšanai.

### **Summary**

Physical activity is one of the most important health related behaviour factors that influence person's well-being. Physical activity both reduces diseases risk and enhances person's social quality of life. The habits of life obtained in period of youth may significantly affect health, development and quality of life in the future. Young people are considered to be healthiest population, but, as shows recent FINBALT studies, youth's health is at risk. Dynamic changes in the society influence also the values and daily habits. Modern technologies more and more facilitate human lives, but it also reduces the physical activity. Sufficient physical activity is an essential prerequisite for health maintenance and improvement. The study aim was to found out the experience and the main barriers and motives of engaging in regular physical activities of young people. A semi-structured interview using a topic guide was carried out. Semi-structured interview is flexible allowing new questions to be brought up during the interview as a result of what the interviewee says. However, the specific questions guide the interview for revealing of participant experience. It was used following main questions:

- what kind of activities are carried out on a daily basis;

- how the respondent comprehends the term “physical activity”;
- what is the experience of physical activities;
- what kind of benefits provide physical activity;
- which factors motivate or impede to be more active.

The random samples are not imperative for basic interpretive research where the goal is to obtain rich description, of unique human experience from any accessible informants. Randomly selected 30 young people (eighteen were females and twelve men) aged 18 to 25 years of various activity levels provided semi-structured interviews. The first step in the analysis was open coding. Researchers read the transcriptions several times to explore any emerging themes. In the second phase of coding, categories and subcategories of physical activity and factors that influence it were defined and integrated according to their relationships. A coding manual was made the list of codes and processed by AQUAD 7 programmes. The main themes were defined that characterize the motives and perceived barriers for engaging in physical activity.

Summing up the gained data from the interview can be concluded that young people are aware about benefits of physical activity but they are not enough active in daily basis. The sport trainings (team games, work out in the gym etc.) are more common associations for physical activity description than daily activities. This can explain that for many young people physical activity associate with exhausting trainings that reduce their motivation for participation.

The positive previous physical activity experience in family or school sport lessons and trainings is one of the most important factor that promote activity in later years. Also the emotional support from partner or friends encourages participation. Physical appearance and health benefits are one of preconditions for participation in sport activities. The most often reported factor that obstructs the participation in regular physical activities is internal limits. Many young people due the interview frequently used the word “laziness” as a personal internal factor that led to lack of motivation. Also the time constraint was mentioned as barrier for participation in sport activities. This could be associated with everyday stress at school or work that result of fatigue, tiredness, or a general sense of physical and emotional inertia. The relationship between anxiety and physical activity of youth should be stressed out in further researches.

### **Literatūra References**

1. Brownson, R. C., Eyler, A. A., King, A. C., Brown, D. R., Yuh-Ling, S., & Sallis, J.F. (2000). Patterns and Correlates of Physical Activity Among US Women 40 Years and Older. *American Journal Of Public Health*. 90(2), 264-270.
2. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
3. Creswell, J. W. (2009). Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approach. (3<sup>rd</sup> ed.). London: Sage Publications.
4. Creswell, J.W. (1998). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions. Thousand Oaks, CA: Sage.
5. Egli, T., Bland, H.W., Melton, B.F. and Czech, D.R. (2011). Influence of age, sex and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health* 59(5), 399-406.
6. Eiropas Sporta Harta (1996). Latvijas Sporta pārvaldes informatīvais biļetens N5. LSP Rīga.

7. Fernate, A., Jansone, R., Immere, I., & Bula-Biteniece, I. (2011). Sport classes for sustainable student health promotion. *Lase Journal of Sport Science*. Vol. 2, Nr. 2. 91-101.
8. Flick, U. (2007). *An introduction to qualitative research* (3<sup>rd</sup> ed.). London: SAGE Publications Ltd.
9. Geske, A. Grīnfelds, A. (2006). *Izglītības pētniecība*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds.
10. Gobiņa, I., Pudule, I., Grinberga, D., Velika, B., Villerusa, A., & Teibe, U. (2007). Fiziskā aktivitāte un sēdošs dzīvesveids skolas vecuma bērniem Latvijā. LR Veselības ministrija, Veselības veicināšanas valsts aģentūra. Rīga.
11. Jurakić, D., Pedišić, Ž., & Andrijašević, M. (2009). Physical activity of Croatian population: cross-sectional study using International Physical Activity Questionnaire. *Croatian medical journal*, 50(2), 165-173.
12. Kasmel, A., Helasoja, V., Lipand, A., Prättälä, R., Klumbiene, J., & Pudule, I. (2004). Association between health behaviour and self-reported health in Estonia, Finland, Latvia and Lithuania. *European Journal Of Public Health*. 14(1), 32-36
13. Kroplis, A., Raševska, M. (2004). Kvalitatīvās pētniecības metodes sociālajās zinātnēs. R.: RaKa.
14. Merriam, S. (2002). *Qualitative research in practice: Examples for discussion and analysis*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
15. Padomes secinājumi par sporta ieguldījumu ES ekonomikā un jo īpaši jaunatnes bezdarba un sociālās iekļaušanas jautājumu risināšanā (2014). Eiropas Savienības Oficiālais Vēstnesis (2014/C 32/03). Pieejams: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2014:032:0002:0005:LV:PDF> (skatīts 12.03.2014.)
16. Pate, R. R. (1995). Physical activity and health: dose-response issues. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(4), 313-317.
17. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical activity guidelines advisory committee report, 2008*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services.
18. Porozovs, J., Porozova, Dz., Valdemiers, A. (2012). Jauniešu fiziskās aktivitātes un veselības problēmas. *Scientific Journal of Riga Technical University*, 94.-100.lpp.
19. Pudule, I., Grīnberga, D., Velika, B., Villerusa, A. (2013). Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2012. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga.
20. Pudule, I., Velika, B., Grīnberga, D., Gobiņa, I., & Villeruša, A. (2012). Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. Slimību profilakses un kontroles centrs. Rīga.
21. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), 963-975.
22. Sporta izglītība un fiziskās aktivitātes Eiropas skolās. Eurydice ziņojums (2013). R.: Izglītības, audiovizuālās jomas un kultūras izpildaģentūra.
23. Sporta Likums. (2002). Latvijas Republika. „Latvijas Vēstnesis”, 165 (2740)
24. Walsham, G. (1993). *Interpreting Information Systems in Organizations*, Wiley, Chichester.

Dr.paed. **Aivars Kaupužs** Rēzeknes Augstskolas Personības socializācijas pētījumu institūts, Atbrīvošanas aleja 115, Rēzekne  
E-pasts: aivars.kaupuzs@inbox.lv

Dr.paed. **Svetlana Ušča** Rēzeknes Augstskolas Personības socializācijas pētījumu institūts, Atbrīvošanas aleja 115, Rēzekne