

JUDĖJIMO NEGALIĄ TURINČIŲ ASMENŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ MOTYVUOJANTYS VEIKSNIAI

Robertas Norgilas, Darius Masiliauskas

Šiaulių universitetas, Edukologijos institutas

El. p.: robertas.norgilas@su.lt, darius.masiliauskas@gmail.com

Įvadas

Visoje Europos Sąjungoje, taip pat ir Lietuvoje, fiksuojamas per menkas visų amžiaus grupių asmenų fizinis aktyvumas, kuris yra nulemtas šiuolaikinio gyvenimo būdo bruožų, susijusių su technologijų naudojimu ir sumažėjusiu poreikiu judėti, siekiant atlikti tam tikrus darbus ar įsitraukti į laisvalaikio veiklas (Valintėlienė, Varvuolienė, Kranauskas, 2012). Šios tendencijos dar ryškesnės neįgaliųjų atveju, kai fizinis aktyvumas yra dar labiau apsunkintas judėjimo ar kitokios negalios. R. Valintėlienė ir kt. (2012) akcentuoja būtinybę sudaryti ir įgyvendinti fizinio aktyvumo programas, kurios „pirmiausia turėtų būti orientuotos į fiziškai neaktyvias ar mažai aktyvias gyventojų grupes“. Atsižvelgiant į tai, aktualizuojasi judėjimo negalią turinčių asmenų fizinio aktyvumo skatinimo sprendimų paieška, kuri galima tik tada, kai identifikuoti judėjimo negalią turinčių asmenų fizinį aktyvumą motyvuojantys ir ribojantys veiksniai.

V. Kavaliauskas, J. V. Vaitkevičius (2013) akcentuoja, kad sporto plėtros strategijoje nurodoma sudaryti sąlygas visoms Lietuvos socialinėms grupėms įtraukti į fizinio aktyvumo veiklą. Joje daug dėmesio skiriama neįgaliųjų sportinei veiklai. Autorių cituojama L. Radzevičienė (2007) nurodo, kad neįgaliųjų asmenų socialiniai lūkesčiai ir jų patenkinimas yra viena esminių šių asmenų gyvenimo kokybės kaitos sąlygų. Tačiau vis dar susiduriama su neįgaliųjų socializacijos problematika, neaišku, kas juos motyvuotų užsiimti fiziškai aktyvia veikla. Atsižvelgiant į tai, aktualu išsiaiškinti, kas motyvuoja ir stabdo judėjimo negalią turinčius asmenis įsitraukti į fiziškai aktyvią veiklą, t. y. kokie yra jų motyvacijos fiziniam aktyvumui ypatumai. Motyvaciją užsiimti fiziškai aktyvia veikla (sportuoti) nagrinėja skirtingi autoriai Lietuvoje, pavyzdžiui, L. Grajauskas (2008), L. Grajauskas, A. Čepulėnas (2009), D. Razmaitė, L. Grajauskas (2012), S. Sabaliauskas, S. Poteliūnienė (2010), V. Kavaliauskas, J. V. Vaitkevičius (2013), tačiau stokojama tyrimų, kurie atskleistų neįgaliųjų socialinės

grupės motyvacijos užsiimti fiziškai aktyvia veikla ypatumus.

Tyrimo objektas – fizinį aktyvumą motyvuojantys veiksniai.

Tyrimo tikslas – atskleisti judėjimo negalią turinčių asmenų fizinį aktyvumą motyvuojančių veiksnių ypatumus.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė ir anketinė apklausa.

Tyrimo metodika ir organizavimas

Tyrimas atliktas 2019 m. balandžio–gegužės mėn. Tyrimo imtis – tikslinė. Imties sudarymo veiksmai – asmeniniai kontaktai, judėjimo negalią turinčių asmenų grupės socialiniuose tinkluose, kurios vienija judėjimo negalią turinčius asmenis iš visos Lietuvos. Tačiau susidurta su tikslinės auditorijos pasyvumu, kuris pasireiškė neaktyviu dalyvavimu vykdomame tyrime. Tyrime sutiko dalyvauti 32 respondentai. Tyrimo respondentai buvo judėjimo negalią turintys suaugę asmenys, kurie bent kiek užsiima fizine veikla. Pagal tyrimo dalyvių amžių jie suskirstyti į tris grupes: iki 30 m., 31–40 m. ir daugiau nei 41 m. amžiaus. Taip skaidyti respondentes pasirinkta atsižvelgiant į bendrą respondentų amžiaus pasiskirstymą ir siekiant nagrinėti panašaus dydžio respondentų grupes.

Tyrimo duomenų rinkimui taikyta anketinė apklausa internete. Fizinę negalią turinčių asmenų fizinioaktyvumo skalę (PASIPD, angl. *Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities*) sudarė ir patikrino R. A. Washburn, W. Zhu, E. McAuley, M. Frogley, S. F. Figoni (2002). Respondentų nuostatoms matuoti taikyta 5 pakopų Likerto skalė, kai respondentų prašoma įvertinti savo sutikimą su kiekvienu teiginiu nuo 1 („Visiškai nesutinku“) iki 5 („Visiškai sutinku“).

Apklausos metu surinktiems duomenims analizuoti taikyti *aprašomosios statistikos metodai – aritmetinių vidurkių skaičiavimas*. Rezultatų vizualizavimui pasitelktas *grafinis vaizdavimas*. Siekiant nustatyti motyvacijos ypatumus judėjimo negalią

turinčių asmenų fizinio aktyvumo atveju, skaičiuoti respondentų įvertintų kiekvienai vidinės ir išorinės motyvacijos subdimensijai, nemotyvuotumui priskirtų teiginių aritmetiniai vidurkiai. Siekiant atskleisti judėjimo negalią turinčių asmenų fizinį aktyvumą motyvuojančių veiksnių ypatumus pagal amžiaus grupes ir fizinio aktyvumo lygio grupes, taikyta kryžminė analizė.

Empirinio tyrimo rezultatai

Empirinis tyrimas atskleidė, kad į imtį pateko daugiausiai respondentų, kurių judėjimo negalią sukėlė stuburo sužalojimas (19 iš 32 respondentų), didžioji dalis respondentų judėjimui naudoja neįgaliojo vežimėlį, kuriuo juda savarankiškai (22 iš 32 respondentų). Detalesnė tyrimo dalyvių charakteristika pateikta lentelėje.

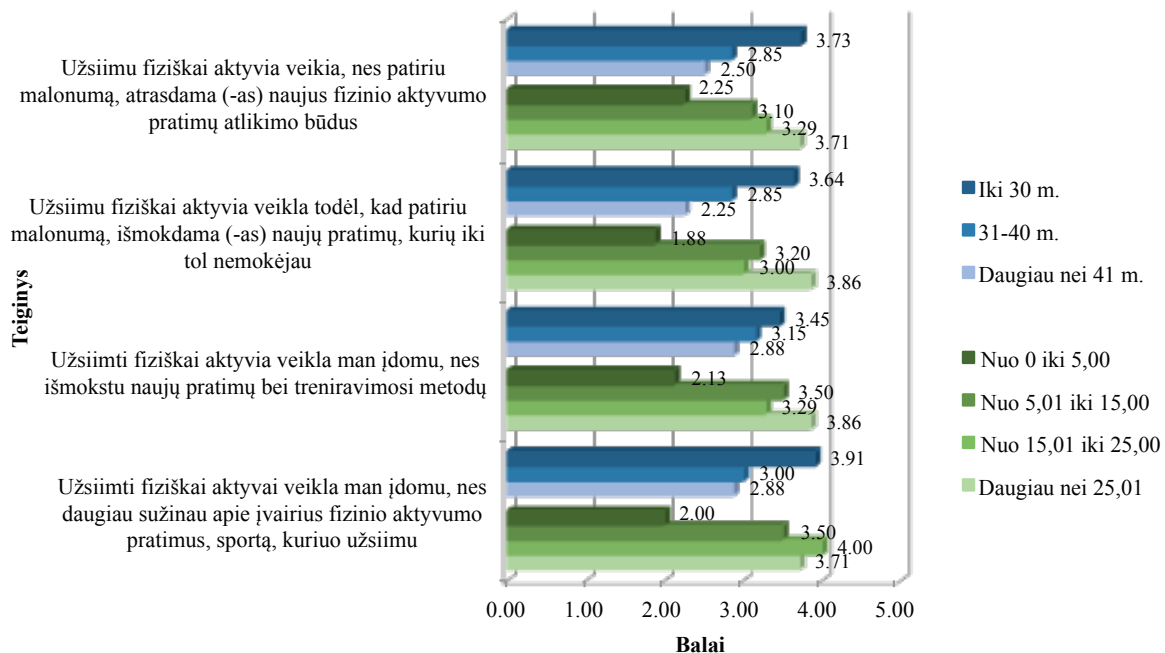
Lentelė. Respondentų charakteristika pagal neįgalumo tipą ir judėti padedančių priemonių naudojimą (N = 32)

Respondento judėjimo negalia	Skaičius	Naudojama judėti padedanti priemonė	Skaičius
Stuburo sužalojimas	19	Neįgaliojo vežimėlis, kuriuo juda savarankiškai	22
Kaulų lūžis	5	Lazda	5
Cerebrinis paralyžius	2	Kito asmens stumiamas arba automatinis	2
Amputacija	1	neįgaliojo vežimėlis	
Išsėtinė sklerozė	1	Vaikštynė	1
Įgimta sąnarių artrogripozė	1	Vaikšto be jokių pagalbos priemonių	2
Nulemta skausmo	1		
Plaučių ligos	1		
Kompleksinės ligos, apsunkinančios judėjimą	1		
Iš viso	32	Iš viso	32

Respondentų fizinį aktyvumą motyvuojančių veiksnių analizei adaptuota sporto motyvacijos skalė. Tolesnė tyrimo rezultatų analizė skirta atskleisti judėjimo negalią turinčių respondentų fizinio aktyvumo motyvacijos dimensijų (vidinė motyvacija, išorinė motyvacija ir nemotyvuotumas) ir jų subdimensijų raiškai skirtingose respondentų amžiaus grupėse ir

fizinio aktyvumo indeksų intervaluose. Šiai analizei atlikti skaičiuoti respondentų išreikštos nuomonės vidurkiai.

1 paveiksle pateikti vidinės motyvacijos subdimensijos „Sužinoti“ teiginių vertinimo vidurkiai pagal amžiaus grupes ir fizinio aktyvumo lygių intervalus.



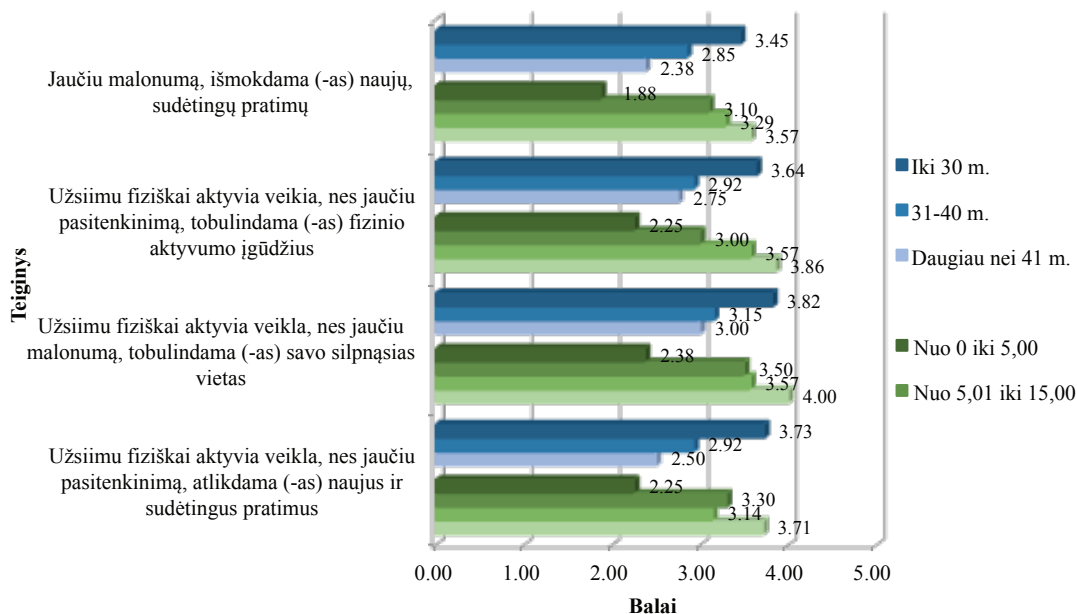
1 pav. Vidinės motyvacijos subdimensijos „Sužinoti“ teiginių vidutiniai įverčiai amžiaus ir fizinio aktyvumo lygio aspektu (N = 32)

Jaunesniems respondentams, priskirtiems amžiaus grupei iki 30 m., šios subdimensijos svarba ženkliai didesnė nei vyresniems (žr. 1 pav.). Aukščiausiai

įvertinti teiginiai leidžia teigti, kad juos sportuoti skatina pasitenkinimas ir malonumas atrandant ir išbandant naujus fizinio aktyvumo pratimus (3,71; 3,64) ir

didesnis sporto šakos pažinimas (3,91). Analizuojant šios subdimensijos teiginių vidurkius pagal fizinio aktyvumo lygius, pastebėta, kad aukštesni respondentų vertinimai yra tuomet, kai jų fizinio aktyvumo lygis yra didesnis (žr. 1 pav.).

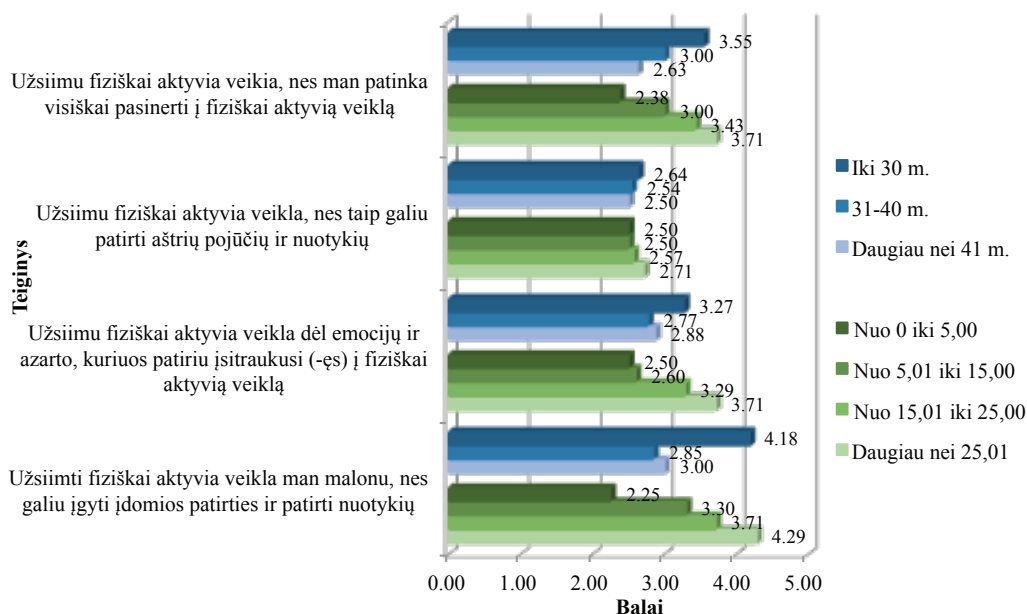
2 paveiksle pateikti rezultatai rodo, kad siekti tobulumo kur kas svarbiau jaunesniems nei vyresniems respondentams, kadangi teiginių vidurkiai gana reikšmingai skiriasi. Be to, akivaizdu, kad siekti tobulumo yra svarbiau tiems, kurie užsiima fiziškai aktyvia veikla dažniau ir (ar) intensyviau.



2 pav. Vidinės motyvacijos subdimensijos „Siekti tobulumo“ teiginių vidutiniai įverčiai amžiaus ir fizinio aktyvumo lygio aspektu (N = 32)

Šios vidinės motyvacijos subdimensijos „Siekti tobulumo“ veiksnys, kuris labiausiai motyvuoja respondentus užsiimti fiziškai aktyvia veikla, yra siekis jausti malonumą, tobulinant savo silpnąsias vietas (žr. 2 pav.). Šis veiksnys motyvuoja užsiimti fiziškai aktyvia veikla bent kiek fiziškai aktyvius respondentus (fizinio aktyvumo indeksas didesnis nei 5,01) ir visų amžiaus grupių respondentus.

3 paveiksle pateikti rezultatai atskleidžia reikšmingus vidinės motyvacijos subdimensijai „Patirti“ priskiriamų teiginių vertinimų skirtumus skirtingose amžiaus grupėse. Jaunesnius, taip pat ir turinčius didesnę fizinio aktyvumo indeksą (daugiau nei 25,01) respondentus užsiimti fiziškai aktyvia veikla stipriai motyvuoja galimybė įgyti įdomios patirties ir nuotykių (atitinkamai 4,18 ir 4,29).

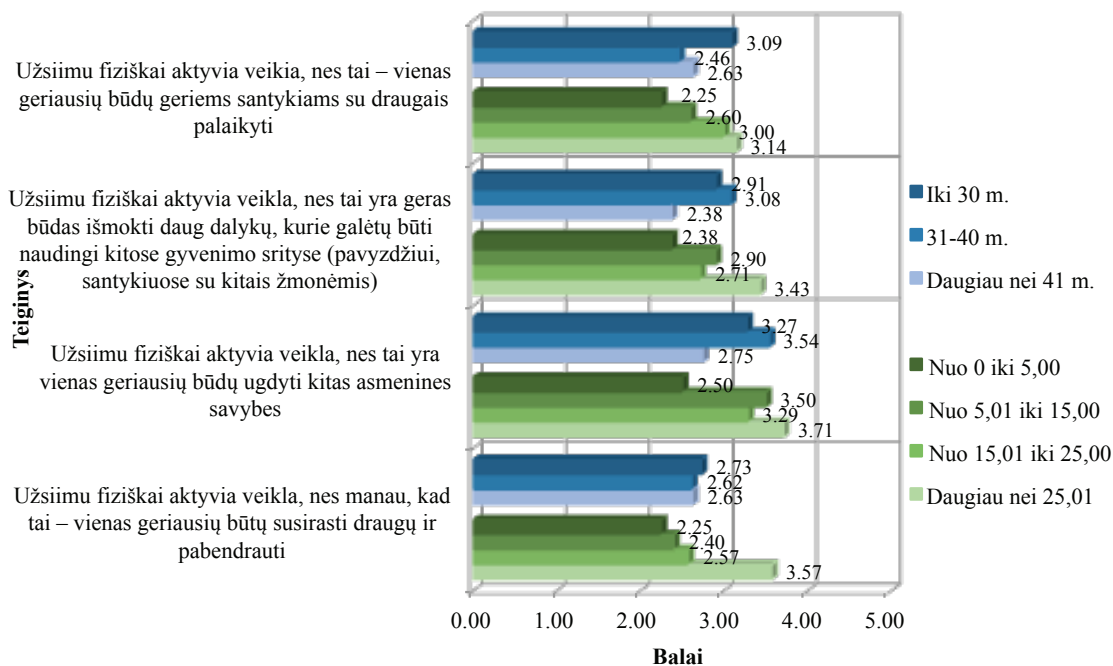


3 pav. Vidinės motyvacijos subdimensijos „Patirti“ teiginių vidutiniai įverčiai amžiaus ir fizinio aktyvumo lygio aspektu (N = 32)

Be to, fiziškai aktyvesnius respondentus užsiimti fiziškai aktyvia veikla motyvuoja noras visiškai pasinerti į fiziškai aktyvią veiklą ir patirti emocijų ir azartą (abiems atvejais vertinimų vidurkis 3,71) (žr. 3 pav.).

4 paveiksle pristatyti išorinės motyvacijos subdimensijos „Sužinoti, susitapatinti“ respondentų vertinimo rezultatai. Kaip matyti iš šio paveikslo, ši išorinės motyvacijos dimensija yra ganėtinai svarbi respondentams. Labiausiai motyvuojantis šios dimensijos veiksnys – užsiimant fiziškai aktyvia veikla ugdyti kitas asmenines savybes. Šis veiksnys motyvuoja

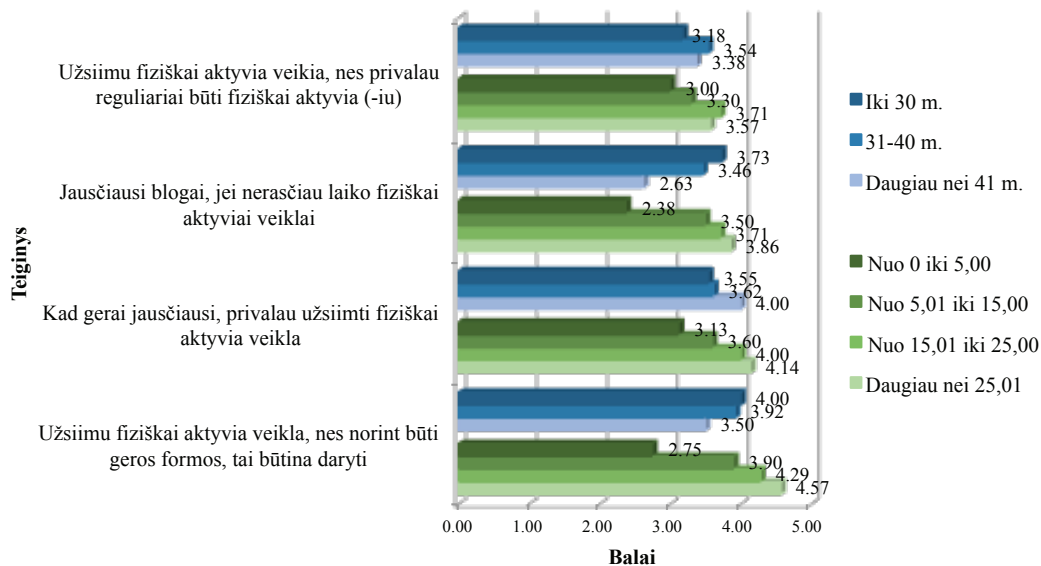
užsiimti fiziškai aktyvia veikla respondentus, priklausančius amžiaus grupėms iki 30 m. (3,27) ir nuo 31 iki 40 m. (3,54), taip pat ir bent kiek fiziškai aktyvius respondentus (vertinimų vidurkiai yra tokie: fizinio aktyvumo indekso intervalui nuo 5,01 iki 15,00 priklausančių respondentų atveju 3,50, nuo 15,01 iki 25,00–3,29, daugiau nei 25,01–3,71). Didžioji dalis respondentų fiziškai aktyvios veiklos nesieja su būdu geriams santykiams su draugais palaikyti ar būdu susirasti draugų ir pabendrauti, išskyrus tuos, kurie pasižymi didžiausiu fizinio aktyvumo lygiu (3,57) (žr. 4 pav.).



4 pav. Išorinės motyvacijos subdimensijos „Identifikuotis, susitapatinti“ teiginių vidutiniai įverčiai amžiaus ir fizinio aktyvumo lygio aspektu (N = 32)

Pagal 5 paveiksle pateikiamus analizės rezultatus teigtina, kad išorinės motyvacijos subdimensijai „Nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas“ priskirti motyvai respondentus labiausiai motyvuoja užsiimti fiziškai aktyvia veikla. Reikšmingų skirtumų pagal amžiaus kategorijas neužfiksuota, paminėtina tik tai, jog vyresnio amžiaus respondentai geriau suvokia, kad gera savijauta pasiekama užsiimant fiziškai aktyvia veikla (iki 30 m. amžiaus grupės respondentų

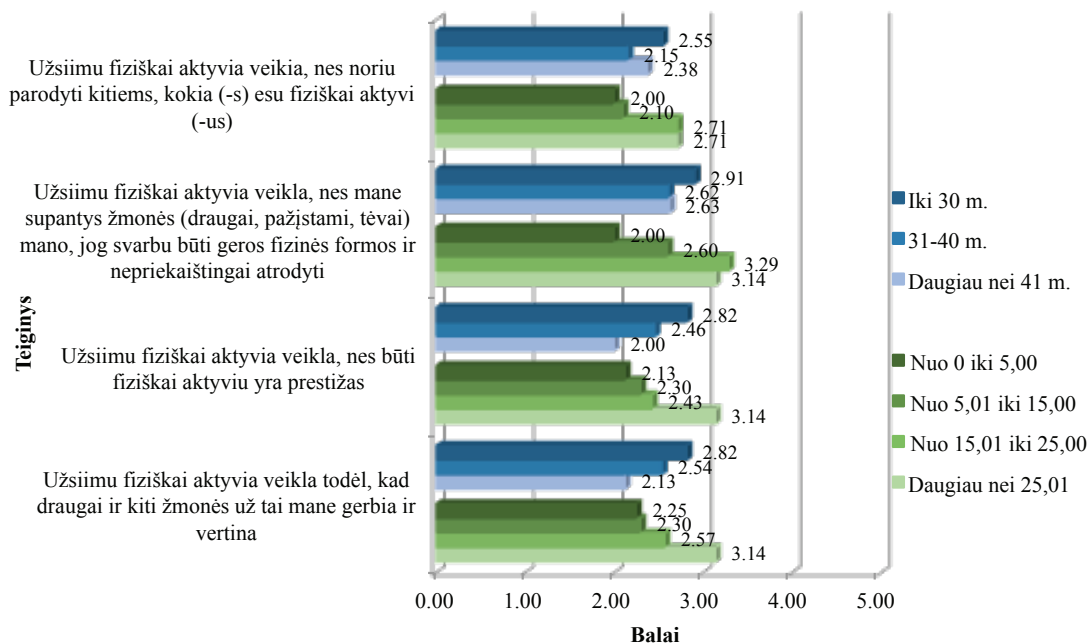
vertinimų vidurkis 3,55; 31–40 m. amžiaus grupės – 3,62, o amžiaus grupės daugiau nei 41 m. – 4,00). Labiausiai motyvuojantis šios išorinės motyvacijos subdimensijos veiksnys – suvokimas, kad, siekiant būti geros formos, būtina užsiimti fiziškai aktyvia veikla. Kaip rodo 5 paveikslas, ypač aukštus šio veiksnio vertinimus pateikė didesnio fizinio aktyvumo lygiu priskirti respondentai (nuo 15,01 iki 25,00–4,29, daugiau nei 25,01–4,57).



5 pav. Išorinės motyvacijos subdimensijos „Nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas“ teiginių vidutiniai įverčiai amžiaus ir fizinio aktyvumo lygio aspektu (N = 32)

Žvelgiant į 6 paveiksle pateiktus išorinės motyvacijos subdimensijai „Tiesiogiai priimtas išorinis reguliavimas“ priskirtus motyvus išreiškiančių teiginių vertinimo vidurkius, galima teigti, kad šie motyvai yra mažiau skatinantys respondentus užsiimti fiziškai aktyvia veikla. Analizuojant rezultatus pagal respondentų amžiaus grupes, matyti, kad vyresnių respondentų šie motyvai visiškai neskatina užsiimti fiziškai aktyvia veikla (vertinimų vidurkiai yra apie 2,00 balus). Vertinant šiai subdimensijai priskirtų mo-

tyvų raišką pagal fizinio aktyvumo lygius, pažymėtina, kad aukščiausio fizinio aktyvumo lygiui priskirtus respondentus šiek tiek motyvuoja nuostatos, kad būti fiziškai aktyviam yra prestižas (3,14), kad tai svarbu artimiesiems (3,14) ir kad draugai ir kiti žmonės už tai gerbia (3,14). Artimųjų palaikymas aktualus ir respondentams, priskirtiems žemesnio fizinio aktyvumo lygio grupei (nuo 15,01 iki 25,00 – vertinimų vidurkis 3,29) (žr. 6 pav.).



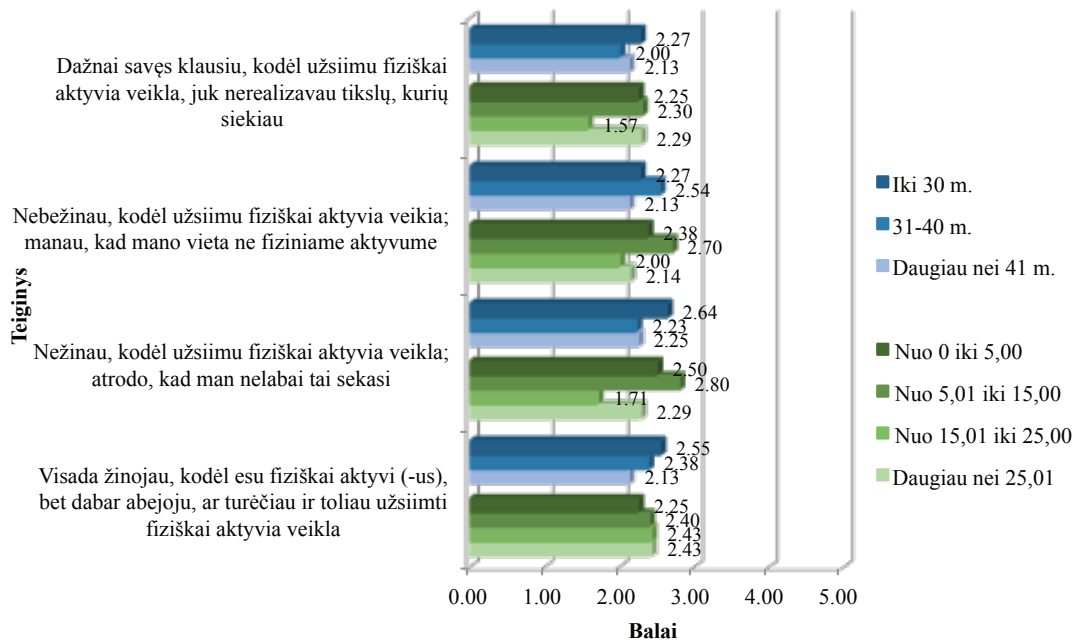
6 pav. Išorinės motyvacijos subdimensijos „Tiesiogiai priimtas išorinis reguliavimas“ teiginių vidutiniai įverčiai amžiaus ir fizinio aktyvumo lygio aspektu (N = 32)

7 paveiksle pateikti nemotyvuotumo dimensijai priskirti teiginiai įvertinti žemais balais, nepriklausomai nuo respondentų amžiaus grupės ir fizinio akty-

vumo lygio. Teiginių vertinimo vidurkiai rodo gana aukštą respondentų motyvaciją užsiimti fiziškai aktyvia veikla.

Siekiant nustatyti, kurių vidinės motyvacijos ir išorinės motyvacijos subdimensijų raiška yra didesnė tarp judėjimo negalią turinčių respondentų, analizuoti vidutiniai kiekvienai subdimensijai priskirtų teiginių įverčiai. Vidinės motyvacijos subdimensijų raiška yra panaši, stipriausiai respondentų išreikšta motyvacija, susijusi su tobulumo siekiu („Siekti tobulumo“ –

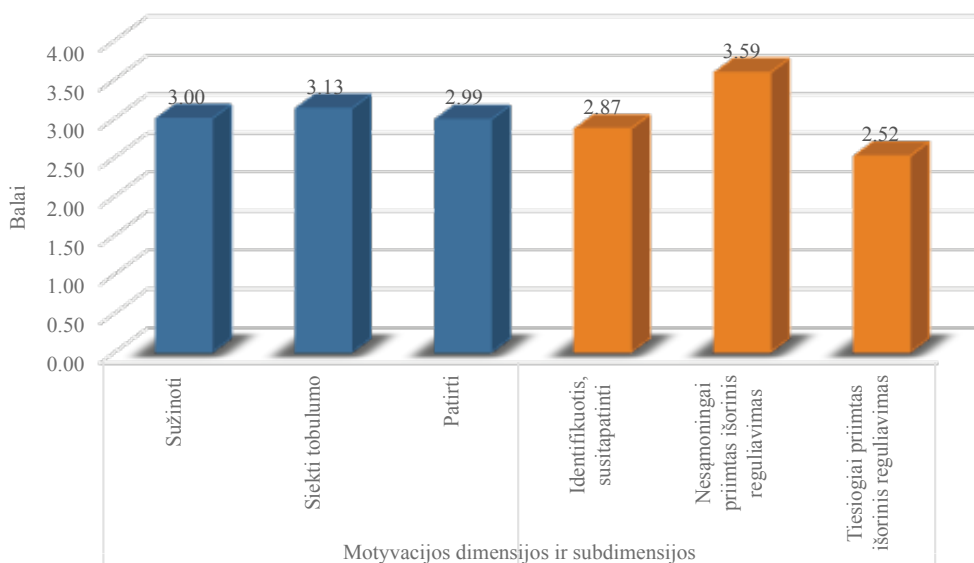
3,13), labai panašiai – „Patirti“ (2,99) ir „Sužinoti“ (3,00). Išorinės motyvacijos atveju subdimensijų raiškos skirtumai akivaizdesni – gerokai stipriau išreikšti motyvai, priskirti subdimensijai „Nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas“ (3,59). Silpniausiai respondentus užsiimti fiziškai aktyvia veikla motyvuoja „Tiesiogiai priimtas išorinis reguliavimas“ (2,52).



7 pav. Nemotyvuotumo dimensijos teiginių vidutiniai įverčiai amžiaus ir fizinio aktyvumo lygio aspektu (N = 32)

Vertinant kartu išorinės motyvacijos ir vidinės motyvacijos subdimensijas, išsiskiria motyvų, priskirtų išorinės motyvacijos subdimensijai „Nesąmo-

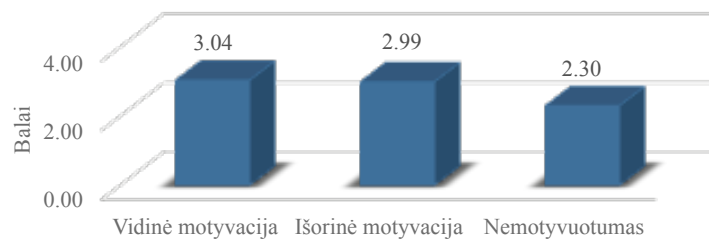
ningai priimtas išorinis reguliavimas“ (3,59), raiška (žr. 8 pav.).



8 pav. Vidinės ir išorinės motyvacijos subdimensijų vidutiniai įverčiai (N = 32)

Apibendrintai vertinant visų fizinio aktyvumo motyvacijos dimensijų raišką judėjimo negalią turinčių respondentų grupėje (žr. 9 pav.), pastebėtina, kad

vidinės motyvacijos raiška yra nežymiai stipresnė (3,04) nei išorinės motyvacijos (2,99).



9 pav. Fizinio aktyvumo motyvacijos dimensijų „Vidinė motyvacija“, „Išorinės motyvacija“ ir „Nemotyvuotumas“ vidutiniai įverčiai (N = 32)

Bendras respondentų motyvuotumas užsiimti fiziškai aktyvia veikla yra ganėtinai aukštas, kadangi nemotyvuotumo skalei priskirtų teiginių vertinimo vidurkis siekia 2,30 balo (žr. 9 pav.).

Išvados

1. Judėjimo negalią turintys asmenys jaučiasi mažiau sveiki ir mažiau fiziškai aktyvūs. Fizinis aktyvumas svarbus kiekvienai visuomenės socialinei grupei, tačiau, priklausomai nuo jos charakteristikų, gali pasižymėti skirtingais ypatumais. Nagrinėjama fizinę negalią turinčių asmenų socialinė grupė pasižymi tuo, kad šie asmenys turi ribotas galimybes judėti, dažnai jiems judėti padeda papildoma priemonė (neįgaliojo vežimėlis, lazda ar pan.). Judėjimo negalią turinčių asmenų fizinio aktyvumo lygis yra nepakankamas.
2. Empirinio tyrimo rezultatai rodo, kad pagrindinės fiziškai aktyvios veiklos, kuriomis užsiima judėjimo negalią turintys respondentai, yra vaikščiojimas, važiavimas vežimėliu lauke, apmokamas ar savanoriškas darbas, pratimai raumenų veiklai skatinti ir (ar) raumenų ištvėrmei didinti, fiziškai lengva namų ruoša. Bendras respondentų fizinio aktyvumo lygis yra gana žemas, tik ketvirtadalis respondentų užsiima minimalia fiziškai aktyvia veikla.
3. Judėjimo negalią turinčių asmenų fizinį aktyvumą motyvuojantys veiksniai nagrinėti pasitelkiant motyvacijos atlikti tam tikrą veiklą konstrukta, kuris susideda iš trijų dimensijų – vidinės motyvacijos, išorinės motyvacijos ir nemotyvuotumo. Moksliniai tyrimai rodo, kad konstruktas nesunkiai adaptuojamas skirtingų veiklų atvejui, tarp jų ir motyvacijai užsiimti fiziškai aktyvia veikla.
4. Empirinio tyrimo rezultatai rodo, kad labiausiai judėjimo negalią turinčius respondentes užsiimti fiziškai aktyvia veikla motyvuoja išorinės motyvacijos subdimensija „Nesąmoningai priimtas

išorinis reguliavimas“. Tai leidžia suprasti, kad respondentai suvokia fizinio aktyvumo būtinybę, siekiant gerai jaustis, būti geros formos. Vertinant vidinės motyvacijos raišką, pastebėtina, kad jai priskirti veiksniai skirtingai pasireiškia pagal respondentų amžiaus grupę ir fizinio aktyvumo lygmens grupę.

Literatūra

1. Grajauskas, L., 2008, *Jaunųjų (12–14 metų) orientacinių rengimų modeliavimas taikant treniravimo priemonių ir metodų įvairovę*. Daktaro disertacija. Šiaulių universitetas.
2. Grajauskas, L., Čepulėnas, A., 2009, Ugdymo turinio įvairovė kaip veiksnys, skatinantis ugdytinių motyvaciją sportuoti. *Socialiniai mokslai*. Nr. 3(74). P. 15–20.
3. Kavaliauskas, V., Vaitkevičius, J. V. (2013). Neįgaliųjų dalyvavimas sporto klubų veikloje. *Specialusis ugdymas*. Nr. 2(29). P. 65–78.
4. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., Blais, M. R., 1995, Towards a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sport The sport motivation scale (SMS). *Journal of Exercise and Sport Psychology*. No. 17. P. 35–53.
5. Radzevičienė, L., 2007, Neįgaliųjų asmenų psichosocialinių lūkesčių tenkinimo galimybės sportinėmis veiklomis. *Specialusis ugdymas*. Nr. 2(17). P. 157–164.
6. Razmaitė, D., Grajauskas, L., 2012, Laisvalaikio sportuojančių moterų ir vyrų motyvacijos sportui raiška. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. Nr. 5 (38). P. 38–42.
7. Sabaliauskas, S., Poteliūnienė, S., 2010, Skirtingo meistriškumo sportininkų motyvacijos sportuoti ypatumai. *Sporto mokslas*. Nr. 2 (60). P. 13–18.
8. Valintėlienė, R., Varvuolienė, R., Kranauskas, A., 2012, Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas, vertinant GPAQ metodu. *Visuomenės sveikata*. Nr. 4(59). P. 67–75.
9. Washburn, R. A., Zhu, W., McAuley, E., Frogley, M., Figoni, S. F., 2002, The Physical Activity Scale for Individuals With Physical Disabilities: Development and Evaluation. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. No. 83. P. 193–200.

Summary

**FACTORS THAT MOTIVATE PERSONS WITH PHYSICAL DISABILITIES
TO ENGAGE IN PHYSICAL ACTIVITY***Robertas Norgilas, Darius Masiliauskas*

Factors that motivate persons with physical disabilities to engage in physical activity have been analysed in this paper. The analyzed topic is in line with the priorities to increase the level of physical activity among different social groups, especially taking into account that the current level of physical activity is insufficient. With reference to this, a search for decisions, aimed at increasing physical activity of persons with reduced mobility, is relevant. This can be achieved only when factors, that motivate such persons to engage in physical activity have been identified.

The study revealed that motivation to engage in physical activity draws on three dimensions - intrinsic, extrinsic motivation and amotivation. Results of empirical study confirm that persons with reduced mobility are motivated to engage in physical activity by both intrinsic and extrinsic motivation.

Keywords: *reduced mobility, physical activity, motivating factors.*

Santrauka

**JUDĖJIMO NEGALIĄ TURINČIŲ ASMENŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ
MOTYVUOJANTYS VEIKSNIAI***Robertas Norgilas, Darius Masiliauskas*

Straipsnyje nagrinėjami judėjimo negalią turinčių asmenų fizinį aktyvumą motyvuojantys veiksniai. Nagrinėjama tema atspindi prioritetus didinti visų socialinių grupių fizinio aktyvumo lygį, ypač įvertinant tai, kad iki pastarojo meto jis buvo nepakankamas. Atsižvelgiant į tai, aktualizuojasi judėjimo negalią turinčių asmenų fizinio aktyvumo skatinimo sprendimų paieška, kuri galima tik tada, kai identifikuoti judėjimo negalią turinčių asmenų fizinį aktyvumą motyvuojantys veiksniai.

Tyrime atskleista, kad motyvacija užsiimti fiziškai aktyvia veikla gali būti nagrinėjama pasitelkiant tris motyvacijos dimensijas – vidinės motyvacijos, išorinės motyvacijos ir nemotyvuotumo. Empirinio tyrimo rezultatai patvirtina, kad judėjimo negalią turinčius asmenis užsiimti fiziškai aktyvia veikla motyvuoja tiek vidinė, tiek išorinė motyvacija.

Prasminiai žodžiai: *judėjimo negalia, fizinis aktyvumas, motyvuojantys veiksniai.*

Įteikta 2020 04 07

Priimta 2020 05 12