

Vilma Kriaučionienė, Janina Petkevičienė, Asta Raskilienė,  
Monika Grincaitė, Kastytis Šmigelskas, Laura Šalčiūnaitė-Nikonovė,  
Monika Žemaitaitytė, Vladas Golambiauskas

**Lietuvos moksleivių ir suaugusių gyventojų  
sveikatos rizikos veiksnių pokyčių  
COVID-19 pandemijos laikotarpiu vertinimas  
ir rekomendacijų jų neigiamam poveikiui  
mažinti parengimas**

Vilma Kriaučionienė, Janina Petkevičienė, Asta Raskilienė,  
Monika Grincaitė, Kastytis Šmigelskas, Laura Šalčiūnaitė-Nikonovė,  
Monika Žemaitaitytė, Vladas Golambiauskas

**Lietuvos moksleivių ir suaugusių gyventojų  
sveikatos rizikos veiksnių pokyčių  
COVID-19 pandemijos laikotarpiu vertinimas  
ir rekomendacijų jų neigiamam poveikiui  
mažinti parengimas**

LSMU Akademinė leidyba  
Kaunas, 2023



Leidiny parengtas, įgyvendinant Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo 2022 metų lėšomis finansuojamą projektą „Lietuvos moksleivių ir suaugusių gyventojų sveikatos rizikos veiksnių pokyčių COVID-19 pandemijos laikotarpiu vertinimas ir rekomendacijų jų neigiamam poveikiui mažinti parengimas“, vykdytą pagal 2 prioritetą, 3.2 veiklą, priemonę 3.2.5 5 „COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) pandemijos ir su ja susijusių visuomenės gyvenimo pokyčių Lietuvoje poveikio sveikatos rizikos veiksnių paplitimui įvairiose gyventojų grupėse tyrimas, apimantis alkoholio, tabako ir kitų psichotropinių medžiagų vartojimo, informacinių technologijų ir azartinių lošimų naudojimo, mitybos, miego ir fizinio aktyvumo įpročių kaitos tendencijų tyrimą bei praktinių rekomendacijų šių pokyčių žalingam poveikiui mažinti, COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) postvencijos priemonių įgyvendinimui pateikimas“ (finansavimo sutarties Nr. 2022-PRO-00090).

#### **Autoriai:**

© Vilma Kriaucionienė, 2023  
© Janina Petkevičienė, 2023  
© Asta Raskilienė, 2023  
© Monika Grincaitė, 2023

© Kastytis Šmigelskas, 2023  
© Laura Šalčiūnaitė-Nikonovė, 2023  
© Monika Žemaitaitytė, 2023  
© Vladas Golambiauskas, 2023

#### **Projekto vykdytojas**

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas

#### **Projekto vadovas**

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Visuomenės sveikatos fakulteto Sveikatos tyrimų instituto vyresnioji mokslo darbuotoja prof. dr. Vilma Kriaucionienė, el. p. [vilma.kriaucioniene@lsmu.lt](mailto:vilma.kriaucioniene@lsmu.lt)

Projekto trukmė nuo 2022-09-01 iki 2023-09-01

# Turinys

Santrauka .....	4
Santrumpos .....	5
Įvadas .....	6
<b>1. Literatūros apie gyvenmenos pokyčius COVID-19 pandemijos laikotarpiu apžvalga .....</b>	<b>8</b>
1.1. Moksleivių gyvenmenos pokyčiai .....	8
1.2. Studentų gyvenmenos pokyčiai .....	11
1.3. Suaugusių žmonių gyvenmenos pokyčiai .....	14
<b>2. Moksleivių sveikatos rizikos veiksnių ir jų pokyčių COVID-19 pandemijos laikotarpiu tyrimas.....</b>	<b>18</b>
2.1. Tyrimo metodika.....	18
2.2. Rezultatai .....	19
<b>3. Studentų sveikatos rizikos veiksnių ir jų pokyčių COVID-19 pandemijos laikotarpiu tyrimas.....</b>	<b>27</b>
3.1. Tyrimo metodika .....	27
3.2. Rezultatai .....	28
<b>4. Suaugusių žmonių sveikatos rizikos veiksnių ir jų pokyčių COVID-19 pandemijos laikotarpiu tyrimas .....</b>	<b>40</b>
4.1. Tyrimo metodika.....	40
4.2. Rezultatai.....	42
<b>5. Rekomendacijos.....</b>	<b>52</b>
Literatūra .....	56

# Santrauka

COVID-19 pandemija ir su ja susiję įprasto gyvenimo ribojimai sukėlė žmonėms stresą ir gyvenamosios pokyčius. Mažai žinoma, ar tie pokyčiai išliko po pandemijos ir kokią įtaką jie gali turėti sveikatai. Šio Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis finansuojamo projekto tikslas įvertinti skirtingo amžiaus Lietuvos gyventojų sveikatos rizikos veiksnių pokyčius COVID-19 pandemijos ir popandeminiu laikotarpiu ir parengti rekomendacijas jų neigiamam poveikiui sumažinti. Atlikti trys atsitiktinių imčių tyrimai: vienuoliktos klasės moksleivių (N=1419), kolegijų pirmo kurso studentų (N=1457) ir suaugusių 20–64 metų gyventojų (N=1500). Moksleiviai ir studentai patys pildė parengtus klausimynus, suaugusių gyventojų apklausą atliko UAB „Vilmorus“. Vertinti mitybos, fizinio aktyvumo, žalingi įpročiai ir kūno svoris, jų pokyčiai COVID-19 pandemijos metu ir pokyčių išlikimas po pandemijos.

Beveik trečdalis moksleivių teigė, kad pandemija pablogino jų gyvenimą. Ji paveikė psichikos sveikatą ir mokymosi rezultatus, ypač merginų. Gana didelė dalis moksleivių patyrė nerimo simptomus, jautėsi nelaimingi ir vieniši, jiems trūko socialinės paramos. Sumažėjo fizinis aktyvumas, kuris daugumos moksleivių yra nepakankamas. Pandemija turėjo neigiamą poveikį moksleivių mitybos įpročiams. Tarp moksleivių yra paplitęs įprastų cigarečių rūkymas, elektroninių cigarečių, kanapių ir alkoholio vartojimas.

COVID-19 pandemija paveikė ir studentų gyvenimą. Jų mitybos įpročiai pakito tiek sveikatai palankia, tiek ir nepalankia linkme. Studentai dažniau vartojo namuose pagamintą maistą. Daugiau merginų nei vaikinų padidino daržovių ir vaisių vartojimą. Kita vertus, išaugo namie gamintų konditerijos gaminių, saldumynų, greito maisto ir užkandžių vartojimas. Trečdalis studentų fizinis aktyvumas sumažėjo. Beveik kas trečiam studentui padidėjo kūno svoris.

Suaugusių 20–64 metų žmonių gyvenamosios pokyčiai priklausė nuo lyties, amžiaus, gyvenamosios vietos ir išsilavinimo. Tiek studentų, tiek suaugusiųjų gyvenamosios įpročiai po pandemijos buvo susiję su gyvenamosios pokyčiais COVID-19 pandemijos metu. Įvairių maisto produktų vartojimą dažniau padidino tie, kurie juos valgė kasdien, fizinį aktyvumą sumažino rečiau besimankštinantys, o rūkymas ir alkoholio vartojimas dažniau padidėjo rūkantiems ir vartojantiems alkoholį žmonėms. Antsvorio turintys žmonės daugiau priaugo svorio, kuris išliko padidėjęs ir po pandemijos.

Remiantis tyrimų rezultatais, parengtos rekomendacijos, kaip ugdyti sveikos gyvenamosios įpročius ir išvengti sveikatai nepalankių pokyčių krizinių situacijų metu.

## Santrumpos

d.	–	per dieną
GAD-7	–	generalizuoto nerimo įverčio skalė
HBSC	–	Moksleivių sveikatos ir gyvenamosios tyrimas (angl. <i>Health Behaviour in School-aged Children</i> )
JAV	–	Jungtinės Amerikos Valstijos
k.	–	kartai
KMI	–	kūno masės indeksas
LSMU	–	Lietuvos sveikatos mokslų universitetas
mėn.	–	per mėnesį
N	–	tiriamųjų skaičius
p	–	reikšmingumo lygmuo
PSO	–	Pasaulio sveikatos organizacija
sav.	–	per savaitę
val.	–	valandos

# Įvadas

COVID-19 pandemija yra vienas rimčiausių infekcijos protrūkių visame pasaulyje, iki šiol (2023 m. gegužės 31 dienos) sukėlusį 689,5 milijono patvirtintų SARS-CoV-2 atvejų ir apie 6,9 milijono mirčių [1]. Lietuvoje registruota daugiau nei 1,3 milijono atvejų ir beveik 9700 mirčių. Prasidėjusi Kinijoje, Hubei provincijos Wuhan mieste infekcija greitai išplito visame pasaulyje. Daugelyje šalių buvo imtasi skubių ir griežtų veiksmų, siekiant apriboti ir kontroliuoti viruso plitimą. Pirmasis COVID-19 atvejis Lietuvoje buvo patvirtintas 2020 m. vasario 28 d. Jau kovo 16 d. buvo paskelbtas pirmasis karantinas, kuris truko iki gegužės 31 d. [2]. Karantino metu buvo įvestos griežtos priemonės, tokios kaip ribojimas įvažiuoti į šalį, žmonių judėjimo apribojimai šalies viduje, uždarytos viešosios įstaigos ir daugelis prekybos bei maitinimo vietų, švietimo įstaigos perėjo į nuotolinį mokymą, buvo ribojama sveikatos priežiūros įstaigų veikla, draudžiami masiniai renginiai ir susibūrimai. Antrasis karantino etapas – nuo 2020 m. birželio 1 dienos iki rugpjūčio 31 dienos – buvo šiek tiek lengvesnis. Leista atidaryti daugelį verslo veiklos sričių, atnaujinti viešojo transporto maršrutai, vyko kai kurie kultūros renginiai. Nuo 2020 m. rugsėjo 1 dienos buvo pradėtas taikyti karantinas regioniniu lygiu, atsižvelgiant į infekcijos paplitimo rodiklius konkrečiame regione. Suintensyvėjus COVID-19 ligos plitimui, nuo 2020 m. lapkričio 7 dienos vėl įvedamos vis griežtėjančios karantino priemonės, ribojant verslo veiklą, gyventojų judėjimą ir susibūrimus, prekybos vietų veiklą, įvesti nauji ribojimai švietimo įstaigose. Nuo 2021 m. kovo 29 dienos karantino ribojimai buvo palengva mažinami, ir liepos 1 dieną karantinas pasibaigė, nors kai kurie ribojimai išliko ilgesnį laiką [3].

Pasaulį sukrėtusi COVID-19 pandemija palietė daugelio žmonių gyvenimus, sukeldama darbingumo, socializacijos, gyvensenos ir sveikatos pokyčius. Pandemija turėjo didelį poveikį psichikos sveikatai, nes daugelis žmonių patyrė stresą, nerimą ir depresiją dėl socialinės izoliacijos, finansinių rūpesčių ir netikrumo dėl ateities [4]. Karantinas buvo būtinas, siekiant apsaugoti visuomenę nuo viruso plitimo, tačiau jis sukėlė daug iššūkių visai visuomenei. Pandemijos metu daugelis pasaulio šalių, taip pat ir Lietuva, buvo priverstos uždaryti mokyklas ir pereiti prie nuotolinio mokymosi. Užklausinės veiklos, sporto būrelių ar pramogos buvo ribojamos, todėl moksleiviai daug laiko leisdavo namuose. Staiga sumažėjęs gyvas socialinis kontaktas sukėlė atsiribojimo ir vienišumo jausmą, lėmusį prastėjančią psichologinę gerovę [5]. Įprastos gyvenimo rutinos sutrikdymas, nuolatinis laiko leidimas namuose, pailgėjusi sėdėjimo trukmė paveikė paauglių gyvensenos įpročius: mitybą [6], fizinį aktyvumą [7], socialinių medijų naudojimą [8], miegą [9]. Pandemijos padariniai buvo itin ryškūs socialiai pažeidžiamiems paaugliams. Jiems mokykla suteikdavo saugią aplinką, aprūpinimą maistu ir socialinį palaiky-

mą. Karantino laikotarpiu daug laiko praleidžiant kartu, socialinės rizikos šeimose išaugo konfliktų ir patiriamo smurto atvejų skaičius [10].

COVID-19 pandemija paveikė ir studijuojančių jaunuolių gyvenimą. Pasikeitęs studijų procesas, socialinio atstumo laikymasis, nežinomybė neigiamai veikė studentų savijautą. Tyrimų duomenimis, išaugo patiriamo streso, nerimo, depresijos lygis, padaugėjo savižudiškų minčių. Pandemijos sukeltos neigiamos pasekmės studentų psichikos sveikatai buvo ilgalaikės, jaučiamos ir jai pasibaigus [11, 12]. Pandemijos laikotarpiu keitėsi studentų gyvensena. Jie daugiau valgė, tačiau vartojo mažiau nei rekomenduojama sveikatai palankių maisto produktų: grūdinių, pieno produktų, riešutų, vaisių ir daržovių. Išaugo konditerijos gaminių, saldumynų ir greito maisto vartojimas [13, 14]. Mažėjo fizinis aktyvumas ir ilgėjo laikas, praleidžiamas prie ekranų [15, 16]. Šie mitybos ir fizinio aktyvumo pokyčiai lėmė dalies studentų kūno svorio padidėjimą COVID-19 pandemijos metu [17].

Pandemijos metu keitėsi ir suaugusių žmonių įprasta gyvenimo rutina. Vilniaus universiteto mokslininkai, atlikę skirtingų sričių specialistų apklausą, nustatė, kad pusė jų tiesiogiai pajuto pandemijos pasekmes, kurias lėmė įvestas karantinas, pajamų pokyčiai, jų pačių ar artimųjų COVID-19 liga [18]. Trys ketvirtadaliai respondentų teigė, kad dėl streso, nerimo, nuovargio jų psichologinė savijauta pablogėjo. Nustatyta, kad stresas turi įtakos žmonių gyvenimui: mitybos, fizinio aktyvumo, žalingiems įpročiams [19, 20]. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) tyrėjai atliko internetinę Lietuvos gyventojų apklausą apie jų gyvenimosi pokyčius 2020 metų balandžio mėnesį, kai buvo ypač griežti karantino ribojimai [21]. Beveik pusė respondentų atsakė, kad jie daugiau valgė, dažniau užkandžiavo, vartojo keptą maistą; daugiau nei 60 procentų respondentų sumažino fizinį aktyvumą, dalis padidino alkoholio vartojimą. Šie gyvenimosi pokyčiai buvo susiję su kūno svoriu, kuris karantino metu padidėjo kas trečiam apklaustajam. Panašius duomenis gavo ir kitų šalių tyrėjai [22, 23].

Tyrimų, kuriuose būtų vertinama, ar karantino metu atsiradę gyvenimosi pokyčiai išlieka po karantino, yra mažai. Danų mokslininkai, palyginę tiriamųjų gyvenimą griežto karantino metu ir praėjus pusmečiui po karantino, nustatė, kad padidėjo jų fizinis aktyvumas, sumažėjo saldumynų vartojimas, tačiau pradėta mažiau vartoti augalinių produktų ir daugiau mėsos [24]. Daugiau nei ketvirtadalis tiriamųjų karantino metu priaugo svorio, kuris išliko padidėjęs ir po karantino.

Siekiant sumažinti galimai neigiamą gyvenimosi pokyčių ekstremalių situacijų metu poveikį žmonių sveikatai, būtina žinoti, kaip keičiasi gyvenimosi įpročiai ir ar tie pokyčiai išlieka sugrįžus į įprastą gyvenimą. Šio tyrimo tikslas – įvertinti skirtingo amžiaus Lietuvos gyventojų grupių sveikatos rizikos veiksnių pokyčius COVID-19 pandemijos ir popandeminiu laikotarpiu ir parengti rekomendacijas jų neigiamam poveikiui sumažinti. Tyrimai atlikti moksleivių, studentų ir suaugusių žmonių populiacijose.



# 1. Literatūros apie gyvensenos pokyčius COVID-19 pandemijos laikotarpiu apžvalga

## 1.1. Moksleivių gyvensenos pokyčiai

Vaikai ir paaugliai rečiau nei suaugusieji sirgo sunkiomis COVID-19 ligos formomis ir patyrė komplikacijų, reikalaujančių intensyvaus gydymo ar hospitalizacijos [25]. Literatūros duomenimis, su COVID-19 infekcija susijęs uoslės ir skonio praradimas, nuovargis, sunkumas susikaupti ar atlikti kognityvinių gebėjimų reikalaujančias užduotis (smegenų rūko fenomenas), miego sutrikimai, galvos skausmas, raumenų uždegimas, kvėpavimo sutrikimas, karščiavimas ir kita [26].

Nors tiesioginis COVID-19 ligos poveikis vaikų ir paauglių fizinei sveikatai nebuvo didelis, pandemija sukėlė reikšmingus jų gyvensenos pokyčius. Fizinio aktyvumo sumažėjimas yra vienas iš plačiausiai tyrinėjamų vaikų ir paauglių gyvensenos pokyčių COVID-19 pandemijos metu. Reguliarus vidutinio ir didelio intensyvumo fizinis aktyvumas yra itin svarbus vaikų ir paauglių fizinei sveikatai. Tyrimų duomenimis, jis mažina padidėjusio arterinio kraujospūdžio, cholesterolio koncentracijos kraujyje, metabolinio sindromo, mažo kaulų tankio [27] ir nutukimo riziką [28]. Fizinis aktyvumas gerina paauglių psichoemocinę sveikatą, mažindamas nerimo ir depresijos simptomų pasireiškimą [29]. Dar iki COVID-19 pandemijos tik nedidelės dalies moksleivių fizinio aktyvumo lygis atitiko Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas būti fiziškai aktyviems bent 60 minučių per dieną [30, 31]. Per pandemiją fizinis aktyvumas dar labiau sumažėjo. Neville ir bendraautorai (2022) [32], atlikę tyrimų metaanalizę, nustatė, kad pandemijos metu paauglių kasdienės fizinės veiklos trukmė vidutiniškai sumažėjo 20 procentų. Stebimus moksleivių fizinio aktyvumo pokyčius lėmė tai, kad sumažėjo fizinių veiklų, įprastai atliekamų lauke, dažnis ir trukmė [9, 33] bei organizuotų sporto veiklų (sporto būrelių, sportinių šokių užsiėmimų) ribojimas ir uždarymas. Moksleivių fizinis aktyvumas buvo susijęs su socialine ir ekonomine šeimos padėtimi. Paaugliai iš geresnės socialinę ir ekonominę padėtį turinčių šeimų buvo labiau fiziškai aktyvūs pandemijos metu. Rekomendacijos, kaip išlaikyti pakankamą fizinį aktyvumą karantino sąlygomis, buvo nepakankamai veiksmingos [7].

Sumažėjęs fizinis aktyvumas ir pasikeitę mitybos įpročiai lėmė atsvario bei nutukimo paplitimo didėjimą tarp vaikų ir paauglių. 2021 metais atliktoje mokslinės literatūros apžvalgoje nurodoma, kad COVID-19 pandemijos metu nutukimo paplitimas tarp Kinijos paauglių padidėjo nuo 10,5 iki 12,9 proc., o Jungtinė-

se Amerikos Valstijose (JAV) nutukusių paauglių dalis pasiekė 15 procentų. Dėl pandemijos metu įvestų ribojimų paaugliai didelę laiko dalį praleido namuose, todėl ne tik mažėjo fizinis aktyvumas, bet ir buvo didesnis maisto bei užkandžių prieinamumas [6]. Taigi vaikai valgė daugiau, bet vaisių ir daržovių buvo suvartojama mažiau [34].

Mažėjant vaikų ir paauglių fiziniam aktyvumui, ilgėjo laikas, praleistas prie ekranų. Tyrimų duomenimis, pandemijos metu prie ekranų praleidžiamas laikas galėjo išaugti 20–66 procentais [8]. Dėl COVID-19 pandemijos perėjus prie nuotolinio mokymo, moksleiviai naudojo informacines ir elektronines ryšių technologijas mokymosi reikmėms, bendravimui socialinėse medijose, pramogoms ir kitiems tikslams [9].

Ilgesnis laikas, praleidžiamas prie ekranų, yra susijęs su miego sutrikimais, kurie buvo stebėti pandemijos metu. Moksleivių miego laikas sutrumpėjo [35], o miego kokybė tapo prastesnė. Karantino metu dažniau fiksuotos miego problemos, pvz., negalėjimas užmigti, per ilga arba per trumpa miego trukmė, pabudimai naktį [9]. Šiuos pokyčius galėjo lemti sumažėjęs paauglių fizinis aktyvumas, dėl kurio susilpnėja nuovargio jausmas ir poilsio poreikis, taip pat miego rutinos pasikeitimai, pasireiškiantys vėlesniu ėjimo miegoti ir ilgesniu kėlimosi ryte laiku. Neigiamą įtaką miegui galėjo turėti ir didesnis prie ekrano praleistų valandų skaičius. Tiriant nustatyta, kad laiko leidimas socialinėse medijose prieš miegą skatina psichologinį ir kognityvinį sužadimą [36] bei didina melatonino supresiją [37], todėl blogėja miego kokybė.

Pandemijos metu padidėjo psichoaktyvių medžiagų vartojimas. Australijoje vykdytas tyrimas nustatė, kad nuo 2019 iki 2021 m. paauglių tabako ir alkoholinių gėrimų vartojimas išaugo daugiau nei 3 kartus tiek tarp vaikų, tiek tarp merginų [34]. Autoriai teigia, kad stebėtų rodiklių pasikeitimus galima būtų paaiškinti vyresniu paauglių amžiumi antrojo tyrimo metu, tačiau rodikliai padidėjo daug labiau nei įprastai. Izraelyje 2020 m. balandžio ir rugsėjo mėnesiais atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo 1020 penkiolikos–aštuoniolikos metų jaunuolių, nustatė, kad elektroninių, įprastų cigarečių ir marihuanos rūkymas bei raminamųjų vaistų vartojimas padidėjo 20 procentų, o suvartojamo alkoholio kiekis išaugo 14 procentų. Tyrimo metu atliktas potencialių rizikos veiksnių, skatinančių įsitraukti į šias veiklas, vertinimas atskleidė, kad sveikatai nepalankios elgsenos riziką labiausiai didino šeimos paramos nebuvimas ir prastesnė emocinė savijauta [38].

Moksleivių sveikatos ir gyvenimo tyrimo (HBSC) duomenimis, prastėjantys paauglių psichikos sveikatos rodikliai yra stebimi jau nuo 1993 metų [39]. COVID-19 pandemija, kelianti nerimo, baimės, neapibrėžtumo jausmus, atnešusi kardinalius įprasto gyvenimo pokyčius ir stiprinanti izoliaciją, turėjo neigiamos įtakos psichikos sveikatai [40]. Pastaraisiais metais gausėjo tyrimų, analizuojančių vaikų ir paauglių psichikos sveikatos rodiklių pokyčius karantino metu.

Dažniausiai buvo vertinamas nerimo ir depresijos pasireiškimas. 2021 metais atlikta 23 Kinijoje ir Turkijoje vykdytų tyrimų sisteminė apžvalga nustatė, kad pirmuoju pandemijos laikotarpiu (2019–2020 m.) depresijos simptomus jautė 29 proc., nerimo – 26 proc., potrauminio streso – 48 proc. ir miego sutrikimų – 44 proc. paauglių [5]. Autoriai taip pat pastebėjo, kad mergaičių psichologinė gerovė buvo prastesnė nei vaikinių. Sisteminė literatūros apžvalga, kurioje analizuotas 61 tarptautinis tyrimas, taip pat patvirtino išaugusį nerimo simptomų dažnį tarp paauglių pandemijos metu. Nustatyta, kad paaugliai taip pat dažniau jautė pyktį ir susierzinimą, jiems dažniau pasireiškė depresijos simptomai. Graikijoje depresiją išgyvenančių paauglių skaičius išaugo beveik tris kartus, tuo tarpu Kinijoje stebėtos išaugusios į save nukreipto smurto apraiškos: paaugliai buvo linkę dažniau save žaloti, galvoti ir kurti planus apie savižudybę bei bandyti nusižudyti. Merginų psichikos sveikatos rodikliai blogėjo labiau nei vaikinių [41].

Panašios tendencijos aprašytos dar vienoje 156 tarptautinių tyrimų sisteminėje apžvalgoje. Net 79 proc. tyrimų nustatė pandemijos metu tarp paauglių išaugusį depresijos simptomų dažnį. Padidėjęs nerimo simptomų paplitimas stebėtas 76 proc. tyrimų, o padažnėjusios elgesio problemos, tokios kaip hiperaktyvumas, dėmesio sutrikimai, nepaklusnumas, agresyvus elgesys – 67 proc. tyrimų. Šiaurės Amerikoje, Kinijoje, Australijoje ir Graikijoje atlikti tyrimai atskleidė, kad pandemijos metu išaugo savižalos ir savižudiško elgesio rodikliai [42].

2020 metais Vokietijoje atliktas COPSYS tyrimas analizavo 11–17 metų jaunuolių su sveikata susijusios gyvenimo kokybės ir psichikos sveikatos rodiklius [43]. Tyrimo duomenimis, paauglių, kurių su sveikata susijusi gyvenimo kokybė buvo bloga, dalis pandemijos metu išaugo nuo 15 proc. iki 40 proc. Jaunesnio amžiaus paauglių gyvenimo kokybė prastėjo labiau nei vyresnio: blogą gyvenimo kokybę nurodžiusių 11–13 metų paauglių dalis padidėjo nuo 8 proc. iki 41 proc., o 14–17 metų – nuo 17 proc. iki 39 proc. Pandemijos metu generalizuoto nerimo sutrikimo dažnis išaugo nuo 15 proc. iki 24 proc. Daugiau nei pusė paauglių teigė patiriantys sunkumus susikaupti ir buvo mažiau įsitraukę į savo veiklas bei nepatyrė džiaugsmo jas atlikdami, o daugiau nei trečdalis paauglių jautė liūdesį [43].

Paaugliai yra ypač jautrūs socialinei aplinkai, priklauso nuo ryšių su bendraamžiais ir jų palaikymo, formuodami savo tapatumą, elgesį ir požiūrį [44]. Į tai ypač svarbu atsižvelgti, norint suprasti pandemijos poveikį jaunuolių gerovei. Kadangi pandemijos metu galimybė tiesiogiai matytis ir bendrauti su savo bendraamžių grupėmis sumažėjo, didelė dalis paauglių jautėsi vieniši [45]. Vienišumas ir socialinis atsiribojimas, išgyvenamas pandemijos metu, didino depresijos ir nerimo simptomų [46] bei bendro psichologinio distreso pasireiškimą karantino laikotarpiu [47]. Depresijos ir nerimo simptomų padidėjimas buvo dažniau stebimas tarp tų moksleivių, kurie patyrė vienišumo, nepritapimo klasėje jausmą iki COVID-19 pandemijos [48]. Siekdami patenkinti socialinio kontakto

poreikį, dalis paauglių rinkosi nuotolinio bendravimo galimybes, susirašinėjant ar kalbantis vaizdo skambučiais socialinėse medijose. Nors tyrimais nustatyta, kad nuotolinis bendravimas padėjo paaugliams sumažinti vienišumą ir patenkin- ti socialinio kontakto poreikį [45], socialinių medijų nauda priklauso nuo to, ar kokybiškai jose praleidžiamas laikas [49]. Pozityvios patirtys, skatinančios socia- linę paramą ir didinančios pritapimo jausmą, padėjo paaugliams jaustis mažiau vienišiams pandemijos akivaizdoje. Negatyvios patirtys, pvz., išgyvenamas at- stūmimas, internetinės patyčios, vienišumą tik didino [49]. Be to, nustatyta, kad jei socialiniai tinklai paaugliams yra tik pabėgimo nuo tikrovės būdas, šių tinklų naudojimas gali tapti probleminis [50].

Kalbant apie socialinę aplinką, svarbu atkreipti dėmesį ir į pažeidžiamų pa- auglių grupių gyvenimo pokyčius. Daugumoje šalių įvestas karantinas ribojo mokyklos lankymą. Mokykla pažeidžiamiems paaugliams įprastai suteikia saugią aplinką, socialinį palaikymą bei aprūpina maistu. Dėl darbinės veiklos ribojimo karantino metu blogėjo pažeidžiamų šeimų ekonominė padėtis. Šeimos nariai didelę laiko dalį praleisdavo kartu namuose, todėl daugėjo konfliktinių situaci- jų [10] ir dažniau pasireikšdavo įvairios smurto (fizinio, psichologinio) formos [51–53].

Taigi COVID-19 pandemijos metu buvo stebimi paauglių gyvenimo pokyčiai: sumažėjęs fizinis aktyvumas, pailgėjęs prie ekranų praleidžiamas laikas, sutrumpėjusi miego trukmė, suprastėjusi miego kokybė, išaugęs psichoaktyvių medžiagų vartojimas. Dėl sumažėjusio fizinio aktyvumo ir gausesnės mitybos didėjo moksleivių kūno svoris. Tai ateityje gali sukelti įvairias sveikatos proble- mas. Pandemijos metu paauglių psichinė gerovė buvo pastebimai prastesnė nei iki pandemijos, buvo labiau išreikšti depresijos ir nerimo simptomai, dažnesnė savižala ir suicidinis elgesys. Tam turėjo reikšmės pandemijos sąlygoti socialinės aplinkos pokyčiai.

## 1.2. Studentų gyvenimo pokyčiai

Perėjimas iš paauglystės į pilnametystę yra svarbus amžiaus tarpsnis toles- niam gyvenimo įpročių formavimuisi bei įtvirtinimui. Suformuoti sveikos gy- venimo įpročiai padeda palaikyti gerą sveikatą ir mažina nutukimo, cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių bei kitų ligų riziką vyresniame amžiuje. Studijų laikotarpiu vyksta daug reikšmingų pokyčių jaunuolių gyvenime. Daugelis stu- dentų palieka tėvų namus ir susiduria su įvairiais iššūkiais, pvz., nauji santykiai su bendraamžiais ir dėstytojais, nepriklausomybės ir socialinio pripažinimo po- reikis, dideli akademiniai reikalavimai ir finansinės problemos. Šie pokyčiai turi įtakos studentų gyvenimo įpročiams [54–56].

Tyrimai, atlikti iki COVID-19 pandemijos pradžios, nustatė, kad dauguma studentų supranta mitybos svarbą sveikatai, tačiau ne visiems pavyksta vadovautis sveikos mitybos principais. COVID-19 pandemijos laikotarpis sukėlė nemažai naujų iššūkių. Kardinaliai pasikeitęs ugdymo procesas, socialinio atstumo laikymasis, nuolatinis nerimas ir nežinomybė neigiamai veikė studentų kasdienį gyvenimą [57]. Pandemijos laikotarpiu pasikeitė dalies studentų mitybos įpročiai. Jie vartojo mažiau nei rekomenduojama sveikatai palankių maisto produktų: grūdinių, pieno produktų, riešutų, vaisių ir daržovių. Išaugo konditerijos gaminių, saldumynų ir greito maisto vartojimas [13, 14, 58, 59]. Per pandemiją Kroatijos studentų saldumynų vartojimas padidėjo 8 proc. [60]. Kas antras Ispanijos ir Vokietijos studentas teigė, kad pandemijos metu vartojo daugiau saldumynų ir pyragų [61, 62].

COVID-19 pandemijos laikotarpiu taip pat pasikeitė studentų kai kurie valgymo įpročiai bei režimas. Studentai rečiau pusryčiaavo, bet dažniau užkandžiavo tarp valgymų ir padidino valgymo kartų per dieną skaičių [58, 63]. Nevalgančių pusryčių studentų dalis karantino metu gerokai išaugo [60, 63]. Nors beveik pusė Ispanijos studentų nurodė nebeužkandžiau jantys rytais, tačiau net 54 proc. atsakė, kad valgo vėlai vakare prieš miegą [61]. Švedijoje pastebėtos panašios valgymo tendencijos – buvo rečiau valgoma rytais ir dažniau vėlai vakare [64].

Nuolatinis buvimas namuose, socialinė izoliacija, stresas gali būti per didelio su maistu gautos energijos kiekio priežastimi [65]. Nepusryčiaujant, valgant nereguliariai, dažnai užkandžiau jant išauga suvartojamos energijos kiekis [14, 66]. Karantino metu suvalgomo maisto kiekį padidino beveik kas trečias Vokietijos ir Italijos studentas [13, 67]. Dažniausiai buvo vartojami konditerijos gaminiai, duona, mėsos ir pieno produktai bei vaisiai [13].

Dalis studentų teigė, kad jų mityba karantino metu pagerėjo [68–70]. Italijoje sveikiau maitintis pradėjo 47 proc. [71], o Vietname – 42 proc. studentų [70]. Dauguma apklaustų Lietuvos ir Kroatijos studentų karantino metu teikė pirmenybę baltai, o ne raudonai mėsai [59]. Celorio-Sardà su bendraautoriais nustatė, kad pandemijos laikotarpiu Ispanijoje padidėjo ankštinių produktų, žuvies, kiaušinių, jogurto bei vaisių ir daržovių vartojimas [61]. Kasdienį daržovių bei vaisių vartojimą padidino daugiau nei ketvirtadalis Italijos studentų [67]. Reikšmingai pakito ir Kroatijos studentų mityba, pvz., ankštinių produktų vartojimas padidėjo nuo 53 proc. iki 61 proc., žuvies – nuo 24 proc. iki 33 proc. [60]. Kai kurie tyrimai atskleidė, kad karantino metu keitėsi ir sveikatai nepalankaus maisto vartojimo įpročiai [21, 67, 72]. Saudo Arabijos, Kanados ir Lietuvos studentai mažiau vartojo greito maisto [69, 73, 74]. Mėsos gaminių, dešrelių vartojimą sumažino 22 proc., o šaldytų pusgaminių – 18 proc. Vokietijos studentų [13]. Antra vertus, Ispanijoje padidėjo sūrių užkandžių vartojimas [61].

Fizinis aktyvumas yra laikomas vienu iš sveikatą stiprinančių gyvenimo veiksnių. Žinoma, kad fiziškai aktyvesnių ir geresnio fizinio pajėgumo studentų

gyvenimo kokybė, sveikata ir akademiniai rezultatai yra geresni. Deja, tik dalis studentų būna pakankamai fiziškai aktyvūs. 2019 metais Norvegijoje atlikto tyrimo duomenimis, tik vieno iš keturių studentų ir vienos iš penkių studentėlių fizinis aktyvumas atitiko rekomenduojamus fizinio aktyvumo dažnio, intensyvumo ir trukmės kriterijus [75].

Tyrimų duomenimis, pandemijos metu studentų fizinis aktyvumas dar labiau sumažėjo [14, 69, 76–80]. Mažesnę nei prieš pandemiją fizinį aktyvumą nurodė daugiau nei 40 proc. Italijos [67, 71], 59 proc. Kinijos [81], 60 proc. Lenkijos studentų [14]. Italijos studentų fiziškai aktyviai praleidžiamas laikas sumažėjo nuo 520 minučių iki 270 minučių per savaitę [70], Ispanijos studentų vidutinio intensyvumo fizinės veiklos trukmė sumažėjo trečdaliu, o didelio intensyvumo – beveik ketvirtadaliu [82]. Reguliariai arba retkarčiais užsiimančių vidutinio intensyvumo fizine veikla studentų dalis sumažėjo ir Prancūzijoje [83].

Aukštosioms mokykloms pradėjus vykdyti studijas nuotoliniu būdu, didesnė dalis studentų rinkosi sėslesnį gyvenimo būdą ir daugiau laiko praleido sėdėdami prie kompiuterių, planšečių, išmaniųjų telefonų ar televizijos ekranų [60, 84]. Ilgesnė nei iki karantino sėdėjimo trukmė buvo nustatyta Ispanijos, Italijos, Saudo Arabijos ir Kanados studentų tyrimų metu [67, 69, 73, 85]. Didžiausi pokyčiai nustatyti Kanadoje, kur vidutinis valandų skaičius, praleistas užsiimant sėdima veikla, pailgėjo nuo 8 iki 11 valandų per dieną [69]. Karantino metu JAV studentų laikas, praleidžiamas prie ekranų, pailgėjo daugiau nei 2 kartus [84], o Kroatijos studentų – tris kartus [60]. Lietuvos studentų naršymo internete laikas pailgėjo nuo 3 iki 6 valandų per dieną [74].

Kita vertus, kai kurie tyrimai atskleidė ir teigiamus fizinio aktyvumo pokyčius karantino metu. Viename iš Ispanijoje atliktų tyrimų buvo nustatytas pailgėjęs studentų fiziniui aktyvumui skiriamas laikas nuo 223 minučių iki 383 minučių per savaitę [85]. Kroatijos studentų bendras sėdėjimo laikas sutrumpėjo nuo 7 iki 6 valandų per dieną [60]. Tuo tarpu Rumunijoje [86] ir Suomijoje [87] studentų fizinis aktyvumas reikšmingai nepakito. Būtina atkreipti dėmesį, kad sudėtinga lyginti tyrimų duomenis, nes skyrėsi tyrimų vykdymo laikas ir trukmė bei fizinio aktyvumo vertinimo metodikos. Kiekvienoje šalyje buvo taikyti skirtingi karantino ribojimai, studijų organizavimo tvarka ir kitos aplinkybės.

Studentų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių pokyčiai lėmė ir kūno svorio svyravimus. Karantino metu studentų kūno svoris dažniau didėjo nei [58]. Kūno svoris padidėjo net trečdaliui Vokietijos, Saudo Arabijos ir Ispanijos studentų [61, 62, 73, 88]. Malaizijoje ir Indonezijoje atlikti tyrimai nustatė, kad kūno svoris padidėjo kas antram, o sumažėjo kas penktam studentui [89]. Tuo tarpu Kroatijoje kūno svoris padidėjo penktadaliui, o sumažėjo trečdaliui studentų [60]. Lietuvoje, Lenkijoje ir Rumunijoje reikšmingų studentų svorio pokyčių nebuvo nustatyta [74, 90, 91].



Pandemijos metu keitėsi ir studentų žalingi įpročiai, tai yra alkoholio vartojimas ir rūkymas. Tyrimų duomenimis, daugelyje šalių alkoholio vartojimas karantino metu sumažėjo [87, 79, 92]. Suomijos medicinos studentų bendras alkoholinių gėrimų suvartojimas sumažėjo 12 g per savaitę, tačiau tik tarp merginų ir tų studentų, kurie prieš pandemiją vartojo daug alkoholio [87]. Vokietijoje, Lenkijoje bei Kanadoje atlikti tyrimai nustatė, kad nors dalis studentų teigė sumažinę alkoholinių gėrimų vartojimą karantino metu, buvo ir tokių, kurie šių gėrimų vartojimą padidino [14, 69, 90, 93].

COVID-19 pandemijos metu keitėsi ir studentų rūkymo įpročiai. Lenkijoje atlikto tyrimo duomenimis, didesnė dalis studentų nurodė sumažinę tabako gaminių vartojimą [14]. Prancūzijoje rūkymo paplitimas tarp studentų reikšmingai sumažėjo nuo 19 proc. iki 15 proc. [83]. Jungtinėje Karalystėje stebėtas savaitės dienų, kai buvo rūkoma, sumažėjimas – nuo 2,83 iki 1,34 dienos per savaitę [94]. Kai kuriose šalyse tabako gaminių vartojimas augo arba reikšmingai nepakito [95, 96].

Taigi pandemijos metu studentų gyvensena kito tiek sveikatai palankia, tiek ir nepalankia linkme. Dalies studentų maisto daavinio energinė vertė padidėjo dėl dažnesnio užkandžiavimo, konditerijos gaminių, saldumynų, greito maisto vartojimo. Dėl karantino ribojimų, nuotolinių studijų mažėjo studentų fizinis aktyvumas ir ilgėjo sėdėjimo trukmė. Tai skatino energijos disbalansą ir kūno svorio padidėjimą. Alkoholio vartojimo ir rūkymo pokyčiai skyrėsi tarp atskiros šalies studentų ir tarp skirtingų šalių.

### 1.3. Suaugusių žmonių gyvensenos pokyčiai

Sukaupta daugybė mokslinių tyrimų duomenų apie gyvensenos poveikį sveikatai. Nors dauguma gyventojų sutinka, kad sveika mityba, pakankamas fizinis aktyvumas ir žalingų įpročių nebuvimas stiprina sveikatą ir padeda išvengti lėtinių ligų, tik dalis laikosi sveikos gyvensenos rekomendacijų. Jaunesniame amžiuje įgyti gyvensenos įpročiai dažniausiai išlieka ir vyresniame amžiuje. Mityba – vienas svarbiausių gyvensenos komponentų. Tiek Lietuvos, tiek ir kitų pasaulio valstybių didelės dalies suaugusių gyventojų mitybos įpročiai nėra palankūs sveikatai [97]. 2019 metais Lietuvoje atlikto tyrimo duomenimis, kasdien vaisius ir daržoves vartojo tik šiek tiek daugiau nei pusė apklaustųjų [97]. Australijoje rekomenduojamą vaisių ir daržovių porcijų skaičių per dieną vartojo 61 proc., o Prancūzijoje tik 27 proc. gyventojų [98, 99]. Iki COVID-19 pandemijos nepakankamai buvo vartojami ir kiti sveikatai palankūs produktai: pilno grūdo, ankštiniai, žuvies ir pieno produktai [97, 100]. Lietuvoje tik šiek tiek daugiau nei ketvirtadalis (26,8 proc.) gyventojų maisto produktus rinkosi, atsižvelgdami į jų teikiamą naudą sveikatai [97].

Karantino laikotarpis turėjo įtakos gyventojų mitybos įpročiams [79, 101, 102]. Pandemijos metu suaugusieji valgydavo daugiau kartų per dieną, dažniau persivalgydavo, užkandžiaudavo vėlai vakare, naktį arba tarp valgymų [79]. Tarptautinės internetinės apklausos duomenimis, iki karantino 5 kartus per dieną valgė tik 6 proc., o karantino metu – 16 proc. tiriamųjų [79]. Lenkijoje valgančiųjų 5 kartus per dieną dalis taip pat išaugo apie 11 proc. [103]. Gerokai padidėjo ir per dieną suvalgomų patiekalų skaičius [104]. Karantino metu daugiau nei įprastai valgė beveik pusė suaugusių Lietuvos, Lenkijos ir Jungtinės Karalystės gyventojų. Šiose šalyse taip pat padidėjo ir užkandžiaujančių gyventojų dalis [21, 103, 105].

Daugelyje tyrimų nustatyta, kad galimai dėl ribotos galimybės kasdien apsipirkti sumažėjo šviežių maisto produktų, ypač vaisių, daržovių ir žuvies, vartojimas. Kasdien nevartojo šviežių vaisių ir daržovių beveik trečdalis apklaustų Lenkijos gyventojų [106]. Kito Lenkijoje atlikto tyrimo duomenimis, vaisių, daržovių ir žuvies bei jūros gėrybių vartojimą sumažino kas penktas apklaustas suaugęs gyventojas [107]. Kai kuriose šalyse karantino metu padidėjo perdirbto maisto ir pusgaminių vartojimas. Italijoje išaugo šaldytų maisto produktų (80 proc.) ir greito maisto (56 proc.) vartojimas [108]. Prancūzijoje buvo daugiau vartojama perdirbtos mėsos [109], Lenkijoje – sūrių užkandžių (20 proc.) [107]. Skirtingų šalių duomenimis, padidėjo ir saldžių maisto produktų bei gėrimų vartojimas [108, 109]. Lenkijoje ir Lietuvoje stebėtas išaugęs naminių ir sumažėjęs pirktonių konditerijos gaminių vartojimas [21, 107].

Dalis gyventojai pandemijos metu stengėsi maitintis sveikiau ir dažniau rinktis sveikatai palankesnius maisto produktus. Prancūzijoje vaisių ir daržovių, ankštinių ir viso grūdo produktų, žuvies ir jūros gėrybių vartojimas pandemijos laikotarpiu augo [109]. Nemaža dalis ir Italijoje apklaustų gyventojų teigė pagerinę savo mitybos įpročius – daugiau valgė vaisių, daržovių, ankštinių produktų, riešutų bei jūros gėrybių [110]. Kai kuriose šalyse stebėtas ir greito maisto, šaldytų pusgaminių, energetinių gėrimų bei greitai paruošiamų sriubų vartojimo mažėjimas [21, 103, 104, 111].

COVID-19 karantino metu įvesti apribojimai pakeitė ne tik mitybos, tačiau ir fizinio aktyvumo įpročius. PSO duomenimis, iki pandemijos pradžios daugiau nei ketvirtadalis pasaulio suaugusiųjų nebuvo pakankamai fiziškai aktyvūs [112]. Situacija dar pablogėjo karantino metu. Tam nemažai įtakos turėjo sporto klubų ir salių uždarymas, socialinio atstumo laikymasis ir kiti ribojimai [113]. Stoskwell su bendraautoriais atlikto sisteminės apžvalgos duomenimis, karantino metu daugelio šalių suaugusių gyventojų fizinis aktyvumas mažėjo, o sėdėjimo trukmė ilgėjo [114]. Tokie neigiami fizinio aktyvumo pokyčiai buvo stebėti Italijoje, Ispanijoje ir kitose šalyse [110, 115, 116]. COVID-19 pandemijos metu gyventojai mažiau vaikščiojo bei rečiau užsiėmė vidutinio ar didelio fizinio aktyvumo veikla



[116, 117]. Labiausiai fizinio aktyvumo lygis sumažėjo fiziškai aktyviausių ir vyresnio amžiaus gyventojų grupėse [115–117].

Viename iš JAV atliktų tyrimų 39 proc. respondentų teigė, kad jų fizinis aktyvumas pandemijos laikotarpiu sumažėjo [118]. Lenkijoje tokių suaugusiųjų buvo 43 proc. [107], o Italijoje – daugiau nei 71 proc. [108]. 2020 metais atliktos tarptautinės internetinės apklausos duomenimis, didelio ir vidutinio intensyvumo fizinės veiklos trukmė sumažėjo trečdaliu, o kasdienis sėdėjimo laikas pailgėjo nuo 5 iki 8 valandų per dieną [119]. Be to, karantino metu reikšmingai trumpėjo ir vaikščiojimui skiriamas laikas bei mažėjo nueitų žingsnių skaičius [107, 115, 116].

Mažėjant fiziniam aktyvumui ir keičiantis mitybai, pandemijos metu nustatyti dalies gyventojų kūno svorio pokyčiai. Italijoje kūno svoris padidėjo 48,6 proc. [102], Lenkijoje – 45,9 proc. [103], o Lietuvoje – 31,5 proc. apklaustų gyventojų [21]. Prieš pandemiją turėję antsvorio, nutukę ir vyresnio amžiaus gyventojai karantino metu buvo labiau linkę priaugti svorio, o turėjusieji per mažą svorį – jį numesti [21, 106]. Padidėjęs kūno masės indeksas buvo susijęs ne tik su per mažu fiziniu aktyvumu, bet ir su retesniu daržovių, vaisių, ankštinių produktų bei dažnesniu mėsos, pieno produktų ir greito maisto vartojimu [106].

Pandemijos metu keitėsi suaugusių žmonių alkoholio vartojimo įpročiai. Alkoholio vartojimas didėjo JAV, Austrijoje, Jungtinėje Karalystėje, Lenkijoje ir Brazilijoje. Tuo tarpu Italijoje jis pastebimai mažėjo. Nustatyta, kad Lenkijoje karantino metu alkoholio vartojimą padidino 15 proc. suaugusiųjų [106], o jį bent kartą per savaitę vartojusių gyventojų dalis išaugo 8 proc. ir pasiekė 49 proc. [103]. Prancūzijoje ir Brazilijoje karantino metu padidėjo suvartojamo alkoholio kiekis [109, 120]. Italijoje alkoholio vartojimą sumažino 81 proc. apklaustųjų [108]. Olandijoje [121] ir JAV [122] reikšmingų alkoholio vartojimo pokyčių karantino metu nebuvo nustatyta.

Suaugusiųjų rūkymo įpročiai COVID-19 pandemijos metu taip pat keitėsi. Mažėjo suaugusiųjų dalis, kurie rūkė įprastas ar elektronines cigaretes [106, 123–125]. Arabų šalyse atliktos internetinės apklausos duomenimis, karantino laikotarpiu rūkančiųjų dalis sumažėjo nuo 30 proc. iki 24 proc. [124]. Panaši mažėjimo tendencija pastebėta ir Italijoje, kur 3 proc. suaugusiųjų teigė pandemijos metu nustoję rūkyti [102]. Deja, kai kuriose šalyse rūkančiųjų dalis karantino laikotarpiu išaugo [126]. Beveik pusė (46 proc.) Vokietijoje apklaustų suaugusiųjų teigė rūkė [127]. Nors Brazilijoje taip pat buvo pastebėtas išaugęs rūkymo dažnis, tačiau per dieną surūkomų cigarečių kiekis reikšmingai nepasikeitė [120]. Pastebėta tendencija, kad prieš karantiną rūkė žmonės pandemijos metu dar labiau padidino rūkymo dažnį [106, 126]. Be to, moterų šansai padidinti tabako gaminių vartojimą buvo 2,5 karto didesni nei vyrų [118]. Italijoje rūkančių žmonių dalis karantino metu reikšmingai nepasikeitė [102].

Taigi tyrimų duomenys apie suaugusių žmonių gyvenimo pokyčius įvairiose šalyse COVID-19 pandemijos metu skiriasi. Daugumoje šalių nustatytas fizinio aktyvumo sumažėjimas, sėdėjimo trukmės pailgėjimas ir maisto daavinio energinės vertės padidėjimas skatino kūno svorio prieaugį ir antsvorio bei nutukimo atsiradimą. Buvo mažiau vartojama sveikatai palankių šviežių maisto produktų, daugiau perdirbtų, greito maisto produktų ir saldumynų, nors stebėti ir sveikatai palankūs mitybos pokyčiai. Alkoholio vartojimo ir rūkymo pokyčiai tarp šalių taip pat skyrėsi.

## 2. Moksleivių sveikatos rizikos veiksnių ir jų pokyčių COVID-19 pandemijos laikotarpiu tyrimas

### 2.1. Tyrimo metodika

Lietuvos vienuoliktos klasės moksleivių sveikatos ir gyvenamosios tyrimas atliktas 2022 m. balandžio–birželio mėnesiais, vadovaujantis tarptautinio HBSC (angl. *Health Behaviour in School-aged Children*) tyrimo protokolu [128]. Reprezentatyvi tyrimo imtis sudaryta, atsitiktinai atrenkant mokyklas iš 15 Lietuvos regionų (10 apskričių ir 5 didžiųjų miestų savivaldybių). Apklausą vykdė apmokytų tyrėjų komanda, kuri moksleiviams pristatydavo tyrimo tikslą, atsakydavo į kylančius klausimus. Moksleiviai pildė popierines anonimines anketas pamokų metu.

Atrinktose klasėse mokėsi 2071 vienuoliktos klasės mokinys iš 62 Lietuvos mokyklų. Dalis moksleivių tyrimo dieną nesutiko dalyvauti tyrime arba apklausos metu nebuvo mokykloje (N=634). Be to, dalis anketų buvo netinkamai užpildytos arba sugadintos (N=18), todėl buvo analizuoti 1419 anketų duomenys (68,5 proc. nuo atrinktų moksleivių).

Tiriamų moksleivių socialinė ir demografinė charakteristika pateikta 2.1.1 lentelėje.

#### 2.1.1 lentelė. Tiriamųjų socialinė ir demografinė charakteristika

Charakteristika	N	Proc.
<b>Lytis</b>		
Merginos	682	48,5
Vaikinai	724	51,5
<b>Amžius, m.</b>		
<16	2	0,2
16	17	1,3
17	847	65,8
18	416	32,3
19	6	0,5
Neatsakė	131	9,2
<b>Socialinė-ekonominė šeimos padėtis</b>		
Žema	302	21,4
Vidutinė	876	62,0
Aukšta	234	16,6

**Klausimynas.** COVID-19 pandemijos įtaka įvairioms gyvenimo sritims buvo vertinta, pateikiant 10 teiginių apie sveikatą, gyvensenos veiksnius, psichologinę savijautą ir kt.). Galimi atsakymų variantai: „pablogino“, „nei pablogino, nei pagerino“, „pagerino“.

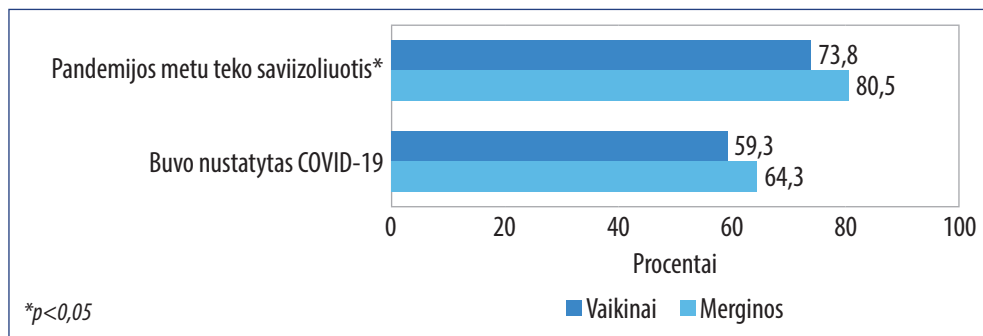
**Mitybos įpročiai** buvo vertinti, prašant nurodyti, kaip dažnai moksleiviai vartoja tam tikrus maisto produktus ir gėrimus. Kasdienis **fizinis aktyvumas** vertintas klausiant, kiek kartų per savaitę moksleiviai užsiėmė fizine veikla, trunkančia bent 60 min. Pakankamai fiziškai aktyviais laikyti moksleiviai, kurie buvo fiziškai aktyvūs bent 60 min. Antras klausimas buvo apie intensyvią fizinę veiklą, kurios metu suprakaituojama ir intensyviai kvėpuojama. Intensyvi fizinė veikla buvo laikoma pakankama, jei ja buvo užsiimama bent 4 kartus per savaitę. Rizikinga elgsena vertinta klausiant apie rūkymo, elektroninių cigarečių, kanapių ir alkoholio vartojimo dažnį.

Vertinta **subjektyvi sveikata ir nusiskundimai**, patirti per pastaruosius 6 mėnesius. **Psichologinė gerovė** vertinta naudojant PSO-5 gerovės klausimyną, sudarytą iš penkių teiginių apie emocinę savijautą per paskutines dvi savaites [129]. **Laimingumas** vertintas klausiant tiriamųjų, ar įprastai jaučiasi laimingi. **Nerimas** vertintas Generalizuoto nerimo įverčio skale GAD-7 [130]. Skalę sudaro 7 teiginiai apie nerimo sutrikimams būdingus simptomus, patirtus per pastarąsias dvi savaites. Buvo vertinta **socialinė parama**, gauta iš šeimos, draugų, mokytojų ir bendraklasių. **Vienišumas** vertintas klausiant moksleivių, ar dažnai per pastaruosius 12 mėnesių jie jautėsi vieniši.

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant statistinį paketą „IBM SPSS Statistics 29“. Kokybinių požymių lyginimui buvo taikytas chi kvadrato kriterijus.

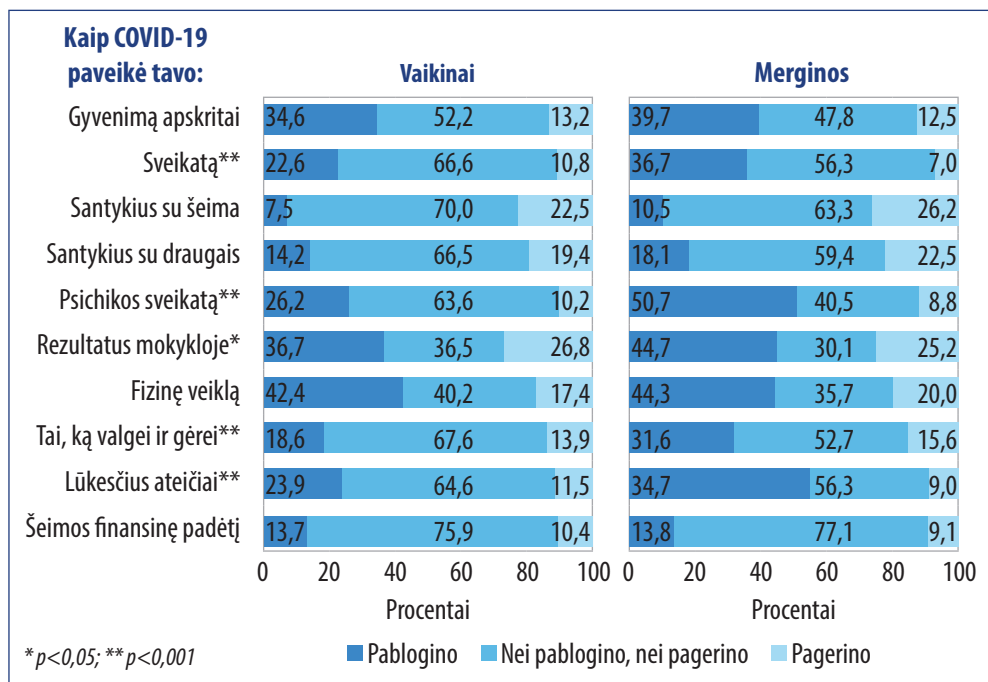
## 2.2. Rezultatai

Daugiau nei pusė apklaustų moksleivių (64,3 proc. merginų ir 59,3 proc. vaikinių) nurodė bent kartą sirgę COVID-19 liga (2.2.1 pav.). Daugiau merginų nei vaikinių teko izoliuotis dėl turėto kontakto su užsikrėtusiu žmogumi.



2.2.1 pav. **Vaikinų ir merginų, sirgusių COVID-19 liga ir turėjusių saviizoliuotis, dalis (proc.)**

Tyrimo metu buvo vertinama, kokius gyvenimo pokyčius moksleiviai patyrė COVID-19 pandemijos laikotarpiu (2.2.2 pav.). Daugiau nei trečdalis moksleivių atsakė, kad pandemija pablogino jų gyvenimą. Beveik pusė merginų nurodė pablogėjusią psichinę sveikatą ir mokymosi rezultatus, atitinkamai 50,7 proc. ir 44,7 proc. Kas trečia mergina blogiau vertino ateities lūkesčius. Net 44,3 proc. merginų sumažino fizinę aktyvumą, o 31,6 proc. nurodė pablogėjusią mitybą. Vaikinai dažniausiai minėjo sumažėjusią fizinę aktyvumą (42,4 proc.), pablogėjusius mokymosi rezultatus (36,7 proc.), suprastėjusią psichinę sveikatą (26,2 proc.) bei ateities lūkesčius.



2.2.2 pav. **Vaikinų ir merginų skirstymas pagal COVID-19 pandemijos sukeltus gyvenimo pokyčius**

Vertinta, ar nurodyti gyvenimo pokyčiai priklausė nuo sirgimo COVID-19 liga (2.2.1 lentelė). COVID-19 liga sirgę vaikinai statistiškai reikšmingai dažniau teigė jutę psichikos sveikatos pablogėjimą, palyginti su nesirgusiais moksleiviais, atitinkamai 29,7 proc. ir 21,7 proc. ( $p=0,006$ ). COVID-19 liga sirgusios merginos dažniau nei nesirgusios nurodė pablogėjusią psichikos sveikatą (atitinkamai 53,9 proc. ir 45,1 proc.), bendrą sveikatą (40,8 proc. ir 28,8 proc.) bei suprastėjusius rezultatus mokykloje (47,2 proc. ir 40,0 proc.).

2.2.1 lentelė. **Vaikinų ir merginų skirstymas pagal pandemijos sukeltus gyvenimo pokyčius, atsižvelgiant į tai, ar sirgo COVID-19 liga**

Kaip COVID-19 pakeitė tavo:	Poveikis	Vaikiniai		Merginos	
		Nustatyta COVID-19 infekcija		Nustatyta COVID-19 infekcija	
		Taip	Ne	Taip	Ne
Gyvenimą apskritai	Pablogino	35,1	34,6	40,5	38,1
	Pagerino	12,7	13,6	11,6	13,6
	Nepakeitė	52,2	51,8	47,9	48,3
Sveikatą	Pablogino	23,3	22,2	40,8*	28,8
	Pagerino	9,4	12,9	7,2	6,9
	Nepakeitė	67,3	64,9	52,0	64,3
Santykius su šeima	Pablogino	7,7	7,3	10,4	10,2
	Pagerino	20,3	25,6	24,0	29,8
	Nepakeitė	72,0	67,1	65,6	60,0
Santykius su draugais	Pablogino	13,8	15,1	16,2	22,1
	Pagerino	17,9	21,2	20,7	25,5
	Nepakeitė	68,3	63,7	63,1	52,4
Psichikos sveikatą	Pablogino	29,7*	21,7	53,9*	45,1
	Pagerino	8,4	12,8	6,5	13,2
	Nepakeitė	61,9	65,5	39,6	41,7
Rezultatus mokykloje	Pablogino	37,2	36,1	47,2*	40,0
	Pagerino	25,5	28,6	22,5	30,6
	Nepakeitė	37,3	35,3	30,3	29,4
Fizinę veiklą	Pablogino	41,3	44,3	44,0	44,9
	Pagerino	17,2	17,9	19,4	21,2
	Nepakeitė	41,5	37,8	36,6	33,9
Tai, ką valgei ir gėrei	Pablogino	20,8	15,7	33,3	28,0
	Pagerino	13,1	15,0	14,9	17,4
	Nepakeitė	66,1	69,3	51,8	54,6
Tavo lūkesčius ateičiai	Pablogino	22,5	26,4	35,4	32,2
	Pagerino	10,6	12,5	7,4	12,3
	Nepakeitė	66,9	61,1	57,2	55,5
Tavo šeimos finansinę padėtį	Pablogino	13,2	14,7	14,8	11,6
	Pagerino	9,6	11,8	8,6	9,9
	Nepakeitė	77,2	73,5	76,6	78,5

\* $p < 0,05$ , palyginti su nesirgusiais.

Vaikinai, kuriems teko saviizoliuotis, statistiškai reikšmingai dažniau nurodė neigiamą pandemijos įtaką bendrai (23,9 proc.) ir psichikos sveikatai (28,4 proc.) bei mitybos įpročiams (19,7 proc.), palyginti su moksleiviais, kuriems nereikėjo saviizoliuotis (atitinkamai 18,9 proc., 20,3 proc. ir 15,5 proc.) ( $p < 0,05$ ). Tuo tarpu

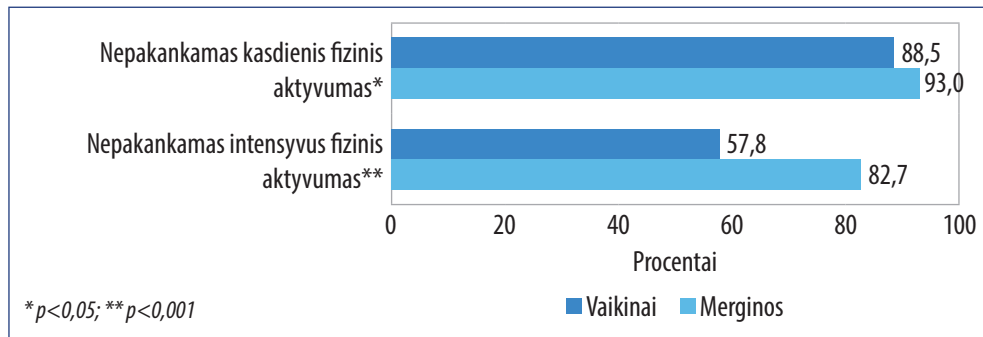
saviizoliaciją patyrusios merginos reikšmingai dažniau nei nebuvusios saviizoliacijoje nurodė pablogėjusią bendrą sveikatą (atitinkamai 38,6 proc. ir 28,7 proc.), neigiamą įtaką gyvenimui apskritai (atitinkamai 41,8 proc. ir 30,2 proc.) ir ateities lūkesčiams (atitinkamai 36,0 proc. ir 28,7 proc.) ( $p < 0,05$ ).

2.2.2 lentelė. **Vaikinų ir merginų skirstymas pagal pandemijos sukeltus gyvenimo pokyčius, atsivėlgiant į tai, ar teko saviizoliuotis**

Kaip COVID-19 pakeitė tavo...	Poveikis	Vaikiniai		Merginos	
		Teko saviizoliuotis		Teko saviizoliuotis	
		Taip	Ne	Taip	Ne
Gyvenimą apskritai	Pablogino	33,9	36,5	41,8*	30,2
	Pagerino	13,3	13,3	10,9	19,4
	Nepakeitė	52,8	50,2	47,3	50,4
Sveikatą	Pablogino	23,9*	18,9	38,6*	27,8
	Pagerino	8,7	16,7	6,5	9,5
	Nepakeitė	67,4	64,4	54,9	62,7
Santykius su šeima	Pablogino	7,2	8,0	10,8	9,4
	Pagerino	20,9	27,6	25,3	30,5
	Nepakeitė	81,9	64,4	63,9	60,1
Santykius su draugais	Pablogino	13,3	16,9	16,4	25,4
	Pagerino	18,2	23,0	21,8	25,4
	Nepakeitė	68,5	60,1	61,8	49,2
Psichikos sveikatą	Pablogino	28,4*	20,3	52,0	45,0
	Pagerino	8,4	15,4	8,3	10,9
	Nepakeitė	63,2	64,3	39,7	44,1
Rezultatus mokykloje	Pablogino	38,1	32,6	45,8	39,5
	Pagerino	26,1	29,3	24,4	28,7
	Nepakeitė	35,8	38,1	29,8	31,8
Fizinę veiklą	Pablogino	42,5	42,0	43,7	46,5
	Pagerino	16,5	19,9	20,6	17,8
	Nepakeitė	41,0	38,1	35,7	35,7
Tai, ką valgei ir gėrei	Pablogino	19,7*	15,5	32,0	30,2
	Pagerino	12,3	18,2	15,1	17,8
	Nepakeitė	68,0	66,3	52,9	52,0
Tavo lūkesčius ateičiai	Pablogino	23,7	24,9	36,0*	28,7
	Pagerino	10,4	14,4	7,7	14,7
	Nepakeitė	65,9	60,7	56,3	56,6
Tavo šeimos finansinę padėtį	Pablogino	12,7	16,8	14,3	11,0
	Pagerino	9,2	13,4	8,1	13,4
	Nepakeitė	78,1	69,8	77,6	75,6

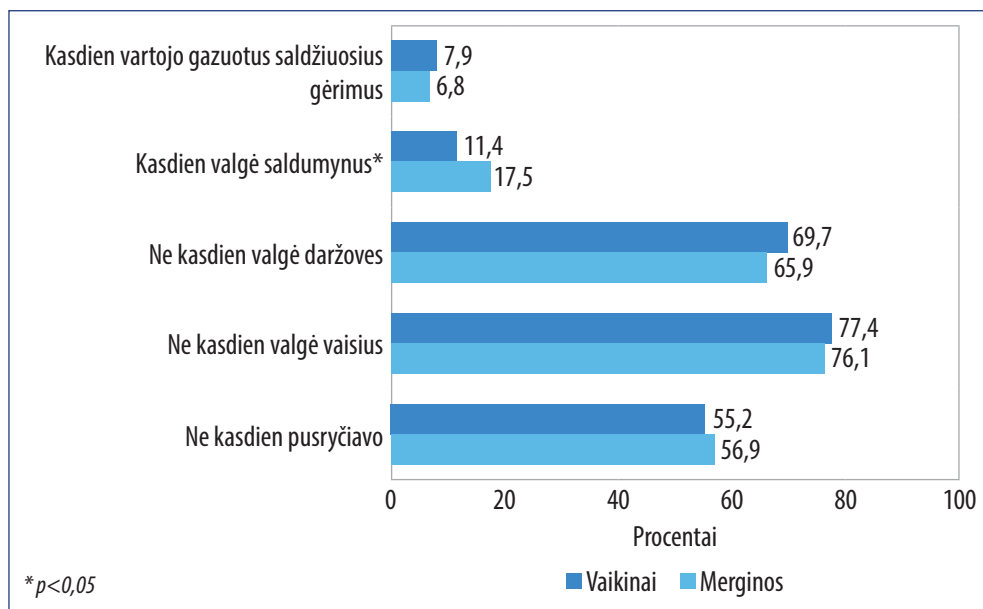
\* $p < 0,05$ , palyginti su nebuvusiais saviizoliacijoje.

Moksleivių buvo teirujamasi apie fizinį aktyvumą (2.2.3 pav.). Daugumos moksleivių tiek kasdienis, tiek ir intensyvus fizinis aktyvumas buvo nepakankamas. Daugiau vaikinų nei merginų buvo pakankamai fiziškai aktyvūs ir jų fizinė veikla buvo intensyvesnė.



2.2.3 pav. **Vaikinų ir merginų, kurių fizinis aktyvumas buvo nepakankamas, dalis (proc.)**

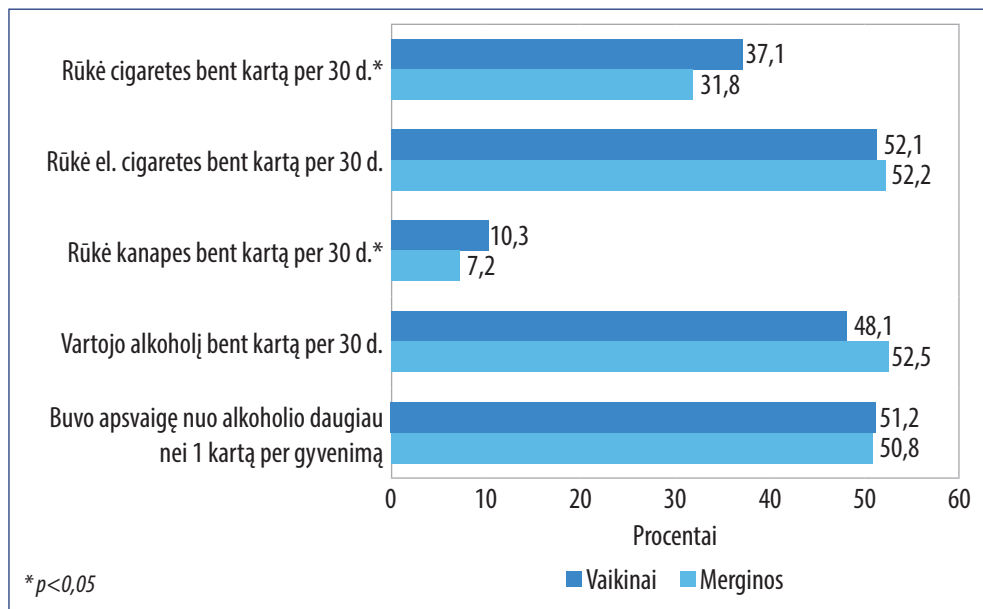
Tik dalies moksleivių mitybos įpročiai buvo palankūs sveikatai. Mažiau nei pusė moksleivių pusryčiaavo kasdien (2.2.4 pav.). Ne kasdien valgė daržoves 69,7 proc. vaikinų ir 65,9 merginų. Vaisiai buvo valgomi dar rečiau. Kasdien valgė saldumynus daugiau merginų (17,5 proc.) nei vaikinų (11,4 proc.) ( $p < 0,05$ ). Kasdien gėrė gazuotus saldžiuosius gėrimus 7,9 proc. vaikinų ir 6,8 proc. merginų.



2.2.4 pav. **Vaikinų ir merginų, kuriems būdingi tam tikri mitybos įpročiai, dalis (proc.)**



Vertinant rūkymo paplitimą, nustatyta, kad cigaretes per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė 31,8 proc. merginų ir 37,1 proc. vaikinių ( $p=0,043$ ) (2.2.5 pav.). Beveik kas antras moksleivis prisipažino per paskutines 30 dienų rūkęs elektronines cigaretes. Per paskutinį mėnesį kanapes rūkė daugiau vaikinių (10,3 proc.) nei merginų (7,2 proc.) ( $p=0,047$ ). Beveik pusė moksleivių nurodė per paskutines 30 dienų vartoję alkoholinių gėrimų. Daugiau nei kartą per gyvenimą buvo apsvaigę nuo alkoholinių gėrimų net 51,2 proc. vaikinių ir 50,8 proc. merginų.

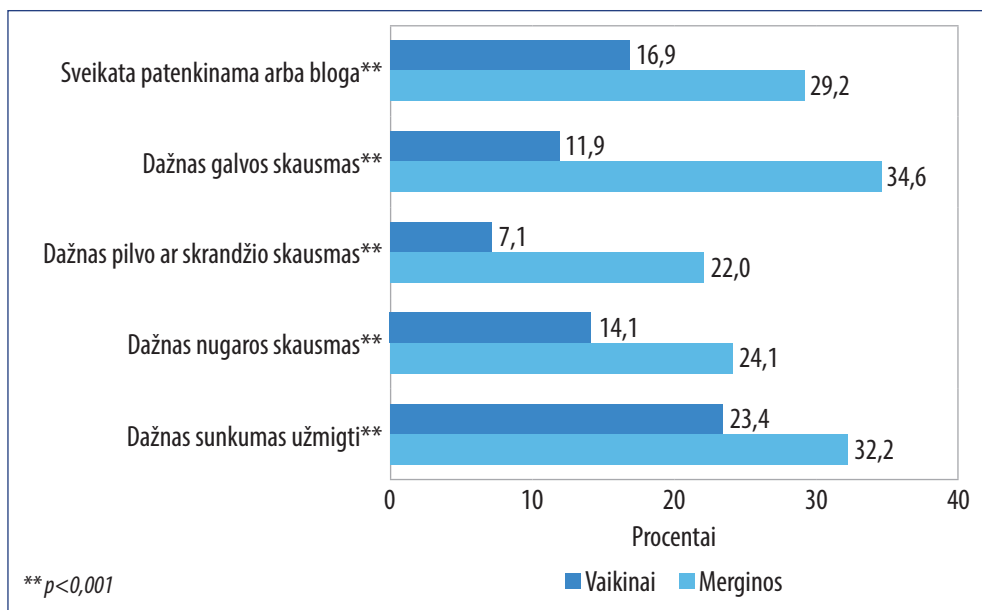


### 2.2.5 pav. Vaikinių ir merginų, kuriems būdinga tam tikra rizikinga elgsena, dalis (proc.)

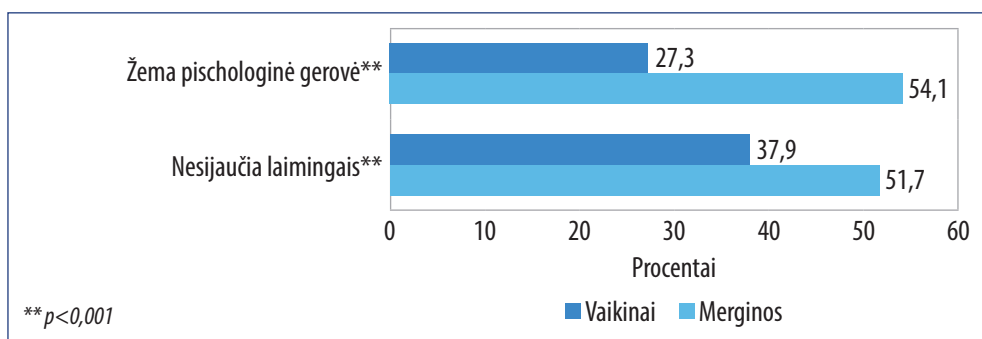
Merginos buvo labiau nepatenkintos savo sveikata nei vaikinai (2.2.6 pav.). Ją vertino patenkinamai arba blogai 16,9 proc. vaikinių ir 29,2 proc. merginų ( $p<0,001$ ). Merginos statistiškai reikšmingai dažniau nei vaikinai nurodė patiriančios galvos, nugaros, skrandžio skausmus bei sunkumus užmigti dažniau nei 1 kartą per savaitę ( $p<0,001$ ).

Vertinant moksleivių gerovės lygį, nustatyta, kad žema gerovė (PSO-5 skalės vidurkis  $<3,5$ ) buvo būdinga ketvirtadaliui vaikinių (27,3 proc.) ir pusei (54,1 proc.) merginų ( $p<0,001$ ) (2.2.7 pav.). Beveik kas antra mergina (51,7 proc.) ir kas trečias vaikinai (37,9 proc.) nesijautė laimingais ( $p<0,001$ ).

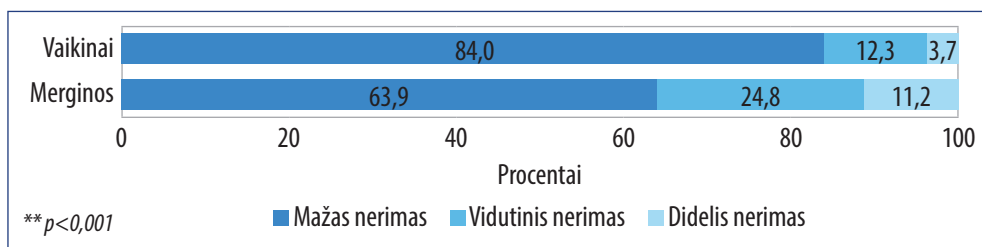
Nerimo pasireiškimas buvo vertintas pildant GAD-7 klausimyną (2.2.8 pav.). Vidutinio stiprumo nerimo simptomus (11–16 GAD-7 klausimyno balų) jautė 24,8 proc. merginų ir 12,3 proc. vaikinių. Labai išreikštus nerimo simptomus (17 ir daugiau GAD-7 klausimyno balų) patyrė 11,2 proc. merginų ir 3,7 proc. vaikinių ( $p<0,001$ ).



2.2.6 pav. **Vaikinų ir merginų, kuriems būdingi tam tikri subjektyvios fizinės sveikatos požymiai, dalis (proc.)**

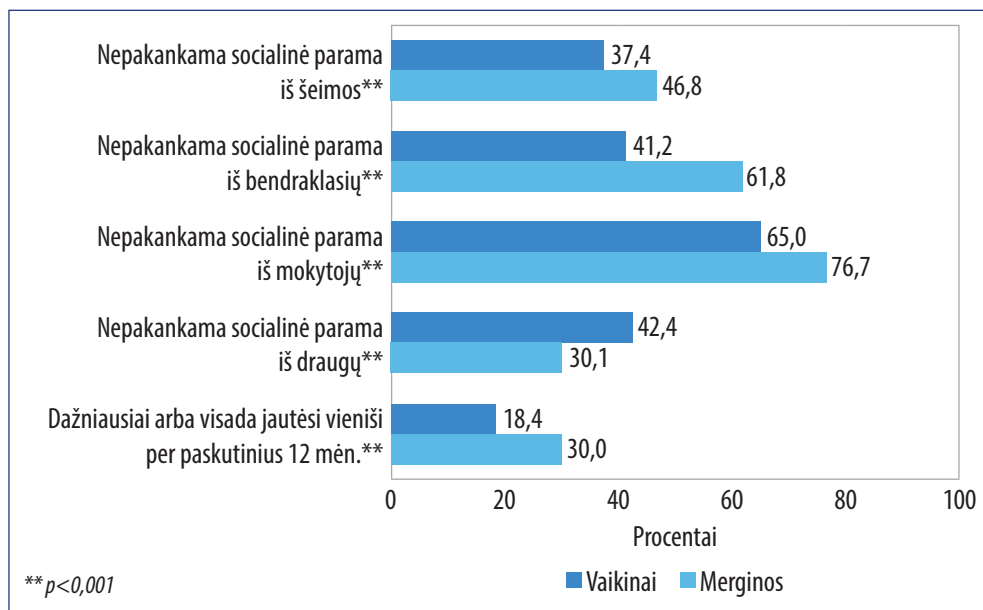


2.2.7 pav. **Vaikinų ir merginų, nurodžiusių žemą gerovės lygį ir nesijaučiančių laimingais, dalis (proc.)**



2.2.8 pav. **Vaikinų ir merginų skirstymas pagal nerimo pasireiškimą (proc.)**

Buvo vertinama socialinė parama, gauta iš šeimos, draugų, mokytojų ir bendraklasių (2.2.9 pav.). Daugiausiai apklaustų moksleivių, daugiau merginų nei vaikinių, nurodė nesulaukiantys pakankamai paramos iš mokytojų, atitinkamai 76,7 proc. ir 65,0 proc. ( $p < 0,001$ ). Merginoms dažniau nei vaikinams trūko paramos iš bendraklasių ir šeimos, tuo tarpu vaikinai dažniau nei merginos atsakė, kad jiems nepakanka paramos iš draugų. Beveik kas penktas (18,4 proc.) vaikinai ir kas trečia (30,0 proc.) mergina jautėsi vieniši per paskutinius 12 mėnesių.



2.2.9 pav. Vaikinių ir merginų, nurodžiusių tam tikrą socialinės paramos lygį, dalis (proc.)

Apibendrinant, pandemijos metu daug moksleivių sirgo COVID-19 liga ar turėjo saviizoliuotis. Beveik trečdalis moksleivių teigė, kad pandemija pablogino jų gyvenimą. Ji paveikė psichikos sveikatą ir mokymosi rezultatus, ypač merginų. Sumažėjo fizinis aktyvumas, kuris daugumos moksleivių buvo nepakankamas. Pandemija turėjo neigiamą poveikį moksleivių mitybos įpročiams. Tarp moksleivių paplitę žalingi įpročiai: įprastinių cigarečių rūkymas, elektroninių cigarečių, kanapių ir alkoholio vartojimas. Moksleivių fizinė ir psichinė sveikata nėra gera. Gana didelė dalis moksleivių COVID-19 pandemijos metu patyrė nerimo simptomus, jautėsi nelaimingi ir vieniši, jiems trūko socialinės paramos.

# 3. Studentų sveikatos rizikos veiksnių ir jų pokyčių COVID-19 pandemijos laikotarpiu tyrimas

## 3.1. Tyrimo metodika

2022 metais buvo apklausti 1457 Lietuvos kolegijų pirmo kurso studentai, iš kurių 77,3 proc. buvo merginos (3.1.1 lentelė). Tiriamųjų amžiaus vidurkis buvo  $22,7 \pm 6,9$  metai. Daugiausiai tyrime dalyvavusių studentų studijavo Kaune (40,5 proc.) bei Vilniuje (35,6 proc.).

### 3.1.1 lentelė. Studentų socialinė ir demografinė charakteristika

Charakteristika	N	Proc.
<b>Lytis</b>		
Vaikinai	352	22,7
Merginos	1105	77,3
<b>Amžiaus grupės (metais)</b>		
18–19 metų	653	44,8
20 metų ir vyresni	804	55,2
<b>Mokymosi vieta</b>		
Vilniaus kolegija	519	35,6
Kauno kolegija	590	40,5
Klaipėdos kolegija	130	8,9
Šiaulių kolegija	170	11,7
Utenos kolegija	48	3,4

Tyrimo metu naudotas standartizuotas, šiam tyrimui sukurtas klausimynas. Klausimyną sudarė klausimai apie studentų gyvenimą (mitybą, fizinį aktyvumą bei žalingus įpročius) bei kūno svorį. Teirautasi apie gyvenimo įpročių pokyčius COVID-19 pandemijos metu ir ar jie išliko pasibaigus pandemijai.

Studentų buvo prašoma nurodyti savo ūgį (centimetrais) ir svorį (kilogramais). Pateikti duomenys naudoti kūno masės indekso (KMI) skaičiavimui:  $KMI = \text{svoris (kg)} / \text{ūgis}^2 \text{ (m)}$ . KMI buvo vertinamas pagal PSO kriterijus: KMI 25–29,9  $\text{kg/m}^2$  – antsvoris, KMI  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$  – nutukimas.

Mitybos įpročiai vertinti, taikant dažnuminio mitybos tyrimo klausimyną. Tiriamųjų buvo klausama apie 19 skirtingų maisto produktų grupių įprastinį vartojimą. Respondentai suskirstyti į grupes pagal vartojimo dažnį: 1) vartojo kasdien (atsakymų variantai – „keletą kartų per dieną“, „kasdien“), 2) keletą kartų per savaitę ir 3) vieną – keturis kartus per mėnesį ar rečiau („1–4 kartus per mėnesį“ ir „niekada“).

Studentų buvo prašoma nurodyti, kiek vidutiniškai valandų per dieną studentai praleidžia sėdėdami, kiek valandų per savaitę būna fiziškai aktyvūs bei kaip dažnai laisvalaikiu mankština. Pagal laisvalaikiu praleistą laiką mankštinantys studentai buvo suskirstyti į tris grupes: 1) laisvalaikiu mankština bent 4 kartus per savaitę (atsakymų variantai – „kasdien“, „4–6 kartus per savaitę“), 2) mankština 2–3 kartus per savaitę („2–3 kartus per savaitę“), 3) mankština rečiau („kartą per savaitę“, „kartą per mėnesį“, „rečiau nei kartą per mėnesį“ arba „niekada“).

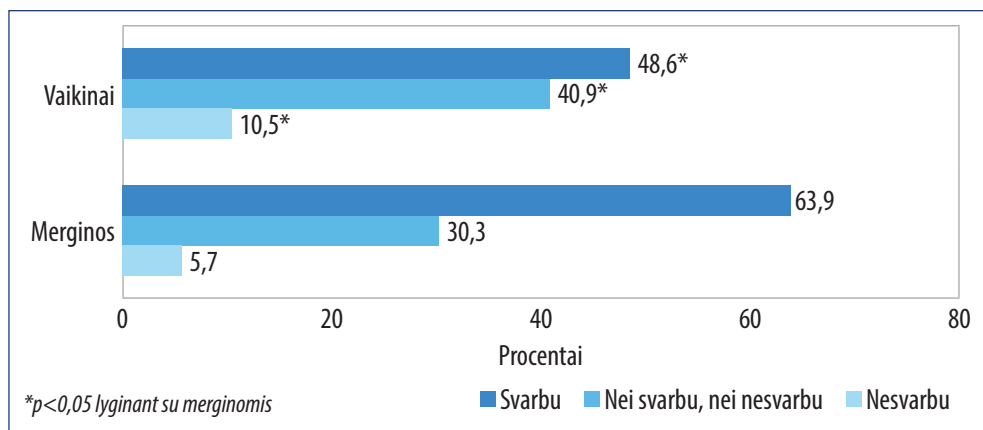
Vertinant alkoholio vartojimą, studentų buvo klausama, ar dažnai vartojo bet kokius alkoholinius gėrimus. Studentai, atsakę, kad alkoholinius gėrimus vartojo „kelis kartus per dieną“, „kiekvieną dieną“, „kelis kartus per savaitę“, ar „kartą per savaitę“ buvo priskirti bent 1 kartą per savaitę alkoholinius gėrimus vartojančiųjų grupei, o pasirinkę atsakymus „kartą ar kelis kartus per mėnesį“ arba „niekada“ – rečiau alkoholinius gėrimus vartojančiųjų grupei.

Vertinant pokyčius karantino metu, buvo prašoma nurodyti, kaip pasikeitė studentų gyvenamosios veiksniai COVID-19 karantino metu lyginant juos su įprasta gyvenama. Galimi atsakymo variantai buvo: padidėjo, nepasikeitė ir sumažėjo. Taip pat buvo teirautasi, ar pasibaigus COVID-19 karantinui gyvenamosios veiksniai grįžo į įprastą rutiną.

Statistinė duomenų analizė buvo atlikta naudojant IBM SPSS Statistics 29.0 programą. Vertinant kokybinių požymių statistinį ryšį, taikytas  $\chi^2$  kriterijus ir Z testas su Bonferroni korekcija. Tikrinant statistines hipotezes pasirinktas 0,05 reikšmingumo lygmuo.

## 3.2. Rezultatai

Daugiau negu pusė (60,5 proc.) tyrime dalyvavusių studentų nurodė, kad jiems svarbu sveikai maitintis (3.2.1 pav.). Taip manė didesnė dalis merginų nei vaikinių. Beveik du kartus daugiau vaikinių nei merginų atsakė, kad sveikai maitintis jiems nėra svarbu (atitinkamai 10,5 proc. ir 5,7 proc.).



3.2.1 pav. **Vaikinų ir merginų skirstymas pagal požiūrį į sveiką maitinimąsi (proc.)**

Beveik pusė (46,1 proc.) studentų teigė kasdien ryte pusryčiaujantys. Pusryčių nevalgė tik kas dešimtas tiriamasis (10,0 proc.). Vertinant maisto produktų vartojimo dažnį, nustatyta, kad vaikinai dažniau nei merginos kasdien vartojo kiaulieną, vištieną, mėsos gaminius, žuvį, fermentinį sūrį, ankštinius produktus ir riešutus (3.2.1 lentelė). Taip pat jie dažniau užkandžiavo, gėrė energinius gėrimus, limonadą bei valgė greitą maistą.

3.2.1 lentelė. **Vaikinų ir merginų skirstymas pagal tam tikrų maisto produktų vartojimo dažnį (proc.)**

Maisto produktai	Lytis	Maisto produkto vartojimo dažnis			p
		Kasdien	Keletą k. /sav.	1–4 k./mėn. ir rečiau	
Kiauliena	Vaikinai	28,3*	55,7	16,0*	<0,001
	Merginos	12,9	53,7	33,4	
Vištiena	Vaikinai	31,9*	54,2*	13,9*	<0,001
	Merginos	17,6	63,6	18,8	
Mėsos gaminiai	Vaikinai	15,8*	45,8*	38,4*	<0,001
	Merginos	7,9	38,7	53,4	
Žuvis ir jos produktai	Vaikinai	5,8*	5,8*	58,8*	<0,001
	Merginos	3,3	3,3	71,2	
Fermentinis sūris	Vaikinai	18,3*	46,9	34,8*	0,013
	Merginos	12,4	46,7	40,9	
Pieno produktai	Vaikinai	33,0	44,4	22,5	0,661
	Merginos	35,1	41,7	23,2	
Košės	Vaikinai	20,3	40,9	38,8	0,292
	Merginos	17,8	38,7	43,5	

### 3.2.1 lentelė. Tęsinys

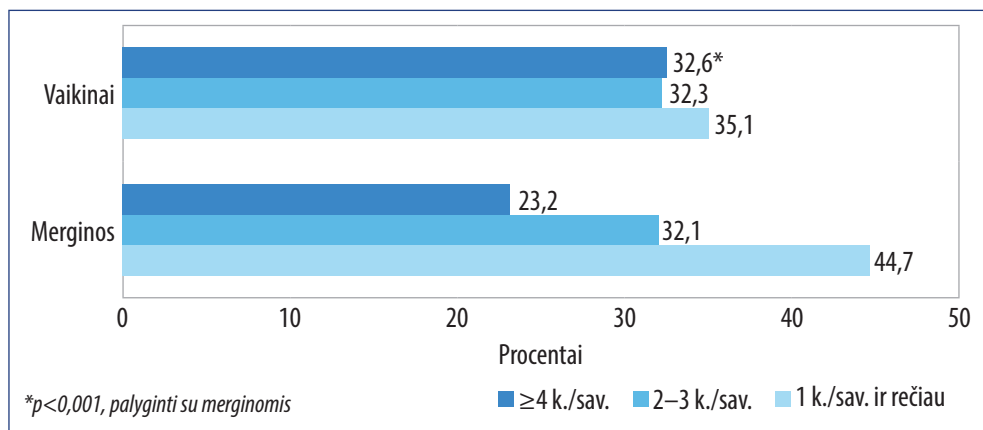
Maisto produktai	Lytis	Maisto produkto vartojimo dažnis			p
		Kasdien	Keletą k./sav.	1–4 k./mėn. ir rečiau	
Duona	Vaikinai	29,8	44,0	26,2	0,997
	Merginos	30,1	43,9	26,0	
Ankštiniai produktai	Vaikinai	6,8	36,4*	56,8*	<b>0,008</b>
	Merginos	4,9	29,0	66,1	
Riešutai	Vaikinai	22,2	40,6*	37,2*	<b>0,006</b>
	Merginos	19,9	33,0	47,1	
Daržovės	Vaikinai	36,9*	46,8*	16,3*	<b>&lt;0,001</b>
	Merginos	50,3	39,4	10,3	
Vaisiai ir uogos	Vaikinai	28,9*	42,5	28,6	<b>0,023</b>
	Merginos	36,7	39,9	23,4	
Konditeriniai gaminiai	Vaikinai	12,3	34,5	53,2	0,149
	Merginos	8,7	36,4	54,9	
Saldumynai, šokoladas	Vaikinai	18,2	39,1	42,8	0,245
	Merginos	14,6	42,6	42,8	
Limonadas, saldinti gėrimai	Vaikinai	15,8*	15,8*	48,3*	<b>&lt;0,001</b>
	Merginos	9,9	9,9	63,6	
Energiniai gėrimai	Vaikinai	7,1	29,1*	63,8*	<b>&lt;0,001</b>
	Merginos	5,3	19,1	75,6	
Greitas maistas	Vaikinai	5,8*	33,8*	60,3*	<b>&lt;0,001</b>
	Merginos	2,9	21,8	75,3	
Nesveiki užkandžiai	Vaikinai	8,0*	36,6*	55,4*	<b>&lt;0,001</b>
	Merginos	4,0	25,5	70,5	

\* $p < 0,05$ , palyginti su merginomis.

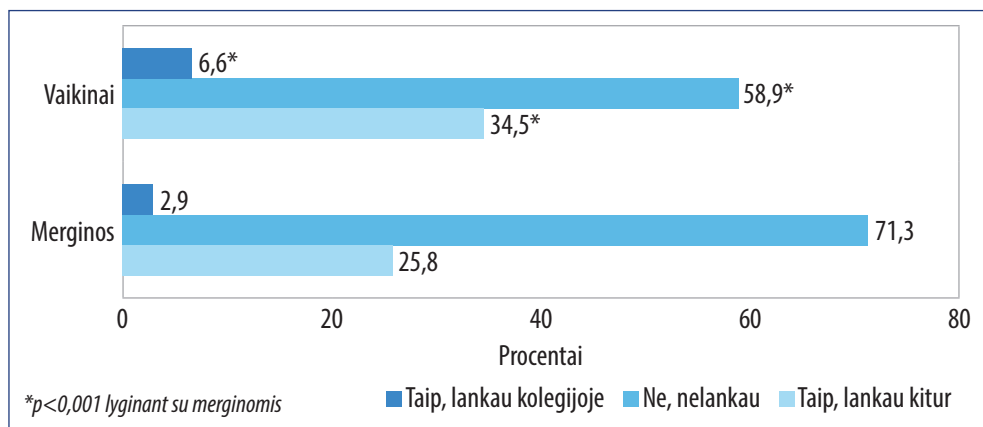
Merginos daugiau dėmesio skyrė sveikesnei mitybai (3.2.1 lentelė). Jos dažniau nei vaikinai vartojo daržoves, vaisius ir uogas. Apskritai daržovės buvo vartojamos nepakankamai dažnai. Tik pusė (50,3 proc.) merginų ir beveik trečdalis (36,9 proc.) vaikinų jas valgė kasdien. Kas trečia mergina (36,7 proc.) ir kas ketvirtas vaikinai (28,9 proc.) kasdien valgė vaisius. Didžioji dalis studentų košes valgė kelis kartus per savaitę arba dar rečiau. Mėsą ir mėsos gaminius dauguma studentų valgė keletą kartų per savaitę ir dažniau. Beveik pusė studentų kasdien ar keletą kartų per savaitę valgė konditerijos gaminius, saldumynus, nesveikus užkandžius, gėrė saldintus gėrimus. Merginos, dažniau nei vaikinai, dažnai skaitė maisto produktų etiketes, atitinkamai 49,2 proc. ir 41,9 proc. ( $p=0,001$ ).

Tiek vaikinai, tiek ir merginos per dieną praleisdavo vidutiniškai apie 6 valandas sėdėdami prie kompiuterio, televizoriaus ar skaitydami, atitinkamai  $6,3 \pm 3,2$  ir  $6,2 \pm 2,8$  valandas per dieną. Fiziškai aktyvūs studentai buvo vidutiniškai apie 7 valandas per savaitę: vaikinai –  $7,7 \pm 8,7$ , merginos –  $7,2 \pm 8,6$  valandas per savaitę.

Didžioji dalis tyrime dalyvavusių studentų buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs. Daugiau negu trečdalis (35,1 proc.) vaikinų ir 44,7 proc. merginų teigė, kad laisvalaikiu mankštinosi bent 30 min. vieną kartą per savaitę ar rečiau (3.2.2 pav.). Vaikinai dažniau nei merginos mankštinosi 4 ir daugiau kartų per savaitę, atitinkamai 32,6 proc. ir 23,2 proc. Jie taip pat dažniau nei merginos lankė fizinio aktyvumo užsiėmimus, atitinkamai 41,1 proc. ir 28,7 proc. (3.2.3 pav.).



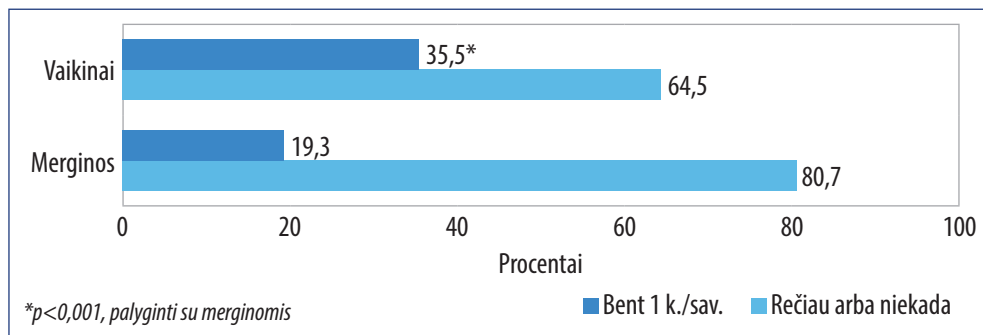
3.2.2 pav. Vaikinų ir merginų skirstymas pagal fizinio aktyvumo dažnį per savaitę (proc.)



3.2.3 pav. Vaikinų ir merginų skirstymas pagal fizinio aktyvumo užsiėmimų lankymą (proc.)

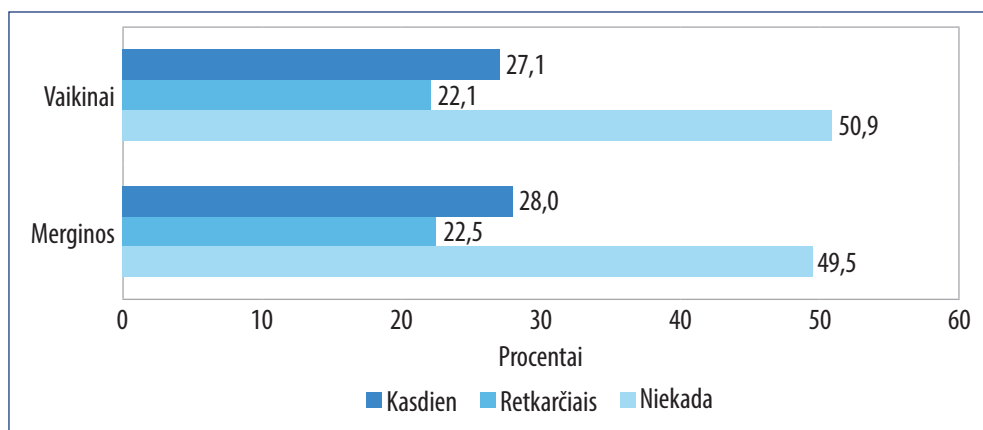


Vertinant studentų žalingus įpročius, nustatyta, kad vaikinai dažniau nei merginos vartoja alkoholinius gėrimus. Daugiau negu trečdalis (35,5 proc.) vaikinių ir 19,3 proc. merginų juos gėrė bent vieną kartą per savaitę (3.2.4 pav.).



3.2.4 pav. **Vaikinų ir merginų skirstymas pagal alkoholinių gėrimų vartojimo dažnį (proc.)**

Vaikinų ir merginų rūkymo įpročiai nesiskyrė (3.2.5 pav.). Kasdien cigaretes rūkė 27,3 proc. tirtų studentų.



3.2.5 pav. **Vaikinų ir merginų skirstymas pagal cigarečių rūkymo dažnį (proc.)**

COVID-19 karantinas turėjo poveikio studentų gyvenimui (3.2.2 lentelė). Beveik pusė studentų (42,5 proc. vaikinių ir 55,7 proc. merginų) karantino metu jautė padidėjusį stresą. Pasikeitė studentų mitybos įpročiai. Apie trečdalis studentų padidino namie gaminto maisto vartojimą.

Penktadalis merginų padidino daržovių ir vaisių vartojimą (3.2.2 lentelė). Deja, padidėjo ir namie gamintų konditerijos gaminių, saldumynų, greito maisto ir užkandžių vartojimas. Maistas buvo dažniau užsakomas į namus ar perkamas išsinešimui. Trečdalis tirtų studentų (33,2 proc. vaikinių ir 34,9 proc. merginų) teigė, kad COVID-19 karantino metu jų fizinis aktyvumas sumažėjo. Alkoholinių

gėrimų vartojimo dažnį sumažino 17,6 proc. vaikinių, o rūkymo dažnį – 14,5 proc., tačiau dalis studentų pandemijos metu dažniau rūkė ir vartojo alkoholi.

3.2.2 lentelė. **Studentų gyvensenos pokyčiai COVID-19 karantino metu (proc.)**

Gyvensenos įprotis	Padidėjo		Nepasikeitė		Sumažėjo		p
	M	V	M	V	M	V	
Raudonos mėsos vartojimas	6,9	6,5	82,9	91,7	10,2*	1,8	<b>0,001</b>
Baltos mėsos vartojimas	11,8	12,0	83,7	86,8	4,5*	1,2	<b>0,023</b>
Mėsos gaminių vartojimas	8,4	5,8	79,5*	90,2	12,0*	4,0	<b>&lt;0,001</b>
Žuvies ir jūros gėrybių vartojimas	9,2	7,1	81,5*	87,1	9,2	5,8	0,058
Fermentinio sūrio vartojimas	7,0	4,6	84,5*	91,7	8,5*	3,7	<b>0,003</b>
Pieno produktų vartojimas	11,3	9,6	83,0	88,6	5,7	1,9	<b>0,009</b>
Košių, dribsnių vartojimas	14,6	11,7	77,3	85,2	8,1	3,1	<b>0,002</b>
Duonos, makaronų, bulvių vartojimas	14,9	9,0	79,4	89,2	5,7	1,9	<b>&lt;0,001</b>
Ankštinių vartojimas	7,3	5,8	83,4	91,4	9,4	2,8	<b>&lt;0,001</b>
Riešutų, sėklų vartojimas	12,9	11,7	79,7	86,5	7,4	1,8	<b>0,001</b>
Šviežių daržovių vartojimas	21,4	15,7	72,7	83,1	5,9	1,2	<b>&lt;0,001</b>
Virtų, raugintų daržovių vartojimas	11,8	5,2	82,9	92,3	5,3	2,5	<b>&lt;0,001</b>
Šviežių vaisių ar uogų vartojimas	21,4	17,2	72,6	80,9	6,0	1,8	<b>0,002</b>
Pirktų konditerijos gaminių vartojimas	15,7	14,2	72,7	80,9	11,6	4,9	<b>0,001</b>
Namie gamintų konditerijos gaminių vartojimas	21,1	14,5	70,2	82,8	8,7	2,8	<b>&lt;0,001</b>
Saldumynų vartojimas	20,8	16,0	71,1	80,0	8,1	4,0	<b>0,003</b>
Saldintų gėrimų vartojimas	13,2	7,1	69,9	80,3	16,9	12,6	<b>0,001</b>
Greito maisto vartojimas	23,2	14,8	62,4	74,8	14,4	10,5	<b>&lt;0,001</b>
Užkandžių vartojimas	33,7	24,1	60,9	73,5	5,3	2,5	<b>&lt;0,001</b>
Kepto maisto vartojimas	19,7	16,0	75,6	82,5	4,6	1,5	<b>0,009</b>
Namie gaminto maisto vartojimas	36,5	31,1	59,9	66,2	3,6	2,8	0,120
Užsakomo į namus /išsinešimui perkamo maisto kiekis	21,9	21,2	66,0	68,2	12,1	10,6	0,878
Fizinis aktyvumas	15,1	7,7	50,0	59,1	34,9	33,2	<b>0,001</b>
Rūkymo dažnis	14,3	9,6	75,8	75,9	9,9	14,5	<b>0,010</b>
Alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis	12,9	10,2	73,0	72,2	14,1	17,6	0,165
Stresas	55,7	42,5	36,4	48,9	7,9	8,6	<b>&lt;0,001</b>

\* $p < 0,05$ , palyginti su vaikinais; V – vaikinai; M – merginos.

Gyvensenos pokyčiai COVID-19 pandemijos metu buvo susiję su gyvensenos įpročiais po pandemijos (3.2.3 lentelė). Tiek sveikatai palankių, tiek ir nepalankių maisto produktų vartojimą dažniau padidino tie studentai, kurie po pandemijos juos vartojo kasdien, palyginti su retai vartojančiais. Šviežių vaisių ir uogų vartojimą padidino beveik kas trečias (30,5 proc.) kasdien juos vartojantis studentas ir kas dešimtas (9,1 proc.), vartojantis 1–4 kartus per mėnesį ar rečiau.

Šviežių daržovių, ankštinių produktų, riešutų vartojimas taip pat labiau išaugo tarp kasdien tuos produktus vartojančių studentų. Mėsos, žuvies ir pieno produktų vartojimą dažniau padidino tie tiriamieji, kurie po pandemijos juos vartojo kasdien, palyginti su vartojančiais 1–4 kartus per mėnesį ar rečiau. Daugiausiai karantino metu padidinusių konditerijos gaminių, saldumynų, saldintų ir energinių gėrimų, greito maisto ir užkandžių vartojimą studentų buvo po pandemijos kasdien šiuos produktus vartojusiųjų grupėje.

3.2.3 lentelė. **Studentų, COVID-19 pandemijos metu padidinusių tam tikrų maisto produktų vartojimą, dalis, atsižvelgiant į jų vartojimą po pandemijos (proc.)**

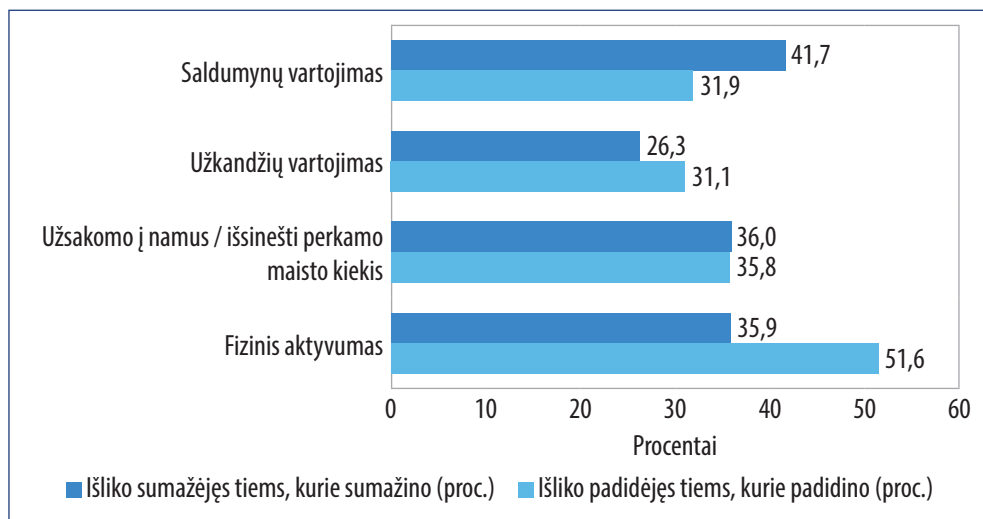
Maisto produktai	Vartojimo dažnis po pandemijos			p
	Kasdien	Keletą k./sav.	1–4 k./mėn. ir rečiau	
Raudonos mėsos vartojimas	12,4	7,6	2,1	<0,001
Baltos mėsos (vištiena, kalakutiena) vartojimas	16,9	12,4	4,0	<0,001
Mėsos gaminių vartojimas	13,8	10,1	4,9	<0,001
Žuvies ir jūros gėrybių vartojimas	14,3	15,4	5,7	<0,001
Fermentinio sūrio vartojimas	10,7	7,7	3,6	<0,001
Pieno produktų vartojimas	15,4	10,2	5,5	<0,001
Košių, dribsnių vartojimas	24,3	17,5	6,1	<0,001
Duonos, makaronų, bulvių vartojimas	14,3	13,7	12,4	0,726
Ankštinių produktų vartojimas	21,1	12,4	3,2	<0,001
Riešutų, sėklų vartojimas	23,0	16,4	5,0	<0,001
Šviežių daržovių vartojimas	27,0	15,0	10,2	<0,001
Šviežių vaisių ir uogų vartojimas	30,5	18,7	9,1	<0,001
Pirktinių konditerijos gaminių vartojimas	30,9	19,7	9,8	<0,001
Namie gamintų konditerijos gaminių vartojimas	25,0	26,1	14,4	<0,001
Saldumynų vartojimas	34,1	24,7	9,8	<0,001
Saldintų gėrimų vartojimas	31,9	20,1	6,7	<0,001
Energinių gėrimų vartojimas	41,3	27,6	4,9	<0,001
Greito maisto vartojimas	29,4	39,4	14,7	<0,001
Užkandžių vartojimas	38,6	38,1	28,4	0,001

COVID-19 pandemijos metu fizinis aktyvumas labiau sumažėjo studentams, kurie po pandemijos mankštinosi rečiau nei 2 kartus per savaitę, palyginti su besimankštinančiais keturis kartus per savaitę ir dažniau (3.2.4 lentelė). Alkoholinių gėrimų vartojimo dažnį karantino metu padidino 26,9 proc. studentų, šiuos gėrimus vartojusių bent vieną kartą per savaitę ir 7,9 proc. vartojusių rečiau ( $p < 0,001$ ). Kas trečias (30,8 proc.) kasdien rūkantis studentas nurodė, jog jų rūkymo dažnis karantino metu padidėjo.

3.2.4 lentelė. **Studentų, COVID-19 pandemijos metu pakeitusių fizinio aktyvumo, alkoholio vartojimo bei rūkymo įpročius, dalis, atsižvelgiant į gyvensenos įpročius po pandemijos**

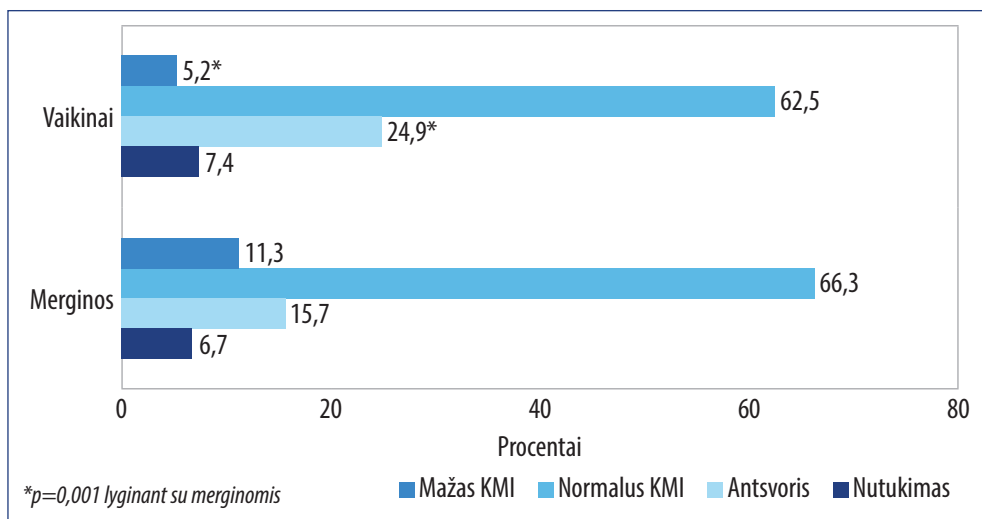
Pokyčiai COVID-19 pandemijos metu	Gyvensenos įpročiai po pandemijos			p
	Mankštinasi bent 4 k./sav.	Mankštinasi 2–3 k./sav.	Mankštinasi 1 k./sav. ir rečiau	
Sumažėjo fizinis aktyvumas	25,7	36,4	38,4	<0,001
Padidėjo alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis	Vartoja bent 1 k./sav.	Vartoja rečiau arba niekada		
	26,9	7,9	–	<0,001
Padidėjo rūkymo dažnis	Rūko beveik kasdien	Rūko ypatingomis progomis		
	30,8	11,0	–	<0,001

Dalis pokyčių, atsiradusių COVID-19 pandemijos metu, išliko ir po pandemijos. Padidėjęs saldumynų, užkandžių bei užsakomo į namus ar išsinešti maisto vartojimas po pandemijos išliko padidėjęs beveik kas trečiam tiriamajam (atitinkamai 31,9 proc., 31,1 proc. ir 35,8 proc.) (3.2.6 pav.). Po pandemijos išliko padidėjęs kas antro (51,6 proc.) studento fizinis aktyvumas.



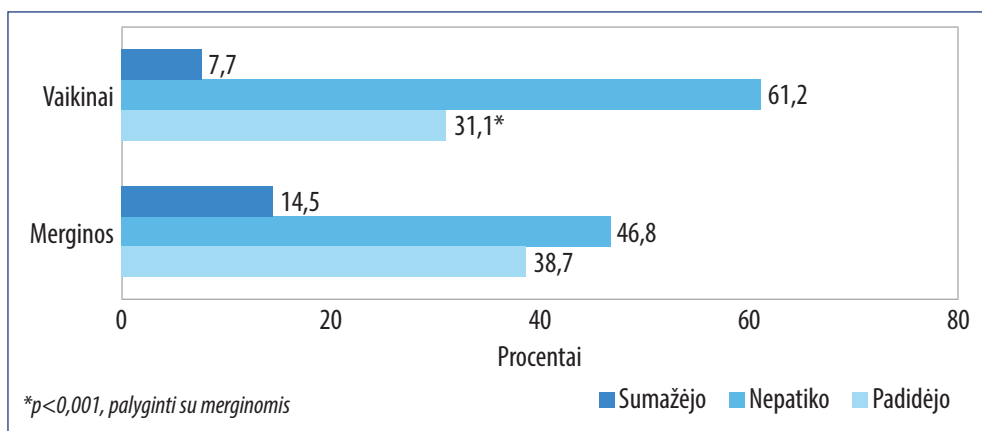
3.2.6 pav. **Studentų, kurie COVID-19 pandemijos metu keitė gyvenseną ir išlaikė tuo pokyčius po pandemijos, dalis (proc.)**

Dauguma (64,4 proc.) tirtų studentų buvo normalaus kūno svorio (3.2.7 pav.). Per mažas KMI du kartus dažniau nustatytas merginoms nei vaikinams (atitinkamai 11,3 proc. ir 5,2 proc.). Net 32,3 proc. vaikinų ir 22,4 proc. merginų kūno svoris buvo per didelis.



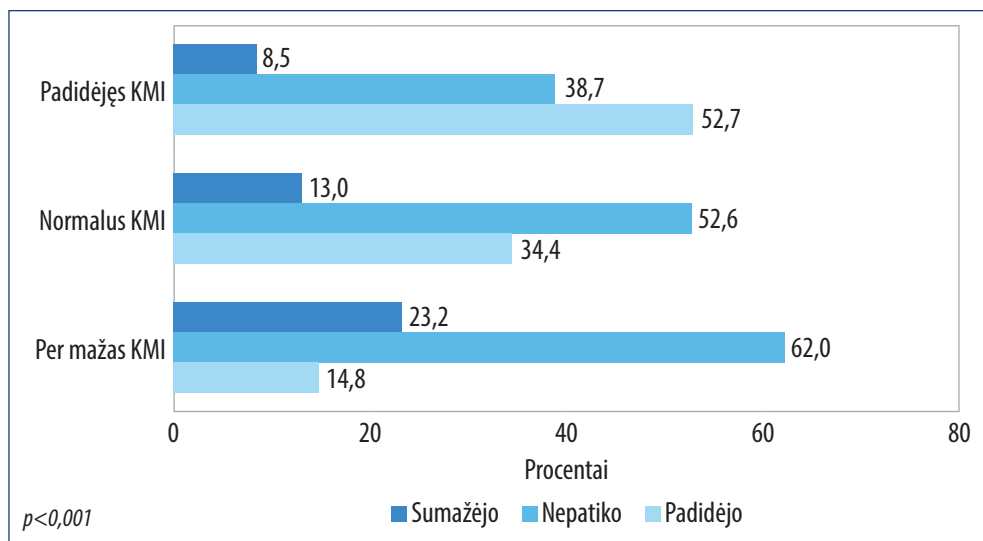
3.2.7 pav. **Vaikinų ir merginų skirstymas pagal kūno masės indeksą (proc.)**

Daugiau merginų nei vaikinių atsakė, kad jų KMI COVID-19 karantino metu padidėjo, atitinkamai 38,7 proc. ir 31,1 proc. ( $p<0,001$ ) (3.2.8 pav.). Kūno svoris sumažėjo 14,5 proc. studentų ir 7,7 proc. studentų.



3.2.8 pav. **Vaikinų ir merginų skirstymas pagal kūno svorio pokyčius COVID-19 karantino metu (proc.)**

Didžiausi kūno svorio pokyčiai COVID-19 karantino metu buvo nustatyti padidėjusių KMI turinčių studentų grupėje (3.2.9 pav.). Kas antras (52,7 proc.) turintis atsvorio ar nutukęs studentas nurodė, jog jo kūno svoris karantino metu padidėjo. Per mažo ir normalaus KMI grupėse, kūno svorį pandemijos metu padidino atitinkamai 14,8 proc. ir 34,3 proc. tirtų studentų.



### 3.2.9 pav. Kūno svorio pokyčiai COVID-19 pandemijos metu, atsižvelgiant į kūno svorį po pandemijos (proc.)

COVID-19 pandemijos metu padidėjęs kūno svoris išliko padidėjęs po pandemijos 29,2 proc. vaikinių ir 46,5 proc. merginų ( $p < 0,05$ ).

Gyvensenos įpročiai COVID-19 pandemijos metu labiau keitėsi tiems studentams, kurie priaugo kūno svorio (3.2.5 lentelė). Jie padidino visų maisto produktų vartojimą. Beveik pusė svorio priaugusių studentų atsakė, kad padidėjo namie gaminto maisto ir užkandžių vartojimas, trečdalis padidino naminių konditerijos gaminių, saldumynų, greito ir kepto maisto vartojimą. Fizinis aktyvumas sumažėjo 57,8 proc. svorio priaugusių studentų ir 20,9 proc. studentų, kurių svoris išliko nepakitęs ar sumažėjo. Net 78,0 proc. svorio priaugusių studentų teigė, kad jie pandemijos metu jautė didesnę stresą.

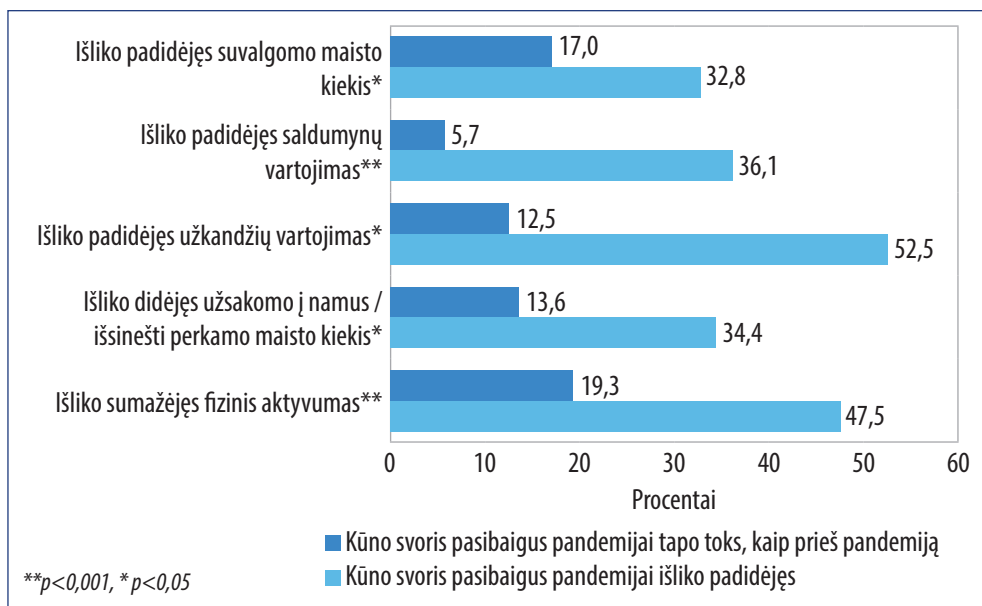
### 3.2.5 lentelė. Gyvensenos pokyčiai COVID-19 pandemijos metu, atsižvelgiant į kūno svorio pokyčius

Gyvensenos pokytis	Kūno svorio pokyčiai		p
	Kūno svoris padidėjo	Kūno svoris sumažėjo ar išliko nepakitęs	
<b>Padidėjo</b> raudonos mėsos vartojimas	12,9	3,2	<b>&lt;0,001</b>
<b>Padidėjo</b> baltos mėsos vartojimas	18,8	7,8	<b>&lt;0,001</b>
<b>Padidėjo</b> mėsos gaminių vartojimas	13,4	4,6	<b>&lt;0,001</b>
<b>Padidėjo</b> žuvies vartojimas	13,8	5,8	<b>&lt;0,001</b>
<b>Padidėjo</b> fermentinio sūrio vartojimas	11,2	3,7	<b>&lt;0,001</b>
<b>Padidėjo</b> pieno produktų vartojimas	17,5	7,0	<b>&lt;0,001</b>
<b>Padidėjo</b> košių vartojimas	18,4	11,3	<b>&lt;0,001</b>
<b>Padidėjo</b> duonos, makaronų, bulvių vartojimas	22,0	8,5	<b>&lt;0,001</b>

### 3.2.5 lentelė. Tęsinys

Gyvensenos pokytis	Kūno svorio pokyčiai		p
	Kūno svoris padidėjo	Kūno svoris sumažėjo ar išliko nepakitęs	
<b>Padidėjo</b> ankštinių vartojimas	10,8	4,7	<0,001
<b>Padidėjo</b> riešutų, sėklų vartojimas	19,5	8,5	<0,001
<b>Padidėjo</b> šviežių daržovių vartojimas	30,1	14,2	<0,001
<b>Padidėjo</b> šviežių vaisių ir uogų vartojimas	29,7	15,0	<0,001
<b>Padidėjo</b> pirtinių konditerijos gaminių vartojimas	26,3	8,9	<0,001
<b>Padidėjo</b> namie gamintų konditerijos gaminių vartojimas	31,1	12,9	<0,001
<b>Padidėjo</b> saldumynų vartojimas	32,0	12,5	<0,001
<b>Padidėjo</b> saldintų gėrimų vartojimas	23,3	7,4	<0,001
<b>Padidėjo</b> greito maisto vartojimas	35,2	13,1	<0,001
<b>Padidėjo</b> užkandžių vartojimas	51,6	19,8	<0,001
<b>Padidėjo</b> kepto maisto vartojimas	30,7	12,0	<0,001
<b>Padidėjo</b> namie gaminto maisto vartojimas	50,8	26,2	<0,001
<b>Padidėjo</b> užsakomo į namus / išsinešimui perkamo maisto kiekis	41,9	11,4	<0,001
<b>Sumažėjo</b> fizinis aktyvumas	57,8	20,9	<0,001
<b>Padidėjo</b> rūkymo dažnis	19,7	9,5	<0,001
<b>Padidėjo</b> alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis	20,3	7,6	<0,001
<b>Padidėjo</b> stresas	78,0	37,8	<0,001

Nesveiki gyvensenos įpročiai, atsiradę COVID-19 pandemijos metu, dažniau išliko kūno svorio priaugusiems ir po pandemijos tą prieaugį išlaikiusiems studentams, palyginti su tais, kuriems po pandemijos svoris sumažėjo (3.2.10 pav.). Studentai, kurių svoris padidėjo, ir po pandemijos valgė didesnę maisto kiekį, užkandžiavo, vartojo saldumynus dažniau nei tie studentai, kurių svoris tapo toks pat, kaip prieš pandemiją. Beveik pusei (47,5 proc.) nutukusių studentų išliko sumažėjęs fizinis aktyvumas.



3.2.10 pav. Studentų, išlaikiusių COVID-19 karantino metu atsiradusius pokyčius, dalis, atsizvelgiant į kūno svorio pokyčius po pandemijos

Apibendrinant, COVID-19 pandemija paveikė studentų gyvenimą. Didelė dalis studentų jautė stresą. Jų mitybos įpročiai pakito tiek sveikatai palankia, tiek ir nepalankia linkme. Studentai dažniau vartojo namuose pagamintą maistą. Daugiau merginų nei vaikinų padidino daržovių ir vaisių vartojimą. Kita vertus, išaugo namie gamintų konditerijos gaminių, saldumynų, greito maisto ir užkandžių vartojimas. Trečdalis studentų fizinis aktyvumas sumažėjo. Beveik kas trečiam studentui karantino metu padidėjo kūno svoris. Gyvensenos įpročiai po pandemijos buvo susiję su gyvensenos pokyčiais COVID-19 pandemijos metu. Maisto produktų vartojimą dažniau padidino tie, kurie juos valgė kasdien, fizinį aktyvumą sumažino rečiau besimankštinantys, o rūkymas ir alkoholio vartojimas dažniau padidėjo rūkantiems ir alkoholių vartojantiems studentams. Antsvorio turintys studentai daugiau priaugo kūno svorio, kuris išliko padidėjęs ir po pandemijos. Pandemijos metu kūno svorio priaugusių studentų gyvenimosios įpročiai dažniau keitėsi sveikatai nepalankia linkme, ir pokyčiai išliko po pandemijos.



# 4. Suaugusių žmonių sveikatos rizikos veiksnių ir jų pokyčių COVID-19 pandemijos laikotarpiu tyrimas

## 4.1. Tyrimo metodika

Apklausą atliko visuomenės nuomonės ir rinkos tyrimų centras, UAB „Vilmorus“. Tyrimas vykdytas 2023 m. sausio mėn. 5–18 dienomis. Tyrimo objektas – 20–64 metų atsitiktinai atrinkti Lietuvos gyventojai (N=1500). Sudarant imtį, siekta, kad jos paskirstymas pagal amžių, lytį ir gyvenamąją vietą atitiktų Lietuvos populiaciją. Atrankos metodas – daugiapakopė, tikimybinė atranka, parengta taip, kad kiekvienas Lietuvos gyventojas turėtų vienodą tikimybę būti apklaustas, reprezentuojant visas Lietuvos gyvenamąsias vietas ir socialines grupes. Į atranką įtrauktos visos Lietuvos apskritys, kuriose apklaustas tiriamųjų skaičius buvo proporcingas gyventojų skaičiui. Apskirtyse buvo atrenkamas apskrities centras ar kitas miestas ir kaimiškosios vietovės (tikimybinė atranka). Toliau atsitiktinai buvo atrenkamos gatvės ir maršruto pradžios taškas. Maršrute buvo einama į kas šeštą butą. Namų ūkyje atrinkti respondentą buvo naudojama paskutinio gimtadienio taisyklė. Neradus reikiamo respondento, buvo ateinama antrą kartą. Tyrimas vyko 27 miestuose ir virš 40 kaimų. Apklausą respondento namuose atliko 69 apklausėjai. Su 10 proc. atsakiusių susisiekti telefonu ir teirautasi apie apklausą.

Apklausoje dalyvavo 1500 respondentų, iš kurių 49,5 proc. buvo vyrai ir 50,5 proc. – moterys (4.1.1 lentelė). Tiriamųjų amžiaus vidurkis buvo  $43,5 \pm 13,1$  metai. Didesnioji tyrime dalyvavusių suaugusiųjų dalis turėjo pradinį ar vidurinę išsilavinimą (46,7 proc.), gyveno viename iš penkių didžiųjų Lietuvos miestų (43,3 proc.), buvo vedę (ištekęsios) / gyveno nesusituokę (63,8 proc.) bei dalyvavo darbinėje veikloje (80,1 proc.).

Tyrimo metu buvo naudotas standartizuotas, šiam tyrimui sukurtas klausimynas. Respondentų buvo prašoma nurodyti jų sociodemografinius duomenis. Pagal amžių tiriamieji buvo suskirstyti į tris grupes (4.1.1 lentelė). Pagal išsilavinimą tiriamieji buvo suskirstyti į turinčius pradinį ar vidurinę („pradinis ar nebaigtas vidurinis, įskaitant profesinę m-klą be vidurinės m-klos atestato“ ar „vidurinis“), aukštesnįjį („aukštesnysis (technikumas, aukštesnioji mokykla)“) ir aukštąjį („aukštasis neuniversitetinis (kolegija)“, universitetinis) išsilavinimą.

Tiriamųjų buvo prašoma nurodyti savo ūgį (centimetais) ir svorį (kilogramais). Pateikti duomenys buvo naudoti KMI apskaičiavimui:  $KMI = \frac{\text{svoris (kg)}}{\text{ūgis}^2 \text{ (m)}}$ . KMI buvo vertinamas pagal PSO kriterijus: KMI 18,5–24,9  $\text{kg/m}^2$  – normalus kūno svoris, KMI 25–29,9  $\text{kg/m}^2$  – antsvoris, KMI  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$  – nutukimas.

#### 4.1.1 lentelė. Suaugusiųjų socialinė ir demografinė charakteristika

Charakteristika	N	Proc.
<b>Lytis</b>		
Vyras	742	49,5
Moteris	758	50,5
<b>Amžiaus grupė (metais)</b>		
20–34 m.	467	31,1
35–49 m.	487	32,5
50–64 m.	546	36,4
<b>Išsilavinimas</b>		
Pradinis ir vidurinis	701	46,7
Aukštesnysis	297	19,8
Aukštasis	502	33,5
<b>Gyvenamoji vieta</b>		
Penki didieji Lietuvos miestai	650	43,3
Kiti miestai	363	24,2
Kaimai	487	32,5
<b>Šeiminė padėtis</b>		
Nevedęs (netekėjusi)	305	20,3
Vedęs (ištekėjusi) / gyvena nesusituokę	957	63,8
Išsiskyręs(-usi)	174	11,6
Našlys(-ė)	64	4,3
<b>Darbinė veikla</b>		
Dalyvauja darbinėje veikloje	1202	80,1
Nedalyvauja darbinėje veikloje	298	19,9

Teirautasi apie rūkymo bei alkoholio vartojimo įpročius. Vertinant alkoholinių gėrimų vartojimą, buvo klausiama apie skirtingų alkoholinių gėrimų (stipriųjų alkoholinių gėrimų, vyno, alaus, sidro ir silpnų alkoholinių kokteilių) vartojimo dažnumą. Respondentai, atsakę, kad alkoholinius gėrimus vartojo „kasdien“, „2–3 kartus per savaitę“ arba „kartą per savaitę“ buvo priskirti bent vieną kartą per savaitę alkoholinius gėrimus vartojančių respondentų grupei.

Tiriamųjų buvo prašoma atsakyti, kiek vidutiniškai valandų per dieną jie sėdi ir kaip dažnai laisvalaikiu mankština. Pagal fizinį aktyvumą laisvalaikio metu tiriamieji buvo suskirstyti į tris grupes: 1) laisvalaikiu mankština 4 ir daugiau kar-

tų per savaitę (atsakymų variantai: „kasdien“, „4–6 kartus per savaitę“), 2) mankštinasi 1–3 kartus per savaitę („2–3 kartus per savaitę“ arba „kartą per savaitę“) ir 3) mankštinasi rečiau nei kartą per savaitę („kartą per mėnesį“, „rečiau nei kartą per mėnesį“ arba „niekada“).

Mitybos vertinimui buvo klausama apie paprastai per dieną suvalgomų vaisių ir daržovių porcijų skaičių ir 16 maisto produktų grupių vartojimo dažnį. Respondentai suskirstyti į 3 grupes: 1) produktus vartojo kasdien („keletą kartų per dieną“, „kasdien“), 2) keletą kartų per savaitę ir 3) vieną–keturis kartus per mėnesį ar rečiau („1–4 kartus per mėnesį“ ir „niekada“).

Teirautasi apie gyvenamosios pokyčius COVID-19 pandemijos metu. Atsakymų variantai: „padidėjo“, „nepasikeitė“, „sumažėjo“.

Statistinė duomenų analizė buvo atlikta naudojant IBM SPSS Statistics 29.0 programą. Duomenys standartizuoti pagal lytį ir amžių, taikant Lietuvos vyrų ir moterų amžiaus struktūras (2022 metų Statistikos departamento duomenys). Kiekybinių požymių lyginimui buvo taikytas Studento  $t$  kriterijus. Vertinant kokybinių požymių statistinį ryšį, taikytas  $\chi^2$  ir  $Z$  kriterijus su Bonferroni korekcija. Tikrinant statistines hipotezes pasirinktas 0,05 reikšmingumo lygmuo.

## 4.2. Rezultatai

Siekiant įvertinti gyventojų mitybos įpročius, vertintas skirtingų maisto produktų vartojimo dažnis (4.2.1 lentelė). Nustatyta, kad vyrai statistiškai reikšmingai dažniau nei moterys vartojo sveikatai nepalankius maisto produktus: kiaulieną, įvairius mėsos gaminius, saldintus gazuotus gėrimus, greitą maistą ir nesveikus užkandžius. Tuo tarpu moterys maitinosi sveikiau, vartodamos dažniau nei vyrai pieno produktus, košes, daržoves, vaisius ir uogas. Deja, jos dažniau valgė ir konditerinius gaminius, saldumynus ar šokoladą.

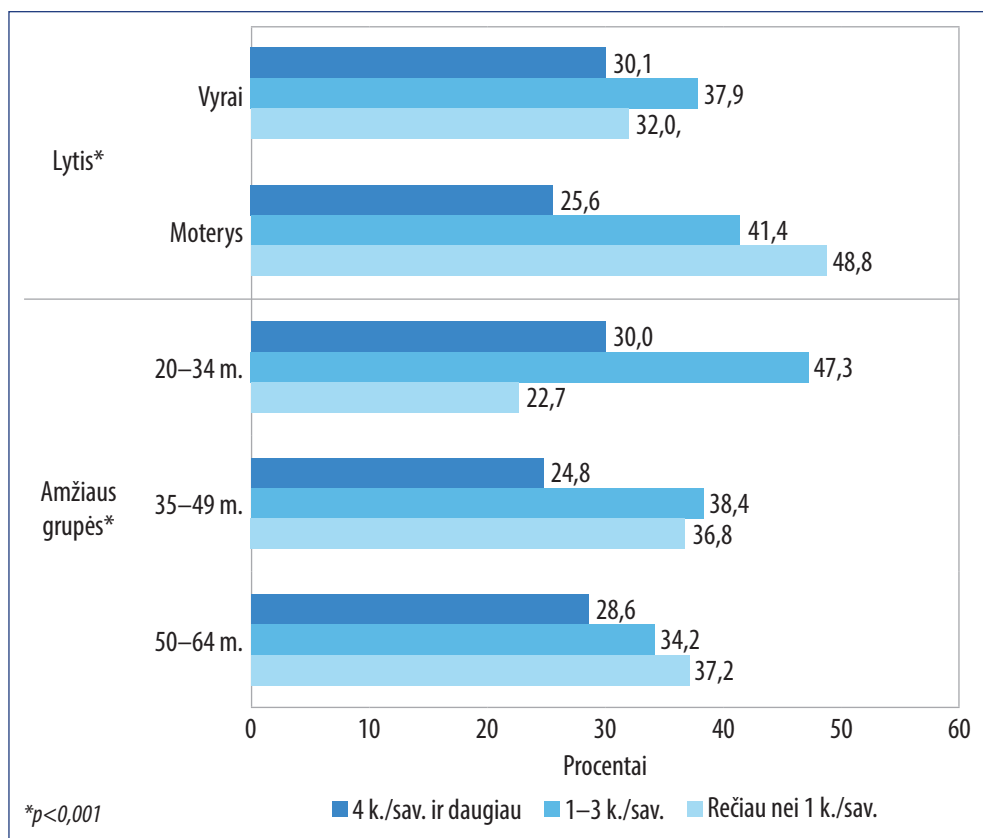
Daržovės ir vaisiai buvo vartojami nepakankamai. Įprastai vyrai suvalgydavo per dieną  $1,3 \pm 0,8$  daržovių porcijas, moterys –  $1,4 \pm 0,8$  porcijas. Vaisių kasdienis vartojimas buvo panašus: vyrai –  $1,2 \pm 0,9$  porcijos, moterys –  $1,4 \pm 0,9$  porcijos ( $p=0,001$ ). Nepakankamai dažnai buvo vartojami ir kiti sveikatai palankūs produktai. Pusė vyrų ir trečdalis moterų valgė košes, daugiau nei pusė tiriamųjų – žuvį 1–4 kartus per mėnesį ir rečiau. Sveikatai mažiau palankūs produktai buvo valgomi gana dažnai. Dauguma apklaustųjų valgė mėsą, konditerijos gaminius ir saldumynus kasdien ar keletą kartų per savaitę.

Didžioji dalis tiriamųjų buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs. Beveik trečdalis (32,0 proc.) vyrų ir pusė (48,8 proc.) moterų laisvalaikiu mankštinosi rečiau nei 1 kartą per savaitę (4.2.1 pav.). Jauniausi 20–34 metų respondentai buvo fiziškai aktyvesni, tačiau beveik pusė jų mankštinosi 1–3 kartus per savaitę ir tik

30,0 proc. – bent 4 kartus per savaitę. Tiek vyrai, tiek moterys vidutiniškai per dieną praleisdavo apie 5 valandas sėdėdami prie kompiuterio, televizoriaus ar skaitydami, atitinkamai  $4,6 \pm 2,9$  val. / d. ir  $4,8 \pm 2,8$  val. / d.

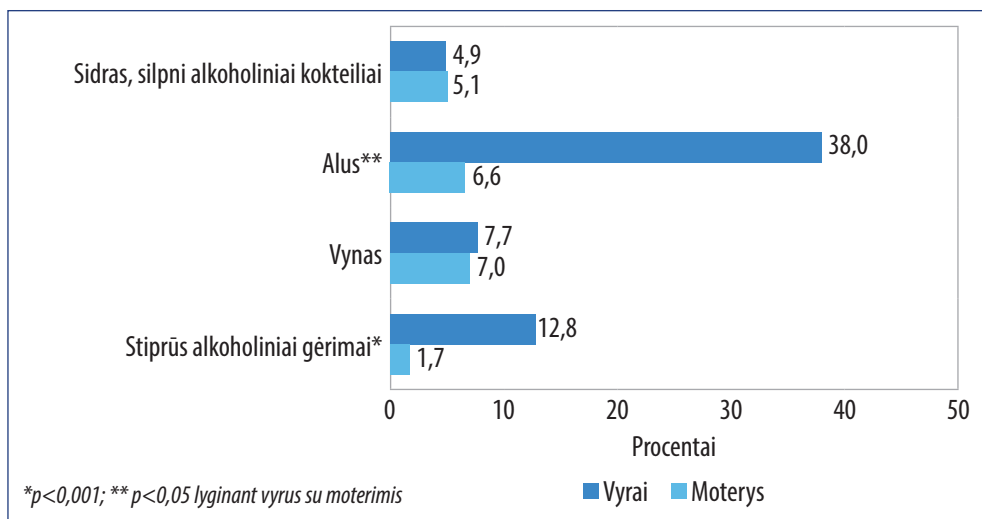
4.2.1 lentelė. **Tam tikrų maisto produktų vartojimo dažnis, atsižvelgiant į tiriamųjų lytį (proc.).**

	Lytis	Maisto produkto vartojimo dažnis			p
		Kasdien	Keletą k./sav.	1–4 k./ mėn. ir rečiau	
Kiaulienos vartojimo dažnis	Vyrai	34,7	49,5	15,8	<b>&lt;0,001</b>
	Moterys	16,9	53,2	29,9	
Vištienos vartojimo dažnis	Vyrai	17,5	65,2	17,3	0,103
	Moterys	13,6	69,3	17,1	
Mėsos gaminių vartojimo dažnis	Vyrai	15,9	53,1	31,1	<b>&lt;0,001</b>
	Moterys	6,4	41,4	52,2	
Žuvies vartojimo dažnis	Vyrai	3,1	38,8	58,0	0,719
	Moterys	3,8	39,6	56,6	
Pieno produktų vartojimo dažnis	Vyrai	39,5	37,5	23,0	<b>&lt;0,001</b>
	Moterys	48,9	37,8	13,3	
Košių vartojimo dažnis	Vyrai	17,4	31,9	50,7	<b>&lt;0,001</b>
	Moterys	28,5	37,4	34,1	
Duonos vartojimo dažnis	Vyrai	51,4	25,7	22,8	0,091
	Moterys	49,6	30,5	19,9	
Ankštinių produktų vartojimo dažnis	Vyrai	4,6	27,0	68,3	0,385
	Moterys	3,9	30,0	66,1	
Riešutų vartojimo dažnis	Vyrai	13,4	35,2	51,4	0,105
	Moterys	17,3	34,5	48,2	
Daržovių vartojimo dažnis	Vyrai	54,6	38,1	7,2	<b>0,001</b>
	Moterys	63,3	32,2	4,6	
Vaisių, uogų vartojimo dažnis	Vyrai	45,3	35,6	19,1	<b>&lt;0,001</b>
	Moterys	55,3	34,8	9,9	
Konditerijos gaminių vartojimo dažnis	Vyrai	9,3	33,2	57,5	<b>&lt;0,001</b>
	Moterys	10,8	41,7	47,5	
Saldumynų, šokolado vartojimo dažnis	Vyrai	13,2	30,6	56,2	<b>&lt;0,001</b>
	Moterys	13,7	44,3	42,0	
Limonadų, saldintų gėrimų vartojimo dažnis	Vyrai	10,8	25,3	63,9	<b>&lt;0,001</b>
	Moterys	5,0	16,2	78,9	
Greito maisto vartojimo dažnis	Vyrai	2,9	22,3	74,8	<b>&lt;0,001</b>
	Moterys	1,3	9,9	88,8	
Užkandžiavimo dažnis	Vyrai	2,7	20,3	77,0	<b>&lt;0,001</b>
	Moterys	1,6	11,5	87,0	



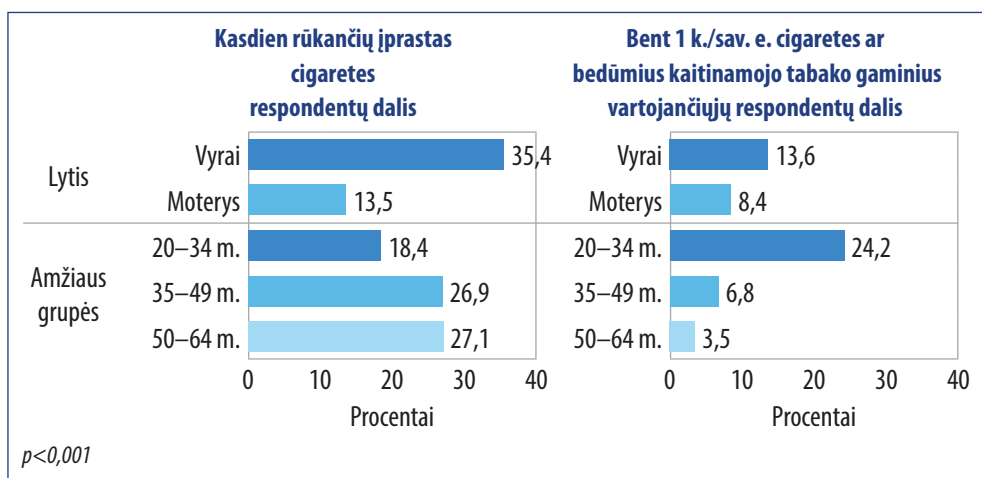
4.2.1 pav. Tiriamųjų skirstymas pagal fizinio aktyvumo dažnį laisvalaikio metu, atsižvelgiant į lytį ir amžių (proc.).

Vyrai dažniau nei moterys vartojo stipriuosius alkoholinius gėrimus bei alų. Daugiau nei trečdalis (38,0 proc.) vyrų teigė gėrę alų ir 12,8 proc. stiprius alkoholinius gėrimus bent vieną kartą per savaitę (4.2.2 pav.). Vyriausi 50-64 m. amžiaus tiriamieji dažniau rinkosi stipriuosius alkoholinius gėrimus ir rečiau alų, sidrą ir silpnus alkoholinius kokteilius nei jaunesni tiriamieji (Priedo 1 lentelė).



4.2.2 pav. Bent vieną kartą per savaitę alkoholinius gėrimus vartojančių respondentų dalis, atsižvelgiant į lytį (proc.)

Įprastas cigaretes kasdien rūkė 2,6 karto daugiau vyrų nei moterų, atitinkamai 35,4 proc. ir 13,5 proc.) (4.2.3 pav.). Vidutiniškai per vieną dieną vyrai surūkydavo  $13,4 \pm 6,3$ , o moterys –  $9,6 \pm 5,9$  cigarečių ( $p = 0,001$ ). Kasdien įprastas cigaretes rūkė 18,4 proc. jauniausios ir 27,1 proc. vyriausios amžiaus grupės respondentų. Elektronines cigaretes ar bedūmius kaitinamojo tabako gaminius taip pat dažniau vartojo vyrai. Bent kartą per savaitę elektronines cigaretes ar bedūmius kaitinamojo tabako gaminius vartojo 24,2 proc. 20–34 metų amžiaus ir 3,5 proc. 50–64 metų amžiaus grupės respondentų.



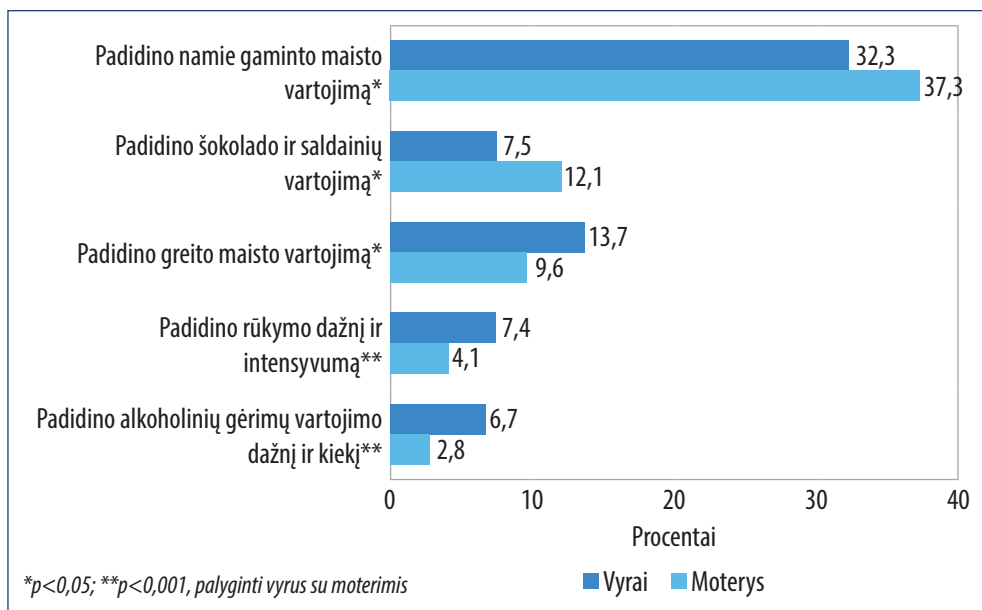
4.2.3 pav. Kasdien rūkančių įprastas cigaretes ir bent vieną kartą per savaitę vartojančių elektronines cigaretes ar bedūmius kaitinamojo tabako gaminius tiriamųjų dalis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (proc.)

COVID-19 pandemijos metu labiausiai padidėjo namie gaminamo maisto vartojimas, užkandžiavimo dažnis bei suvalgomo maisto kiekis (4.2.2 lentelė). Dalis gyventojų padidino namie gaminamų konditerijos gaminių (14,5 proc.), greito maisto (11,7 proc.) ir į namus iš parduotuvių užsakomo maisto (13,2 proc.) vartojimą. Kas dešimtas respondentas sumažino pirktinių konditerijos gaminių ir saldintų gėrimų vartojimą. Beveik trečdalis tiriamųjų (29,5 proc.) fizinis aktyvumas per pandemiją sumažėjo. Tik maža respondentų dalis teigė, kad padidino rūkymo ir alkoholinių gėrimų vartojimo dažnį (4.2.2 lentelė).

4.2.2 lentelė. Tiriamųjų skirstymas pagal gyvenamosios pokyčius COVID-19 pandemijos metu

	Pokyčiai COVID-19 pandemijos metu					
	Padidėjo		Nepasikeitė		Sumažėjo	
	N	Proc.	N	Proc.	N	Proc.
Mėsos ir jos gaminių vartojimas	101	6,7	1306	87,1	93	6,2
Žuvies ir jūros gėrybių vartojimas	70	4,7	1323	88,2	107	7,1
Pieno ir pieno produktų vartojimas	87	5,8	1354	90,3	59	3,9
Grūdinių produktų vartojimas	104	6,9	1352	90,1	44	2,9
Šviežių daržovių vartojimas	141	9,4	1323	88,2	36	2,4
Šviežių vaisių ar uogų vartojimas	129	8,6	1317	87,8	54	3,6
Pirktinių konditerijos gaminių vartojimas	111	7,4	1208	80,5	181	12,1
Namie gamintų konditerinių gaminių vartojimas	217	14,5	1180	78,7	103	6,9
Šokolado ir saldainių vartojimas	148	9,9	1232	82,1	120	8,0
Saldintų gėrimų, limonado vartojimas	91	6,1	1268	84,5	141	9,4
Greito maisto vartojimas	175	11,7	1181	78,7	144	9,6
Suvalgomo maisto kiekis	319	21,3	1086	72,4	95	6,3
Užkandžiavimo dažnis	437	29,1	989	65,9	74	4,9
Namie gaminto maisto vartojimas	523	34,9	933	62,2	44	2,9
Į namus užsakomo maisto iš maitinimo įstaigų vartojimas	175	11,7	1167	77,8	158	10,5
Į namus užsakomo maisto iš parduotuvių vartojimas	198	13,2	1160	77,3	142	9,5
Fizinis aktyvumas	131	8,7	927	61,8	442	29,5
Rūkymo dažnis ir intensyvumas	86	5,7	1378	91,9	36	2,4
Alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis ir kiekis	71	4,7	1357	90,5	72	4,8

Pandemijos metu daugiau moterų nei vyrų padidino šviežių vaisių ir uogų, namie gaminto maisto bei šokolado ir saldainių vartojimą (4.2.4 pav.). Tuo tarpu daugiau vyrų nei moterų teigė padidinę greito maisto vartojimą, alkoholinių gėrimų vartojimo dažnį ir kiekį bei rūkymo dažnį ir intensyvumą.



#### 4.2.4 pav. Pandemijos metu pakeitusių tam tikrus gyvensenos įpročius tiriamųjų dalis, atsižvelgiant į lytį (proc.)

Gyvensenos pokyčiai pandemijos metu buvo susiję su amžiumi. Daugiau jauniausios amžiaus grupės (20–34 m.) gyventojų teigė padidinę šokolado ir saldainių, saldintų gėrimų, greito maisto, namie gaminto maisto, konditerinių gaminių bei užsakomo į namus maisto vartojimą, palyginti su vyriausio (50–64 m.) amžiaus gyventojais. Jauni tiriamieji taip pat dažniau nurodė padidinę suvalgomo maisto kiekį bei užkandžiavimo dažnį (Priedo 1 pav.).

Didesnė penkių didžiųjų Lietuvos miestų gyventojų dalis padidino užkandžiavimo dažnį (33,5 proc.) bei į namus užsakomo maisto iš maitinimo įstaigų (19,7 proc.) ar parduotuvių (26,3 proc.) vartojimo dažnį, palyginti su kitomis gyvenamosiomis vietovėmis. Tuo tarpu kaimo gyventojai dažniau teigė pandemijos metu sumažinę žuvies, konditerijos gaminių, šokolado ir saldainių bei greito maisto vartojimą (Priedo 2 pav.).

COVID-19 karantino metu atsiradę gyvensenos pokyčiai buvo susiję ir su gyventojų išsilavinimu (Priedo 3 pav.). Gyventojai, turintys aukštąjį išsilavinimą, dažniau nurodė padidinę sveikatai palankaus maisto: žuvies ir jūros gėrybių, šviežių daržovių, vaisių ar uogų, vartojimą, palyginti su kitomis išsilavinimo grupėmis. Daugiau aukštojo išsilavinimo gyventojų padidino užsakymo į namus iš parduotuvių (20,7 proc.) ir maitinimo įstaigų (16,9 proc.) maisto vartojimą. Be to, daugiau aukštojo nei žemesnio išsilavinimo tiriamųjų atsakė, kad jie pandemijos metu sumažino suvalgomo maisto kiekį ir užkandžiavimo dažnį bei sveikatai



nepalankaus maisto, tokio kaip saldumynai, saldinti gėrimai, greitas maistas, vartojimą (Priedo 3 pav.).

Fizinio aktyvumo pokyčiai COVID-19 pandemijos metu nuo lyties nepriklausė (4.2.3 lentelė). Daugiau jauniausio (20–34 m.) amžiaus ir aukštojo išsilavinimo tiriamųjų atsakė, kad jų fizinis aktyvumas sumažėjo, palyginti su vyriausio (50–64 m.) amžiaus ir pradinio bei vidurinio išsilavinimo tiriamaisiais.

4.2.3 lentelė. **Fizinio aktyvumo pokyčiai COVID-19 pandemijos metu, atsižvelgiant į tiriamųjų socialines ir demografines charakteristikas**

Charakteristikos	Fizinio aktyvumo pokyčiai						p
	Padidėjo		Nepasikeitė		Sumažėjo		
	N	Proc.	N	Proc.	N	Proc.	
<b>Lytis</b>							
Vyrai	57	7,7	471	63,5	214	28,8	0,256
Moterys	74	9,8	456	60,2	228	30,1	
<b>Amžius</b>							
20–34 m.	56	12,0	241	51,6	170	36,4	<b>&lt;0,001</b>
35–49 m.	36	7,4	308	63,2	143	29,4	
50–64 m.	39	7,1	378	69,2	129	23,6	
<b>Išsilavinimas</b>							
Pradinis, vidurinis	32	4,6	490	69,9	179	25,5	<b>&lt;0,001</b>
Aukštesnysis	26	8,8	176	59,3	95	32,0	
Aukštasis	73	14,0	261	52,0	168	33,5	
<b>Gyvenamoji vieta</b>							
Penki didieji miestai	72	11,1	379	58,3	199	30,6	<b>0,035</b>
Kiti miestai	23	6,3	237	65,3	103	28,4	
Kaimas	36	7,4	311	63,9	140	28,7	

Gana daug gyvensenos įpročių pokyčių, atsiradusių COVID-19 pandemijos metu, išliko ir po pandemijos (4.2.4 lentelė). Daugiau nei 60 proc. tiriamųjų, kurie teigė pandemijos metu padidinę žuvies ir jūros gėrybių, šviežių daržovių, vaisių ar uogų bei grūdinių produktų vartojimą, išlaikė šiuos įpročius ir po pandemijos. Maisto užsakymo iš parduotuvių įprotį išlaikė net 40,9 proc. tiriamųjų. Daugiau nei pusė (52,7 proc.) respondentų, padidinusių fizinį aktyvumą pandemijos metu, dažniau mankštinosi ir po pandemijos. Padidėjęs rūkymo dažnis ir intensyvumas išliko 45,3 proc. tiriamųjų. Nemaža dalis tiriamųjų, pandemijos metu sumažinusių nesveikus mitybos įpročius, pvz., konditerijos gaminių, saldumynų, saldintų gėrimų, greito maisto vartojimas, sveikiau maitinosi ir po pandemijos.

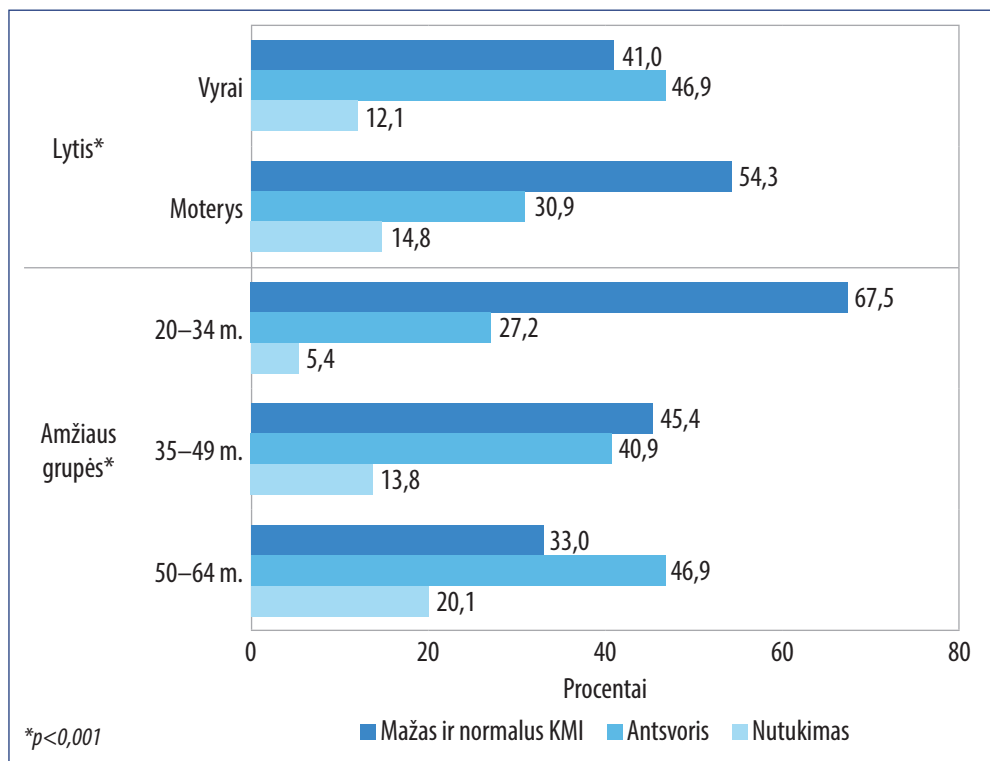
4.2.4 lentelė. **Tiriamųjų, kuriems COVID-19 pandemijos metu atsiradę gyvensenos pokyčiai išliko ir po pandemijos, dalis (proc.)**

<b>Gyvensenos pokyčiai</b>	<b>COVID-19 karantino metu padidėję įpročiai</b>	<b>COVID-19 karantino metu sumažėję įpročiai</b>
Mėsos ir jos gaminių vartojimas	36,6	51,6
Žuvies ir jūros gėrybių vartojimas	61,4	42,1
Pieno ir pieno produktų vartojimas	58,6	44,1
Grūdinių produktų vartojimas	69,2	38,6
Šviežių daržovių vartojimas	70,2	58,3
Šviežių vaisių ar uogų vartojimas	64,3	57,4
Pirktinių konditerijos gaminių vartojimas	31,5	49,7
Namie gamintų konditerijos gaminių vartojimas	27,6	59,2
Šokolado ir saldainių vartojimas	32,4	55,8
Saldintų gėrimų, limonado vartojimas	33,0	70,9
Greito maisto vartojimas	28,6	47,9
Suvalgomo maisto kiekis	27,0	31,6
Užkandžiavimo dažnis	22,9	33,8
Namie gaminto maisto vartojimas	37,9	38,6
Užsakomo maisto iš maitinimo įstaigų vartojimas	22,3	57,6
Užsakomo maisto iš parduotuvių vartojimas	40,9	59,9
Fizinis aktyvumas	52,7	29,6
Rūkymo dažnis ir intensyvumas	45,3	44,4
Alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis ir kiekis	28,2	43,1

Gyvensenos pokyčiai COVID-19 pandemijos metu buvo susiję su mitybos įpročiais po pandemijos (4.2.5 lentelė). Mėsos gaminių vartojimą padidino 13,3 proc. kasdien juos vartojančių tiriamųjų, palyginti su 5,0 proc. valgančių mėsą 1–4 kartus per mėnesį ir rečiau. Sveikatai palankių maisto produktų: žuvies, pieno produktų, daržovių, vaisių ir uogų, vartojimas labiausiai padidėjo kasdien juos valgančių respondentų grupėje. Net 41,9 proc. kasdien greitą maistą valgančių tiriamųjų atsakė, kad pandemijos metu jo vartojimą padidino. Tuo tarpu 1–4 kartus per mėnesį ir rečiau greitą maistą valgančiųjų grupėje padidinusį vartojimą buvo tik 8,6 proc. Didžiausia dalis apklaustųjų, padidinusį sveikatai nepalankių maisto produktų, pvz., konditerijos gaminiai, saldumynai ir saldinti gėrimai, vartojimą buvo tarp kasdien tuos produktus vartojančiųjų.

4.2.5 lentelė. Tiriamųjų, pandemijos metu padidinusių tam tikrų maisto produktų vartojimą, dalis, atsižvelgiant į vartojimo dažnį po pandemijos

Maisto produktai	Maisto produkto vartojimo dažnis po pandemijos			p
	Kasdien	Keletą k./sav.	1–4 k. / mėn. ir rečiau	
Mėsos gaminiai	13,3	6,8	5,0	<b>0,005</b>
Žuvis	17,3	5,9	3,0	<b>&lt;0,001</b>
Pieno produktai	6,6	6,2	3,0	<b>&lt;0,001</b>
Daržovės	12,4	5,2	4,5	<b>&lt;0,001</b>
Vaisiai ir uogos	12,3	5,1	4,2	<b>&lt;0,001</b>
Pirktiniai konditerijos gaminiai	18,0	7,8	5,1	<b>&lt;0,001</b>
Saldumynai, šokoladas	16,3	13,5	5,3	<b>&lt;0,001</b>
Limonadai, saldinti gėrimai	17,8	11,5	3,2	<b>&lt;0,001</b>
Greitas maistas	41,9	23,3	8,6	<b>&lt;0,001</b>
Nesveiki užkandžiai	53,1	32,6	27,8	<b>0,009</b>

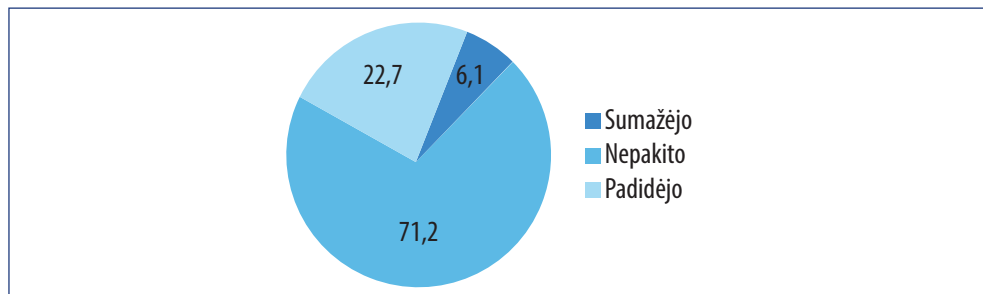


4.2.5 pav. Tiriamųjų skirstymas pagal kūno masės indeksą, atsižvelgiant į lytį ir amžių (proc.)

Net 59,0 proc. vyrų ir 45,7 proc. moterų kūno svoris buvo per didelis (4.2.5 pav.). Antsvoris dažniau nustatytas vyrams, o nutukimas – moterims. Su amžiumi antsvorio ir nutukimo paplitimas didėjo: 20–34 m. amžiaus grupėje per

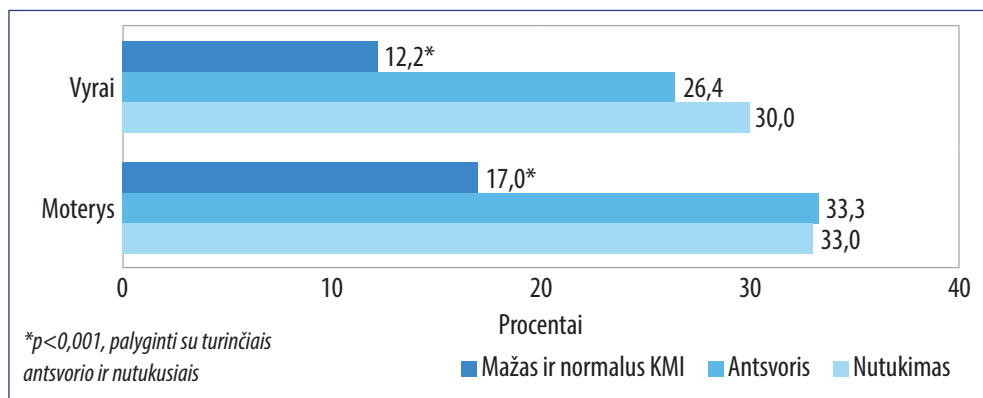
didelis kūno svoris nustatytas 32,6 proc., o 50–64 m. grupėje – 67 proc. respondentų. Nutukimo paplitimas buvo net 4 kartus didesnis vyriausioje grupėje.

Penktadalis (22,7 proc.) tiriamųjų nurodė, kad jų svoris karantino metu padidėjo. Kūno svoris sumažėjo 6,1 proc. gyventojų (4.2.6 pav.).



4.2.6 pav. Tiriamųjų skirstymas pagal kūno svorio pokyčius COVID-19 pandemijos metu (proc.)

COVID-19 pandemijos metu kūno svoris dažniausiai didėjo tiems tiriamiesiems, kurie ir po pandemijos turėjo antsvorio ar buvo nutukę (4.2.7 pav.). Trečdalis turinčių antsvorio ir nutukusių moterų teigė, kad jų svoris pandemijos metu padidėjo, kai normalaus kūno svorio grupėje tokių moterų buvo beveik 2 kartus mažiau (17,0 proc.). Beveik ketvirtadalis turinčių antsvorio ir trečdalis nutukusių vyrų taip pat priaugo svorio per pandemiją. Tarp normalaus kūno svorio vyrų tik 12,2 proc. jį padidino per pandemiją.



4.2.7 pav. Tiriamųjų, kuriems COVID 19 pandemijos metu padidėjo kūno svoris, dalis, atsižvelgiant į kūno masės indeksą po pandemijos (proc.)

Apibendrinant, gyvenamosios pokyčiai COVID-19 pandemijos metu buvo susiję su lytimi, amžiumi, gyvenamąja vieta ir išsilavinimu. Pokyčiai priklausė nuo turimų gyvenamosios įpročių. Žmonėms, kurių gyvenama buvo sveikesnė, įpročiai dažniau kito sveikatai palankia linkme ir, atvirkščiai, nesveikai gyvenantieji dar labiau pablogino savo gyvenamosios įpročius. Kūno svoris labiau padidėjo turintiems antsvorio ir nutukusiems gyventojams ir išliko padidėjęs po pandemijos.

## 5. Rekomendacijos

Rekomendacijos parengtos, remiantis projekto metu atliktų tyrimų rezultatais ir apžvelgtais kitų autorių moksliniais tyrimais. Jos skirtos neigiamų gyven-senos pokyčių COVID-19 pandemijos laikotarpiu pasekmėms mažinti. Esminė žinia – būtina ugdyti visų amžiaus grupių gyventojų sveikos gyvensenos įpročius, siekiant stiprinti jų sveikatą ir išvengti sveikatai nepalankių gyven-senos pokyčių krizinių situacijų metu.

### Sveikos mitybos įpročių ugdymas

- Bendro lavinimo ir aukštosiose mokyklose kurti sveikai mitybai palankią aplinką, kuri padėtų besimokantiems pasirinkti sveikesnius maisto pro-dukthus. Bendradarbiaujant mokyklų administracijai su maisto paslaugų tie-kėjais, užtikrinti sveiko maisto pasiūlą. Didinti patraukliai patiektų patiekalų iš šviežių daržovių, vaisių, viso grūdo produktų, liesų mėsos ir pieno pro-dukto pasirinkimą. Kurti sveikos mitybos kultūrą, kurioje sveikas maistas būtų lengvai prieinamas ir populiarus.
- Užtikrinti pakankamos trukmės pertraukas tarp užsiėmimų, kurių metu besimokantieji turėtų galimybę pavalgyti. Nesinaudojančius valgyklų pa-slaugomis moksleivius ir studentus skatinti atsinešti sveikus užkandžius, pa-vyzdžiui, daržoves, vaisius, riešutus vietoj saldumynų, greito maisto, sūrių ir riebių užkandžių.
- Įrengti aukštosiose mokyklose laisvalaikio zonas, kuriose studentai galėtų pailsėti, atsipalaiduoti ir pasišildyti atsineštą maistą. Aukštosiose mokyklose esančiuose automatuose užtikrinti sveikų maisto produktų pasirinkimą.
- Skatinti jaunimą gerti vandenį vietoj saldintų gėrimų. Užtikrinti, kad švarus vanduo būtų lengvai prieinamas.
- Didinti mokinių ir studentų informuotumą apie sveikatai palankią mitybą, įtraukiant sveikos gyvensenos ugdymo temas į mokymo programas. Atnau-jinti technologijų pamokų turinį, įtraukiant daugiau šiuolaikinių sveikesnio maisto patiekalų gamybos užsiėmimų. Ugdyti jaunų žmonių įgūdžius ruošti sveiką maistą.
- Kurti ir įgyvendinti sveikatai palankios mitybos edukacijos programas mo-kyklose, įtraukiančias moksleivius, jų tėvus ir visą mokyklos bendruomenę. Bendradarbiauti su tėvais, šeima, skatinant sveikos mitybos įpročių forma-vimą ne tik mokykloje, bet ir namuose.
- Organizuoti sveikos mitybos renginius, kūrybines veiklas, pavyzdžiui, svei-kos mitybos savaitę ar mugę, įtraukiant moksleivius ir studentus į sveikų

maisto produktų degustacijas, sveikų užkandžių dirbtuves, sudaryti sąlygas susipažinti su įvairiais sveiko maisto tiekėjais, vietiniais ūkininkais, sveiko maisto ekspertais.

- Suaugusiems gyventojams organizuoti sveikos mitybos švietimo programas ir seminarus vietos bendruomenėse ir visuomenės sveikatos biuruose. Mokyimai turėtų supažindinti su sveikos mitybos rekomendacijomis, maisto produktų ženklinimo informacija. Pasitelkiant praktinius užsiėmimus, ugdyti sveiko maisto ruošimo įgūdžius. Ypatingą dėmesį skirti didesnės rizikos grupės gyventojams.
- Užtikrinti, kad darbuotojams būtų pakankama sveiko maisto pasiūla darboviečių valgyklose ar kavinėse. Pasiūlyti alternatyvius maisto pasirinkimus, skirtus vegetarams ir veganams.
- Suteikti darbuotojams reguliarias pietų pertraukas, sudarant galimybę naudotis virtuvėle, šaldytuvu, maisto pašildymo įtaisais, kad galėtų valgyti iš namų atsineštą maistą.
- Užtikrinti, kad moksliniais tyrimais grįsta informacija apie sveikatai palankią mitybą būtų lengvai prieinama visuomenei, pavyzdžiui, kuriant internetines svetaines su patarimais, sveikais patiekalų receptais. Svarbu, kad informacija būtų aiški, suprantama įvairaus amžiaus ir išsilavinimo grupėms.
- Užtikrinti, kad sveikatos priežiūros paslaugos apimtų sveikos mitybos ir sveikos gyvensenos konsultacijas bei šių įpročių pokyčių stebėseną.
- Vyriausybė turėtų skatinti maisto pramonės įmones gaminti sveiką maistą per mokesčių lengvatų ir finansinės paramos politiką.
- Propaguoti sveiko maisto ženklinimą „Rakto skylutės“ simboliu. Įdiegti maisto produktų informatyvią ženklinimo sistemą, kuri padėtų vartotojui lengviau atpažinti sveikus produktus.
- Riboti sveikatai nepalankių produktų (saldintų gėrimų, traškučių, saldumynų ir kt.) bei greito maisto restoranų (McDonald's, Hesburger ir kt.) reklamas, siekiant mažinti šių produktų patrauklumą jaunimui.

### **Fizinio aktyvumo skatinimas**

- Išlaikyti, atnaujinti ir plėtoti fizinei veiklai palankią infrastruktūrą mokyklose, universitetuose bei darbo vietose (žaidimų bei sporto aikštelės, treniruoklius lauko erdvėse ir sporto salėse bei kita). Didinti informacijos sklaidą apie mokyklose, universitetuose bei darbo vietose vykdomas fizinio aktyvumo veiklas ir galimybes į jas įsitraukti.
- Skatinti fizinį aktyvumą mokyklose, organizuojant patrauklias, įvairias fizinio aktyvumo veiklas, prieinamas visiems moksleiviams, nepriklausomai nuo jų gebėjimų ir fizinio pajėgumo.

- Skatinti įvairaus amžiaus gyventojus palaipsniui didinti fizinio aktyvumo dažnumą, intensyvumą ir trukmę. Skleisti informaciją apie esamas bei kurti naujas nemokamas fizinio aktyvumo skatinimo veiklas (pavyzdžiui, „Judėk sveikai“, visuomenės sveikatos biurų organizuojami nemokami užsiėmimai). Skatinant fizinį aktyvumą, ypatingą dėmesį skirti vyresnio amžiaus ir per didelio kūno svorio gyventojams.
- Skatinti gyventojus per dieną nueiti bent 10 tūkstančių žingsnių, kuriuos galima fiksuoti žingsniamačiu. Įtraukti veiklas ugdančias ištvermę, jėgą, lankstumą ir koordinaciją. Skatinti naudotis fizinio aktyvumo programėlėmis ir aplikacijomis, kurios padeda sekti fizinio aktyvumo veiklą, leidžia pasirinkti treniruočių programas.
- Skatinti fizinę veiklą darbo vietose, sudarant sąlygas fiziniam aktyvumui per pertraukas ar po darbo valandų. Skatinant darbuotojų fizinę veiklą, sudaryti sutartis su vietiniais sporto klubais ir sveikatingumo centrais dėl nuolaidų ar specialių kainų darbuotojams.
- Nuotoliu organizuojamos fizinio aktyvumo veiklos gali būti taikomos skatinti darbuotojų fizinį aktyvumą, jei jie dirba nuotoliniu būdu ar turi ribotą galimybę lankytis sporto klubuose ar sveikatingumo centruose. Tokios veiklos gali padėti išlaikyti fizinį aktyvumą krizinių situacijų metu.

### Žalingų įpročių paplitimo mažinimas

- Rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo prevencija turi apimti visas gyventojų grupes, veiklą mokykloje, bendruomenėje, šeimoje ir individo lygmeniu.
- Mažinti visų tabako gaminių prieinamumą, reguliariai didinant akcizo mokestį, ir riboti jų prekybą elektroninių ryšių tinklais.
- Pasielkiant šiuolaikines priemones, šviesti mokinius ir studentus apie įpras-tinių cigarečių ir naujoviškų tabako gaminių vartojimo žalą, pagrindžiant, kad elektroninės cigaretės nėra nekenksminga rūkymo alternatyva.
- Teikti mokiniams ir jaunimui objektyvią ir nuoseklią informaciją apie kani-pių poveikį fizinei ir psichinei sveikatai. Prevencinės programos turėtų būti orientuotos į daugialypius elgsenos modelius, jaunimo savivertę, vertybes, socialines kompetencijas.
- Mažinti alkoholinių gėrimų prieinamumą, reguliariai didinant akcizo mokestį ir ribojant prekybos laiką,
- Mokymo įstaigose vykdyti prevencines programas alkoholio vartojimui mažinti. Skatinti didesnę tėvų kontrolę ir šeimos paramą.
- Didinti psichologinės pagalbos moksleiviams ir jaunimui prieinamumą, siekiant užtikrinti gerą jų psichikos sveikatą.

- Užtikrinti medicininę ir psichologinę pagalbą norintiems atsisakyti žalingų įpročių: rūkymo, alkoholio ar narkotikų vartojimo. Pagalba turėtų būti pritaikyta specifinėms populiacijos grupėms, atsižvelgiant į jų individualius poreikius.
- Nuolat informuoti visuomenę apie žalingų įpročių poveikį sveikatai ir skatinti sveikos gyvensenos bei alternatyvių pomėgių populiarinimą, siekiant didinti žmonių sąmoningumą ir gebėjimą priimti sveikatai palankius pasirinkimus.
- Skatinti jaunimo organizacijų, sporto klubų, bendruomenių, nevyriausybiinių ir kitų organizacijų veiklas ir programas, didinanti jaunimo laisvalaikio užimtumą ir suteikiant jiems alternatyvą žalingiems įpročiams.

### **Bendros priemonės**

- Būtina permąstyti sveikos gyvensenos ugdymo strategijas bei jų įgyvendinimą, skatinant įvairių amžiaus grupių bei bendruomenių sveikos gyvensenos programų spartesnę ir efektyvesnę diegimą.
- Gerinti visuomenės sveikatos biurų finansavimą, kad į sveikatinimo veiklas būtų įtraukta kuo daugiau gyventojų.
- Didinti gyvensenos medicinos specialistų, kurie padėtų gyventojams keisti nesveikus gyvensenos įpročius, rengimo apimtį. Aktyviau integruoti juos į sveikatos priežiūros sistemą.
- Reguliariai atlikti gyvensenos tyrimus, vertinti pokyčius ir juos lemiančias priežastis, siekiant laiku ir tinkamai pritaikyti prevencines priemones.

Nesveikų gyvensenos įpročių paplitimo mažinimas yra iššūkis visai visuomenei. Bendradarbiavimas su visuomene, nuolatinis vykdomų veiklų koordinavimas padės sukurti sveikatai palankesnę ir saugesnę aplinką visiems gyventojams.



# Literatūra

1. Worldometer 2023. Prieiga per internetą: <[www.worldometers.info/coronavirus](http://www.worldometers.info/coronavirus)>. [žiūrėta 2023 m. balandžio 18 d.].
2. Lietuvos Respublikos Vyriausybė 2020. Prieiga per internetą: <<https://lrv.lt/lt/naujienos/karantinas-salyje-pridedamas-nutarimas-2>>. [žiūrėta 2023 m. balandžio 18 d.].
3. Lietuvos Vyriausybės oficiali svetainė 2023. Prieiga per internetą: <<https://lrv.lt/lt/>>. [žiūrėta 2023 m. balandžio 18 d.].
4. Pierce M, McManus S, Hope H et al. Mental health responses to the COVID-19 pandemic: a latent class trajectory analysis using longitudinal UK data. *Lancet Psychiatry*. 2021;8(7):610-619.
5. Ma L, Mazidi M, Li K et al. Prevalence of mental health problems among children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*. 2021;293:78-89.
6. Cena H, Fiechtner L, Vincenti A et al. COVID-19 Pandemic as Risk Factors for Excessive Weight Gain in Pediatrics: The Role of Changes in Nutrition Behavior. A Narrative Review. *Nutrients*. 2021 ;13(12):4255.
7. Rossi L, Behme N, Breuer C. Physical Activity of Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic-A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(21):11440.
8. Bates LC, Zieff G, Stanford K et al. COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep. *Children (Basel)*. 2020;7(9):138.
9. Paterson DC, Ramage K, Moore SA et al. Exploring the impact of COVID-19 on the movement behaviors of children and youth: A scoping review of evidence after the first year. *J Sport Health Sci*. 2021;10(6):675-689.
10. Salmon S, Taillieu TL, Stewart-Tufescu A et al. Stressors and symptoms associated with a history of adverse childhood experiences among older adolescents and young adults during the COVID-19 pandemic in Manitoba, Canada. *Health Promot Chronic Dis Prev Can*. 2023;43(1):27-39.
11. Wathélet M, Horn M, Creupelandt C et al. Mental Health Symptoms of University Students 15 Months After the Onset of the COVID-19 Pandemic in France. *JAMA Netw Open*. 2022;5(12):e2249342.
12. Gouin JP, MacNeil S, de la Torre-Luque A et al. Depression, anxiety, and suicidal ideation in a population-based cohort of young adults before and during the first 12 months of the COVID-19 pandemic in Canada. *Can J Public Health*. 2023,114(3):368-377.
13. Huber BC, Steffen J, Schlichtiger J et al. Altered nutrition behavior during COVID-19 pandemic lockdown in young adults. *Eur J Nutr*. 2021;60(5):2593-2602.
14. Fila-Witecka K, Senczyszyn A, Kołodziejczyk A et al. Lifestyle Changes among Polish University Students during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(18):9571.
15. Ferrara M, Langiano E, Falese L et al. Changes in Physical Activity Levels and Eating Behaviours during the COVID-19 Pandemic: Sociodemographic Analysis in University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(9):5550.

16. Pan L, Li J, Hu Z et al. The Effect of COVID-19 Perceived Risk on Internet Addiction among College Students in China: An Empirical Study Based on the Structural Equation Model. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(20):13377.
17. Dun Y, Ripley-Gonzalez JW, Zhou N et al. Weight gain in Chinese youth during a 4-month COVID-19 lockdown: a retrospective observational study. *BMJ Open*. 2021;11(7):e052451.
18. COVID-19 pandemijos aplinkybių poveikis gyventojų psichologinei savijautai. Prieiga per internetą: <[https://socmin.lrv.lt/uploads/socmin/documents/files/veiklos-srityys/darbas/partneryste/Trisal-taryb-medziaga/2\\_VU\\_Ataskaita\\_2020-12-09%202%20kl3\(1\).pdf](https://socmin.lrv.lt/uploads/socmin/documents/files/veiklos-srityys/darbas/partneryste/Trisal-taryb-medziaga/2_VU_Ataskaita_2020-12-09%202%20kl3(1).pdf)>. [žiūrėta 2023 m. balandžio 25 d.].
19. Yau YH, Potenza MN. Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinol*. 2013;38(3):255-67.
20. Anton SD, Miller PM. Do negative emotions predict alcohol consumption, saturated fat intake, and physical activity in older adults? *Behav Modif*. 2005;29(4):677-88.
21. Kriaucioniene V, Bagdonaviciene L, Rodríguez-Pérez C et al. Associations between Changes in Health Behaviours and Body Weight during the COVID-19 Quarantine in Lithuania: The Lithuanian COVIDiet Study. *Nutrients*. 2020;12(10):3119.
22. Rodríguez-Pérez C, Molina-Montes E, Verardo V et al. Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study. *Nutrients*. 2020;12(6):1730.
23. Ferrante G, Camussi E, Piccinelli C et al. Did social isolation during the SARS-CoV-2 epidemic have an impact on the lifestyles of citizens? *Epidemiol Prev*. 2020;44(5-6):353-362.
24. Matthiessen J, Biloft-Jensen A, Stockmarr A et al. Changes in Diet and Physical Activity among 18-65-Year-Olds after the First National COVID-19 Lockdown in Denmark. *Nutrients*. 2023;15(6):1480.
25. Zimmermann P, Curtis N. Why Does the Severity of COVID-19 Differ With Age?: Understanding the Mechanisms Underlying the Age Gradient in Outcome Following SARS-CoV-2 Infection. *Pediatr Infect Dis J*. 2022;41(2):e36-e45.
26. Borel M, Xie L, Kapera O et al. Long-term physical, mental and social health effects of COVID-19 in the pediatric population: a scoping review. *World J Pediatr*. 2022;18(3):149-159.
27. Janssen I, Leblanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010;7:40.
28. Bleich SN, Vercammen KA, Zatz LY et al. Interventions to prevent global childhood overweight and obesity: a systematic review. *Lancet Diabetes Endocrinol*. 2018;6(4):332-346.
29. McMahon EM, Corcoran P, O'Regan G et al. Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2017;26(1):111-122.
30. Kalman M, Inchley J, Sigmundova D et al. Secular trends in moderate-to-vigorous physical activity in 32 countries from 2002 to 2010: a cross-national perspective. *Eur J Public Health*. 2015;25(2):37-40.
31. Guthold R, Stevens GA, Riley LM et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020;4(1):23-35.

32. Neville RD, Lakes KD, Hopkins WG et al. Global Changes in Child and Adolescent Physical Activity During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2022;176(9):886-894.
33. Kerekes N, Bador K, Sfindla A et al. Changes in Adolescents' Psychosocial Functioning and Well-Being as a Consequence of Long-Term COVID-19 Restrictions. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(16):8755.
34. Gardner LA, Debenham J, Newton NC et al. Lifestyle risk behaviours among adolescents: a two-year longitudinal study of the impact of the COVID-19 pandemic. *BMJ Open.* 2022;12(6):e060309.
35. Kim NH, Lee JM, Yoo E. How the COVID-19 Pandemic Has Changed Adolescent Health: Physical Activity, Sleep, Obesity, and Mental Health. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(15):9224.
36. Woods HC, Scott H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc.* 2016;51:41-9.
37. Higuchi S, Nagafuchi Y, Lee SI et al. Influence of light at night on melatonin suppression in children. *J Clin Endocrinol Metab.* 2014;99(9):3298-303.
38. Shapiro O, Gannot RN, Green G et al. Risk Behaviors, Family Support, and Emotional Health among Adolescents during the COVID-19 Pandemic in Israel. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(7):3850.
39. Högberg B, Strandh M, Hagquist C. Gender and secular trends in adolescent mental health over 24 years - The role of school-related stress. *Soc Sci Med.* 2020;250:112890.
40. Imran N, Zeshan M, Pervaiz Z. Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pak J Med Sci.* 2020;36(COVID19-S4):S67-S72.
41. Panchal U, Salazar de Pablo G, Franco M et al. The impact of COVID-19 lockdown on child and adolescent mental health: systematic review. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2021:1-27.
42. Zolopa C, Burack JA, O'Connor RM et al. Changes in Youth Mental Health, Psychological Wellbeing, and Substance Use During the COVID-19 Pandemic: A Rapid Review. *Adolesc Res Rev.* 2022;7(2):161-177.
43. Ravens-Sieberer U, Kaman A, Erhart M et al. Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2022;31(6):879-889.
44. Smetana JG, Campione-Barr N, Metzger A. Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annu Rev Psychol.* 2006;57:255-84.
45. Espinoza G, Hernandez HL. Adolescent loneliness, stress and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: The protective role of friends. *Infant Child Dev.* 2022;31(3):e2305.
46. Rodman AM, Rosen ML, Kasparek SW et al. Social experiences and youth psychopathology during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Dev Psychopathol.* 2022:1-13.
47. Cooper K, Hards E, Moltrecht B et al. Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *J Affect Disord.* 2021;289:98-104.
48. Widnall E, Winstone L, Plackett R et al. Impact of School and Peer Connectedness on Adolescent Mental Health and Well-Being Outcomes during the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Panel Survey. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(11):6768.

49. Magis-Weinberg L, Gys CL, Berger EL et al. Positive and Negative Online Experiences and Loneliness in Peruvian Adolescents During the COVID-19 Lockdown. *J Res Adolesc.* 2021;31(3):717-733.
50. Li J, Zhan D, Zhou Y et al. Loneliness and problematic mobile phone use among adolescents during the COVID-19 pandemic: The roles of escape motivation and self-control. *Addict Behav.* 2021;118:106857.
51. Lee H, Kim E. Global prevalence of physical and psychological child abuse during COVID-19: A systematic review and meta-analysis. *Child Abuse Negl.* 2023;135:105984.
52. Fegert JM, Vitiello B, Plener PL et al. Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health.* 2020;14:20.
53. Anderson KN, Swedo EA, Trinh E et al. Childhood Experiences During the COVID-19 Pandemic and Associations with Poor Mental Health and Suicidal Behaviors Among High School Students - Adolescent Behaviors and Experiences Survey, United States, January-June 2021. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2022;71(41):1301-1305.
54. Hilger J, Loerbroks A, Diehl K. Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite.* 2017;109:100-107.
55. Spinazze PA, Kasteleyn MJ, Aardoom JJ et al. Cross-Sectional Analysis of University Students' Health Using a Digitised Health Survey. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(9):3009.
56. Dobrovolskij V, Stukas R. Studentų mitybos ypatumai. *Visuomenės sveikata,* 2012;1:14-19.
57. Altena E, Baglioni C, Espie CA et al. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *J Sleep Res.* 2020;29(4):e13052.
58. Jehi T, Khan R, Halawani R et al. Effect of COVID-19 outbreak on the diet, body weight and food security status of students of higher education: a systematic review. *Br J Nutr.* 2023;129(11):1916-1928.
59. Mieziene B, Burkaite G, Emeljanovas A et al. Adherence to Mediterranean diet among Lithuanian and Croatian students during COVID-19 pandemic and its health behavior correlates. *Front Public Health.* 2022;10:1000161.
60. Dragun R, Veček NN, Marenić M et al. Have Lifestyle Habits and Psychological Well-Being Changed among Adolescents and Medical Students Due to COVID-19 Lockdown in Croatia? *Nutrients.* 2020;13(1):97.
61. Celorio-Sardà R, Comas-Basté O, Latorre-Moratalla ML et al. Effect of COVID-19 Lockdown on Dietary Habits and Lifestyle of Food Science Students and Professionals from Spain. *Nutrients.* 2021;13(5):1494.
62. Palmer K, Bscheiden A, Stroebele-Benschop N. Changes in lifestyle, diet, and body weight during the first COVID 19 'lockdown' in a student sample. *Appetite.* 2021;167:105638.
63. Yokoro M, Wakimoto K, Otaki N et al. Increased Prevalence of Breakfast Skipping in Female College Students in COVID-19. *Asia Pac J Public Health.* 2021;33(4):438-440.
64. Larsson K, Onell C, Edlund K et al. Lifestyle behaviors in Swedish university students before and during the first six months of the COVID-19 pandemic: a cohort study. *BMC Public Health.* 2022;22(1):1207.

65. Moynihan AB, van Tilburg WAP, Igou ER et al. Eaten up by boredom: consuming food to escape awareness of the bored self. *Front Psychol.* 2015;6:369.
66. Flaudias V, Iceta S, Zerhouni O et al. COVID-19 pandemic lockdown and problematic eating behaviors in a student population. *J Behav Addict.* 2020;9(3):826-835.
67. Brancaccio M, Mennitti C, Gentile A et al. Effects of the COVID-19 Pandemic on Job Activity, Dietary Behaviours and Physical Activity Habits of University Population of Naples, Federico II-Italy. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(4):1502.
68. Della Valle PG, Mosconi G, Nucci D et al. Adherence to the Mediterranean Diet during the COVID-19 national lockdowns: a systematic review of observational studies. *Acta Biomed.* 2021;92(S6):e2021440.
69. Bertrand L, Shaw KA, Ko J et al. The impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on university students' dietary intake, physical activity, and sedentary behaviour. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2021;46(3):265-272.
70. Duong TV, Pham KM, Do BN et al. Digital Healthy Diet Literacy and Self-Perceived Eating Behavior Change during COVID-19 Pandemic among Undergraduate Nursing and Medical Students: A Rapid Online Survey. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(19):7185.
71. Gallè F, Sabella EA, Da Molin G et al. Understanding Knowledge and Behaviors Related to COVID-19 Epidemic in Italian Undergraduate Students: The EPICO Study. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(10):3481.
72. Laguna L, Fiszman S, Puerta P et al. The impact of COVID-19 lockdown on food priorities. Results from a preliminary study using social media and an online survey with Spanish consumers. *Food Qual Prefer.* 2020;86:104028.
73. Jalal SM, Beth MRM, Al-Hassan HJM et al. Body Mass Index, Practice of Physical Activity and Lifestyle of Students During COVID-19 Lockdown. *J Multidiscip Healthc.* 2021;14:1901-1910.
74. Baceviciene M, Jankauskiene R. Changes in sociocultural attitudes towards appearance, body image, eating attitudes and behaviours, physical activity, and quality of life in students before and during COVID-19 lockdown. *Appetite.* 2021;166:105452.
75. Grasdalsmoen M, Eriksen HR, Lønning KJ et al. Physical exercise and body-mass index in young adults: a national survey of Norwegian university students. *BMC Public Health.* 2019;19(1):1354.
76. Katona ZB, Takács J, Kerner L et al. Physical Activity and Screen Time among Hungarian High School Students during the COVID-19 Pandemic Caused Distance Education Period. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(24):13024.
77. Coakley KE, Lardier DT, Holladay KR et al. Physical Activity Behavior and Mental Health Among University Students During COVID-19 Lockdown. *Front Sports Act Living.* 2021;3:682175.
78. Ruíz-Roso MB, de Carvalho Padilha P, Matilla-Escalante DC et al. Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during COVID-19 Pandemic: An Observational Study. *Nutrients.* 2020;12(8):2289.
79. Ammar A, Brach M, Trabelsi K et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients.* 2020;12(6):1583.

80. Meiring RM, Gusso S, McCullough E et al. The Effect of the COVID-19 Pandemic Movement Restrictions on Self-Reported Physical Activity and Health in New Zealand: A Cross-Sectional Survey. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(4):1719.
81. Guo YF, Liao MQ, Cai WL et al. Physical activity, screen exposure and sleep among students during the pandemic of COVID-19. *Sci Rep*. 2021;11(1):8529.
82. Rodríguez-Larrad A, Mañas A, Labayen I et al. Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(2):369.
83. Tavolacci MP, Wouters E, Van de Velde S et al. The Impact of COVID-19 Lockdown on Health Behaviors among Students of a French University. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(8):4346.
84. Barbieri PN, Giuntella O, Saccardo S et al. Lifestyle and mental health 1 year into COVID-19. *Sci Rep*. 2021;11(1):23349.
85. Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD et al. Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(18):6567.
86. Silișteanu SC, Totan M, Antonescu OR et al. The Impact of COVID-19 on Behavior and Physical and Mental Health of Romanian College Students. *Medicina (Kaunas)*. 2022;58(2):246.
87. Sandell C, Saltychev m. Change in alcohol consumption and physical activity during the COVID-19 pandemic amongst 76 medical students. *PeerJ*. 2021;9:e12580.
88. Millán-Jiménez A, Herrera-Limones R, López-Escamilla Á et al. Confinement, Comfort and Health: Analysis of the Real Influence of Lockdown on University Students during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(11):5572.
89. Tan ST, Kannan TM. Comparison of eating behaviour by relative weight change status of young adults throughout the COVID-19 pandemic. *Dialogues Health*. 2023;2:100094.
90. Kosendiak AA, Wysocki MP, Krysiński PP. Lifestyle, Physical Activity and Dietary Habits of Medical Students of Wrocław Medical University during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(12):7507.
91. Stănilă AM, Oravițan M, Matichescu ML et al. Factors Predisposing to Weight Gain in Young Adults during COVID-19 Home Confinement. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal* 2021;14(26):17-27.
92. Kilian C, O'Donnell A, Potapova N et al. Changes in alcohol use during the COVID-19 pandemic in Europe: A meta-analysis of observational studies. *Drug Alcohol Rev*. 2022;41(4):918-931.
93. Rodriguez-Leyva D, Pierce GN. The Impact of Nutrition on the COVID-19 Pandemic and the Impact of the COVID-19 Pandemic on Nutrition. *Nutrients*. 2021;13(6):1752.
94. Sokolovsky AW, Hertel AW, Micalizzi L et al. Preliminary impact of the COVID-19 pandemic on smoking and vaping in college students. *Addict Behav*. 2021;115:106783.
95. Huang Y, Su X, Si M et al. The impacts of coping style and perceived social support on the mental health of undergraduate students during the early phases of the COVID-19 pandemic in China: a multicenter survey. *BMC Psychiatry*. 2021;21(1):530.
96. Busse H, Buck C, Stock C et al. Engagement in Health Risk Behaviours before and during the COVID-19 Pandemic in German University Students: Results of a Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(4):1410.



97. Bartkevičiūtė R, Bulotaitė G, Stukas R et al. Dietary habits of Lithuanian adult population and dietary habits trends. *Redakcijos skiltis*. 2020;40.
98. Nguyen B, Bauman A, Gale J et al. Fruit and vegetable consumption and all-cause mortality: evidence from a large Australian cohort study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2016;13:9.
99. Francou A, Hebel P, Braesco V et al. Consumption Patterns of Fruit and Vegetable Juices and Dietary Nutrient Density among French Children and Adults. *Nutrients*. 2015;7(8):6073-87.
100. Sarić MM, Ljubičić M, Lapčić I et al. Contribution of fruit, vegetables, whole cereals, and legumes to total fibre intake in adult Croatian Dalmatian population. *Arh Hig Rada Toksikol*. 2020;71(2):138-145.
101. Hoffmann K, Paczkowska A, Bońka A et al. Assessment of the Impact of the COVID-19 Pandemic on the Pro-Health Behavior of Poles. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(3):1299.
102. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med*. 2020;18(1):229.
103. Błaszczuk-Bębenek E, Jagielski P, Bolesławska I et al. Nutrition behaviors in Polish adults before and during COVID-19 lockdown. *Nutrients*. 2020;12(10), 3084.
104. Husain W, Ashkanani F. Does COVID-19 change dietary habits and lifestyle behaviors in Kuwait: a community-based cross-sectional study. *Environ Health Prev Med*. 2020;25(1):61.
105. Robertson M, Duffy F, Newman E et al. Exploring changes in body image, eating and exercise during the COVID-19 lockdown: A UK survey. *Appetite*. 2021;159:105062.
106. Sidor A, Rzymiski P. Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*. 2020;12(6):1657.
107. Górnicka M, Drywień ME, Zielinska MA et al. Dietary and Lifestyle Changes During COVID-19 and the Subsequent Lockdowns among Polish Adults: A Cross-Sectional Online Survey PLifeCOVID-19 Study. *Nutrients*. 2020;12(8):2324.
108. Izzo L, Santonastaso A, Cotticelli G et al. An Italian Survey on Dietary Habits and Changes during the COVID-19 Lockdown. *Nutrients*. 2021;13(4):1197.
109. Marty L, de Lauzon-Guillain B, Labesse M et al. Food choice motives and the nutritional quality of diet during the COVID-19 lockdown in France. *Appetite*. 2021;157:105005.
110. Grant F, Scalvedi ML, Scognamiglio U et al. Eating Habits during the COVID-19 Lockdown in Italy: The Nutritional and Lifestyle Side Effects of the Pandemic. *Nutrients*. 2021;13(7):2279.
111. Zhang J, Zhao A, Ke Y et al. Dietary Behaviors in the Post-Lockdown Period and Its Effects on Dietary Diversity: The Second Stage of a Nutrition Survey in a Longitudinal Chinese Study in the COVID-19 Era. *Nutrients*. 2020;12(11):3269.
112. Guthold R, Stevens GA, Riley LM et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*. 2018;6(10):e1077-e1086.
113. Shahidi SH, Stewart Williams J, Hassani F. Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatr*. 2020;109(10):2147-2148.
114. Stockwell S, Trott M, Tully M et al. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2021;7(1):e000960.

115. Castañeda-Babarro A, Arbillaga-Etxarri A, Gutiérrez-Santamaría B et al. Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(18):6878.
116. Franco I, Bianco A, Bonfiglio C et al. Decreased levels of physical activity: results from a cross-sectional study in southern Italy during the COVID-19 lockdown. *J Sports Med Phys Fitness*. 2021;61(2):294-300.
117. Christensen A, Bond S, McKenna J. The COVID-19 Conundrum: Keeping safe while becoming inactive. A rapid review of physical activity, sedentary behaviour, and exercise in adults by gender and age. *PLoS One*. 2022;17(1):e0263053.
118. Knell G, Robertson MC, Dooley EE et al. Health Behavior Changes During COVID-19 Pandemic and Subsequent “Stay-at-Home” Orders. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(17):6268.
119. Ammar A, Trabelsi K, Brach M et al. Effects of home confinement on mental health and lifestyle behaviours during the COVID-19 outbreak: insights from the ECLB-COVID19 multicentre study. *Biol Sport*. 2021;38(1):9-21.
120. Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MBA et al. The COVID-19 Pandemic and changes in adult Brazilian lifestyles: a cross-sectional study, 2020. *Epidemiol Serv Saude*. 2020 Sep 25;29(4):e2020407.
121. Poelman MP, Gillebaart M, Schlinkert C et al. Eating behavior and food purchases during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study among adults in the Netherlands. *Appetite*. 2021;157:105002.
122. Mitchell ES, Yang Q, Behr H et al. Adherence to healthy food choices during the COVID-19 pandemic in a U.S. population attempting to lose weight. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2021;31(7):2165-2172.
123. Tattan-Birch H, Perski O, Jackson S et al. COVID-19, smoking, vaping and quitting: a representative population survey in England. *Addiction*. 2021;116(5):1186-1195.
124. Al Sabbah H, Assaf EA, Taha Z et al. Impact of COVID-19 lockdown on smoking (waterpipe and cigarette) and participants’ BMI across various sociodemographic groups in Arab countries in the Mediterranean Region. *Tob Induc Dis*. 2022;20:98.
125. Gendall P, Hoek J, Stanley J et al. Changes in Tobacco Use During the 2020 COVID-19 Lockdown in New Zealand. *Nicotine Tob Res*. 2021;23(5):866-871.
126. Vanderbruggen N, Matthys F, Van Laere S et al. Self-Reported Alcohol, Tobacco, and Cannabis Use during COVID-19 Lockdown Measures: Results from a Web-Based Survey. *Eur Addict Res*. 2020;26(6):309-315.
127. Koopmann A, Georgiadou E, Reinhard I et al. The Effects of the Lockdown during the COVID-19 Pandemic on Alcohol and Tobacco Consumption Behavior in Germany. *Eur Addict Res*. 2021;27(4):242-256.
128. Inchley J, Currie D, Samdal O et al. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: background, methodology and mandatory items for the 2021/22 survey. Glasgow: MRC/CSO Social and Public Health Sciences Unit, University of Glasgow; 2023.
129. Psychiatric Research Unit. Mental Health Centre North Zealand, Hillerød, Denmark, 1998.
130. Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB et al. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Arch Intern Med*. 2006;166(10):1092-7.



Vilma Kriaučionienė, Janina Petkevičienė, Asta Raskilienė,  
Monika Grincaitė, Kastytis Šmigelskas, Laura Šalčiūnaitė-Nikonovė,  
Monika Žemaitaitytė, Vladas Golambiauskas

**Lietuvos moksleivių ir suaugusių gyventojų  
sveikatos rizikos veiksnių pokyčių  
COVID-19 pandemijos laikotarpiu vertinimas  
ir rekomendacijų jų neigiamam poveikiui  
mažinti parengimas**

Kalbos redaktorė Laima Žvirėlaitė  
Korektorė Aida Jakimavičienė  
Maketuotoja Jelena Babachina

Viršelio grafika – Freepik.com

2023 06 06. 4,0 spaudos l. Užsakymo Nr. 142/2023.  
Išleido LSMU Akademinė leidyba,  
A. Mickevičiaus g. 9, LT-44307 Kaunas.

eISBN 978-9955-15-796-0



9 789955 157960



LIETUVOS SVEIKATOS  
MOKSLŲ UNIVERSITETAS