



VILNIAUS UNIVERSITETAS  
MEDICINOS FAKULTETAS

Visuomenės sveikata

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto  
Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra

Gerda Kučinskaitė, II magistrantūros kursas, I grupė

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

**COVID-19 pandemijos poveikio studentų fizinio aktyvumo  
pokyčiams tyrimas ir vertinimas**  
**Research and Assessment of the Impact of the COVID-19 Pandemic  
on Changes in Physical Activity Among Students**

Darbo vadovas

Prof. Dr.(HP) Rimantas Stukas

Katedros vadovas

Prof. Dr.(HP) Rimantas Stukas

Vilnius, 2024 m.

Studento elektroninio pašto adresas [gerda.kucinskaite@mf.stud.vu.lt](mailto:gerda.kucinskaite@mf.stud.vu.lt)

## TURINYS

SANTRAUKA.....	3
ABSTRACT.....	6
TEKSTE PANAUDOTŲ TRUMPINIŲ PAAIŠKINIMAI.....	9
DARBE PATEIKTŲ LENTELIŲ SĄRAŠAS .....	10
DARBE PATEIKTŲ PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS .....	14
1. ĮVADAS .....	15
2. LITERATŪROS APŽVALGA.....	17
2.1. Fizinio aktyvumo samprata ir sąsajos su ligomis .....	17
2.2. Studentų fizinis aktyvumas .....	19
2.3. COVID-19 virusas ir jo sukelta pandemija.....	23
2.3.1. COVID-19 pandemijos įtaka studentų fiziniam aktyvumui .....	24
3. TYRIMO METODAI IR APIMTIS .....	27
3.1. Tyrimo organizavimas .....	27
3.2. Tyrimo instrumentas .....	27
3.3. Statistinė duomenų analizė .....	28
3.4. Tyrimo dalyviai.....	28
4. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS .....	29
5. IŠVADOS .....	54
6. REKOMENDACIJOS .....	55
LITERATŪROS SĄRAŠAS .....	56
PRIEDAI.....	62

# SANTRAUKA

Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas Sveikatos mokslų institutas

Visuomenės sveikatos katedra

Visuomenės sveikatos magistro studijų programa

## COVID-19 PANDEMIJOS POVEIKIO STUDENTŲ FIZINIO AKTYVUMO POKYČIAMS TYRIMAS IR VERTINIMAS

Magistro baigiamasis darbas

**Darbo autorė:** Gerda Kučinskaitė

**Darbo vadovas:** prof. Dr. Rimantas Stukas

**Pagrindinės sąvokos (raktiniai žodžiai):** „COVID-19 pandemija“, „karantinas“, „studentai“, „fizinis aktyvumas“, „fizinio aktyvumo įpročiai“, „fiziniai pratimai“, „sportas“.

**Darbo tikslas:** išanalizuoti ir įvertinti COVID-19 pandemijos ilgalaikį poveikį studentų fiziniam aktyvumui.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Išsiaiškinti studentų subjektyvią sveikatą ir fizinį aktyvumą iki karantino.
2. Išanalizuoti studentų fizinio aktyvumo pokyčius karantino laikotarpiu.
3. Nustatyti studentų fizinio aktyvumo rodiklių, subjektyvaus sveikatos vertinimo sąsajas su fizinio aktyvumo pokyčiais po COVID-19 pandemijos.

**Tyrimo metodika:** momentinis tyrimas buvo atliktas vykdant nuotolinę anketinę anoniminę apklausą 2024 metais, kovo - gegužės mėnesiais. Tyrimas vyko Vilniaus universitete. Dalyvavimas tyrime buvo savanoriškas, jame galėjo dalyvauti visi norintys studentai, kurie šiuo metu mokosi universitete. Analizuotos tik visiškai užpildytos anketos, tyrime dalyvavo respondentai (atsako dažnis – proc.). Atsižvelgus į tyrimo tikslą ir uždavinius anketą sudarė sociodemografiniai, fizinio aktyvumo bei jo pokyčių po Covid – 19 karantino klausimai.

**Tyrimo rezultatai:** Tyrimo rezultatai atskleidė svarbias tendencijas susijusias su fizinio aktyvumo ir pajėgumo vertinimu studentų tarpe prieš COVID-19 pandemiją, jos metu ir popandeminiu laikotarpiu. Didžiajai daliai tiriamųjų aktyvus gyvenimo būdas ir sportas buvo reikšmingi ar net labai svarbūs (atitinkamai 29,2 proc. ir 25,0 proc.), tačiau lyginant vyrų ir moterų atsakymus šiuo klausimu, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Be to, nors koreliacinė analizė neparodė ryšio tarp studentų amžiaus ir fizinio aktyvumo prieš

pandemiją, pastebėta, kad vyresni respondentai įvertino savo buvusį fizinį aktyvumą teigiamiau, dažniau buvo linkę užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla. Nepaisant to, studentų dabartinio fizinio aktyvumo ir pajėgumo vertinimas yra žemesnis (45,8 proc.) nei prieš pandemiją (64,6 proc.), tačiau aukštesnis nei pandemijos metu (41,7 proc.). Taip pat nustatyta, kad kuo svarbesnis buvo aktyvus gyvenimo būdas prieš pandemiją, tuo aukštesniais balais buvo vertinamas fizinis aktyvumas tiek prieš pandemiją, tiek jos metu, tiek pastarąjį mėnesį. Kitos kintamosios, tokios kaip gyvenamoji vieta ar darbingumas pandemijos metu, nedavė statistiškai reikšmingų rezultatų fizinio aktyvumo vertinimui. Visgi, pastebėtas skirtumas tarp bakalauro ir magistro programose studijuojančių, mat bakalauro studijų studentai vertino savo fizinį aktyvumą pastarąjį mėnesį geriau negu magistro studijų programų studentai.

Didžioji dalis (58,4 proc.) respondentų pandemijos metu praleido daugiau laiko pasyviai nei prieš pandemiją (31,3 proc.), o vyresni respondentai praleido mažiau laiko pasyviai nei jaunesni. Studentų fizinis aktyvumas pastarąjį mėnesį buvo žymiai didesnis negu karantino metu, tačiau žemesnis negu buvęs prieš karantiną - pastarąjį mėnesį 6 valandas ir daugiau pasyviai praleido daugiau kaip du trečdaliai apklaustųjų (43,7 proc.). Vyrai dažniau užsiėmė vidutinio ir didelio intensyvumo fizine veikla nei moterys. Pastebėta, kad studentai savo užsiėmimą sportine veikla prieš pandemiją ir dabartiniu metu vertino gana panašiai: nustatyta kad 70,9 proc. apklaustųjų prieš pandemiją užsiėmė ir 68,8 proc. dabar laisvalaikiu užsiima fiziškai aktyviai veikla ne rečiau kaip 2-3 kartus per savaitę. Tyrimo rezultatai parodė, kad respondentų vaikščiojimo įpročiai prieš pandemiją buvo gana panašūs kaip ir pandemijos metu: prieš pandemiją ir jos metu ne trumpiau nei 10 minučių dažnai vaikščiodavo 62,5 proc. apklaustųjų. Tuo tarpu duomenys pastarąjį mėnesį buvo šiek tiek geresni: ne trumpiau kaip 10 minučių dažnai vaikščiojo 72,9 proc. apklaustųjų.

#### **Tyrimo išvados:**

1. Aktyvus gyvenimo būdas, įskaitant ir fizinį aktyvumą, prieš COVID-19 pandemiją buvo svarbus daugumai studentų, nes statistiškai reikšminga dalis respondentų jį vertino kaip svarbų arba labai svarbų savo gyvenime.
2. Pandemijos metu ženkliai pailgėjo pasyviai praleidžiamo laiko kiekis (58,4 proc. apklaustųjų pasyviai praleido 6 valandas ir daugiau, tuo tarpu prieš pandemiją tik 31,3 proc.), laisvalaikiu pakankamai fiziškai aktyvių asmenų (kurie užsiima fiziškai aktyviai veikla ne rečiau kaip 2-3 kartus per savaitę) buvo daug mažiau negu prieš pandemiją.
3. Kuo asmuo vyresnis, tuo mažiau laiko per dieną jis praleido pasyviai prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį.
4. Kuo svarbesnis respondentui buvo aktyvus gyvenimo būdas/fizinis aktyvumas prieš

pandemiją, tuo dažniau jis užsiėmė fizinėmis veiklomis tiek prieš pandemiją, tiek pandemijos metu, tiek pastarąjį mėnesį.

5. Studentų fizinio aktyvumo vertinimas po pandemijos yra gana kontraversiškas, nes net du trečdaliai apklaustųjų pastarąjį mėnesį pasyviai praleido 6 valandas ir daugiau, tačiau 70,9 proc. apklaustųjų prieš pandemiją užsiėmė ir 68,8 proc. dabar laisvalaikiu užsiima fiziškai aktyvia veikla ne rečiau kaip 2-3 kartus per savaitę. Visgi, bendrai studentų dabartinio fizinio aktyvumo ir pajėgumo vertinimas yra žemesnis (45,8 proc.) nei prieš pandemiją (64,6 proc.), tačiau aukštesnis nei pandemijos metu (41,7 proc.), kas leidžia daryti išvadą, jog nors pastarąjį mėnesį fizinis aktyvumas ir pajėgumas buvo žymiai didesnis negu karantino metu, tačiau dar ne visiškai sugrįžo į priešpandeminį lygį.

## ABSTRACT

Vilnius University Faculty of Medicine Health Science Institute

Department of Public Health

Master's degree in Public Health

### RESEARCH AND EVALUATION OF THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON CHANGES IN PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

Master's thesis

**The Author:** Gerda Kučinskaitė

**Academic Supervisor:** professor doctor Rimantas Stukas

**Keywords:** "COVID-19 pandemic", "quarantine", "students", "physical activity", "physical activity habits", "physical exercise", "sport".

**The aim:** to analyze and evaluate the long-term impact of the COVID-19 pandemic on students' physical activity.

**Tasks:**

1. To find out the subjective health and physical activity of students before the quarantine.
2. To analyze changes in students' physical activity during the quarantine period.
3. To determine the correlations of students' physical activity indicators, subjective health assessment with changes in physical activity after the COVID-19 pandemic.

**Methods:** the instant research was conducted by conducting a remote questionnaire anonymous survey in 2024, in the months of March - May. The study was conducted at Vilnius University. Participation in the study was voluntary and open to all willing students currently enrolled at the university. Only completely filled questionnaires were analyzed, respondents participated in the study (response rate - %). Taking into account the purpose and tasks of the study, the questionnaire consisted of sociodemographic, physical activity and its changes after the Covid-19 quarantine questions.

**Results:** The results of the study revealed important trends related to the assessment of physical activity and capacity among students before, during and after the COVID-19 pandemic. Active lifestyle and sports were significant or even very important for most of the subjects (29.2% and 25.0%, respectively), but comparing the answers of men and women on this question, no statistically significant differences were found. In addition, although the correlational analysis did not show a relationship between students' age and physical activity

before the pandemic, it was observed that older respondents rated their previous physical activity more positively, and were more likely to engage in moderate-intensity physical activity. Nevertheless, students' assessment of current physical activity and capacity is lower (45.8%) than before the pandemic (64.6%), but higher than during the pandemic (41.7%). It was also found that the more important an active lifestyle was before the pandemic, the higher the scores for physical activity both before and during the pandemic and in the last month. Other variables, such as place of residence or ability to work during the pandemic, did not have statistically significant effects on the assessment of physical activity. However, a difference was observed between those studying in bachelor's and master's programs, because bachelor's students rated their physical activity in the last month better than students in master's programs.

Most of the respondents (58.4%) spent more time passively during the pandemic than before the pandemic (31.3%), and older respondents spent less time passively than younger ones. The physical activity of students in the last month was significantly higher than during the quarantine, but lower than before the quarantine - more than two-thirds of the respondents (43.7%) spent 6 hours or more passively in the last month. Men were more likely to engage in moderate and high-intensity physical activity than women. It was observed that students evaluated their sports activities before the pandemic and at the present time quite similarly: it was found that 70.9 percent of the respondents before the pandemic and 68.8 percent of the respondents now in their spare time are engaged in physical activities at least 2-3 times a week. The results of the study showed that the respondents' walking habits before the pandemic were quite similar to those during the pandemic: before and during the pandemic, 62.5% of the students often walked for at least 10 minutes. Meanwhile, the data was a little better in the last month: 72.9 percent of the students walked often for at least 10 minutes.

### **Conclusions:**

1. An active lifestyle, including physical activity, was important to most students before the COVID-19 pandemic, as a statistically significant proportion of respondents rated it as important or very important in their lives.
2. During the pandemic, the amount of time spent passively increased significantly (58.4 percent of respondents spent 6 hours or more passively, while only 31.3 percent of respondents spent the same amount of time before the pandemic); there were much less of the physically active persons in their free time (who engage in physically active activities no less than 2-3 times a week) during the pandemic than before it.
3. The older the person, the less time per day he spent passively before the pandemic, during

the pandemic and in the last month.

4. The more important an active lifestyle/physical activity was to the respondent before the pandemic, the more often he engaged in physical activities both before the pandemic, during the pandemic, and in the last month.
5. The evaluation of students' physical activity after the pandemic is quite controversial, as even two-thirds of the respondents spent 6 hours or more passively in the last month, but 70.9% before the pandemic, 68.8 percent of the respondents were also engaged in now engages in physical activity in his free time at least 2-3 times a week. However, the general assessment of students' current physical activity and capacity is lower (45.8%) than before the pandemic (64.6%), but higher than during the pandemic (41.7%), which allows us to conclude that although in the last month physical activity and capacity were significantly higher than during the quarantine but have not yet fully returned to the pre-pandemic level.



## TEKSTE PANAUDOTŲ TRUMPINIŲ PAAIŠKINIMAI

*COVID-19 – koronavirusinė liga*

*FA – fizinis aktyvumas*

*PSO – Pasaulio sveikatos organizacija*

## DARBE PATEIKTŲ LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė. Studentų fizinio aktyvumo motyvaciją sąlygojančių veiksnių sistema.....	20
2 lentelė. Apklaustos dalyvių socialinės-demografinės charakteristikos.....	28
3 lentelė. Studentų vyrų ir moterų aktyviam gyvenimo būdui/sportui teiktos reikšmės prieš COVID-19 pandemiją palyginimas.....	30
4 lentelė. Studentų fizinio aktyvumo ir pajėgumo pokyčių įvertinimas.....	31
5 lentelė. Fizinio aktyvumo ir pajėgumo prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį palyginimas vyrų ir moterų grupėse.....	31
6 lentelė. Studentų amžiaus koreliacijos su savo fizinio aktyvumo ir pajėgumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį).....	32
7 lentelė. Studentų teikiamos reikšmės aktyviam gyvenimo būdui koreliacijos su savo fizinio aktyvumo ir pajėgumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį).....	32
8 lentelė. Respondentų, COVID-19 pandemijos laikotarpiu gyvenusių mieste, ir respondentų, tuo laikotarpiu gyvenusių miestelyje/kaime, fizinio aktyvumo pandemijos metu palyginimas.....	32
9 lentelė. Respondentų, dirbusių ir nedirbusių COVID-19 pandemijos laikotarpiu, fizinio aktyvumo ir pajėgumo tuo metu palyginimas.....	33
10 lentelė. Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, šiuo metu gyvenančių miestelyje, fizinio aktyvumo ir pajėgumo pastarąjį mėnesį palyginimas.....	33
11 lentelė. Bakalauro studijų studentų ir magistro studijų studentų fizinio aktyvumo ir pajėgumo pastarąjį mėnesį palyginimas.....	33
12 lentelė. Studentų pasyviai praleidžiamo laiko trukmės pokyčių įvertinimas.....	34
13 lentelė. Laiko, praleisto pasyviai prieš karantiną, karantino metu ir pastarąjį mėnesį palyginimas vyrų ir moterų grupėse.....	35
14 lentelė. Studentų amžiaus koreliacijos su laiku, praleistu pasyviai (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį).....	35
15 lentelė. Studentų teikiamos reikšmės aktyviam gyvenimo būdui koreliacijos su laiku, praleistu pasyviai (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį).....	36

16 lentelė. Respondentų, dirbusių ir nedirbusių COVID-19 pandemijos laikotarpiu, laiko, praleisto pasyviai, palyginimas.....	36
17 lentelė. Respondentų, karantino laikotarpiu gyvenusių mieste, ir respondentų, tuo laikotarpiu gyvenusių miestelyje/kaime, laiko, tuo metu praleisto pasyviai, palyginimas....	36
18 lentelė. Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, šiuo metu gyvenančių miestelyje, laiko, praleisto pasyviai pastarąjį mėnesį palyginimas.....	37
19 lentelė. Bakalauro studijų studentų ir magistro studijų studentų laiko, praleisto pasyviai pastarąjį mėnesį palyginimas.....	37
20 lentelė. Studentų laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla pokyčių įvertinimas.....	38
21 lentelė. Laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį palyginimas vyrų ir moterų grupėse.....	39
22 lentelė. Studentų amžiaus koreliacijos su jų laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį).....	39
23 lentelė. Studentų teikiamos reikšmės aktyviam gyvenimo būdui koreliacijos su jų laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį).....	40
24 lentelė. Respondentų, dirbusių ir nedirbusių COVID-19 pandemijos laikotarpiu, laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla tuo metu palyginimas.....	40
25 lentelė. Respondentų, COVID-19 pandemijos laikotarpiu gyvenusių mieste, ir respondentų, tuo laikotarpiu gyvenusių miestelyje/kaime, laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla palyginimas.....	41
26 lentelė. Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, šiuo metu gyvenančių miestelyje, laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla pastarąjį mėnesį palyginimas.....	41
27 lentelė. Bakalauro studijų studentų ir magistro studijų studentų laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla pastarąjį mėnesį palyginimas.....	41
28 lentelė. Studentų vaikščiojimo pokyčių įvertinimas.....	42
29 lentelė. Studentų lengvo fizinio aktyvumo pokyčių įvertinimas.....	43
30 lentelė. Lengvo fizinio aktyvumo prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę palyginimas vyrų ir moterų grupėse.....	44

31 lentelė. Studentų amžiaus koreliacijos su jų užsiėmimo lengva fizine veikla dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę).....	44
32 lentelė. Studentų teikiamos reikšmės aktyviam gyvenimo būdui koreliacijos su jų užsiėmimo lengva fizine veikla dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę).....	45
33 lentelė. Respondentų, dirbusių ir nedirbusių COVID-19 pandemijos laikotarpiu, lengvo fizinio aktyvumo tuo metu palyginimas.....	45
34 lentelė. Respondentų, COVID-19 pandemijos laikotarpiu gyvenusių mieste, ir respondentų, tuo laikotarpiu gyvenusių miestelyje/kaime, lengvo fizinio aktyvumo pandemijos metu palyginimas.....	45
35 lentelė. Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, šiuo metu gyvenančių miestelyje, lengvo fizinio aktyvumo pastarąją savaitę palyginimas.....	46
36 lentelė. Bakalauro studijų studentų ir magistro studijų studentų lengvo fizinio aktyvumo pastarąją savaitę palyginimas.....	46
37 lentelė. Studentų vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo pokyčių įvertinimas.....	47
38 lentelė. Vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę palyginimas vyrų ir moterų grupėse.....	47
39 lentelė. Studentų amžiaus koreliacijos su jų vidutinio intensyvumo fizinės veiklos dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę).....	48
40 lentelė. Studentų teikiamos reikšmės aktyviam gyvenimo būdui koreliacijos su jų vidutinio intensyvumo fizinės veiklos dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę).....	48
41 lentelė. Respondentų, dirbusių ir nedirbusių COVID-19 pandemijos laikotarpiu, vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo tuo metu palyginimas.....	48
42 lentelė. Respondentų, COVID-19 pandemijos laikotarpiu gyvenusių mieste, ir respondentų tuo laikotarpiu gyvenusių miestelyje/kaime, vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo pandemijos metu palyginimas.....	49
43 lentelė. Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, šiuo metu gyvenančių miestelyje, vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo pastarąją savaitę palyginimas.....	49

44 lentelė. Bakalauro studijų studentų ir magistro studijų studentų vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo pastarąją savaitę palyginimas.....	49
45 lentelė. Studentų didelio intensyvumo fizinio aktyvumo pokyčių įvertinimas.....	50
46 lentelė. Didelio intensyvumo fizinio aktyvumo prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę palyginimas vyrų ir moterų grupėse.....	51
47 lentelė. Studentų amžiaus koreliacijos su jų didelio intensyvumo fizinės veiklos dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę).....	51
48 lentelė. Studentų teikiamos reikšmės aktyviam gyvenimo būdui koreliacijos su jų didelio intensyvumo fizinės veiklos dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę).....	52
49 lentelė. Respondentų, dirbusių ir nedirbusių COVID-19 pandemijos laikotarpiu, didelio intensyvumo fizinio aktyvumo tuo metu palyginimas.....	52
50 lentelė. Respondentų, COVID-19 pandemijos laikotarpiu gyvenusių mieste, ir respondentų tuo laikotarpiu gyvenusių miestelyje/kaime, didelio intensyvumo fizinio aktyvumo pandemijos metu palyginimas.....	52
51 lentelė. Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, šiuo metu gyvenančių miestelyje, didelio intensyvumo fizinio aktyvumo pastarąją savaitę palyginimas.....	53
52 lentelė. Bakalauro studijų studentų ir magistro studijų studentų didelio intensyvumo fizinio aktyvumo pastarąją savaitę palyginimas.....	53

## DARBE PATEIKTŲ PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav. Teorinis studentų aktyvumą sąlygojančių veiksmų modelis.....	21
2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą, kiek svarbus aktyvus gyvenimo būdas / sportas buvo jų gyvenime prieš COVID-19 pandemiją.....	29
3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip jie vertina savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį.....	30
4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą, kiek vidutiniškai valandų per dieną jie praleido pasyviai prieš karantiną, karantino metu ir pastarąjį mėnesį (darbas kompiuteriu, filmų/ serialų peržiūra ir pan.).....	34
5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai laisvalaikiu jie užsiėmė fiziškai aktyvia veikla prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį.....	38
6 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą, kaip dažnai ne trumpiau nei 10 minučių jie vaikščiodavo prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį.....	42
7 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų lengvo fizinio aktyvumo veiklos dažnumą prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę.....	43
8 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų vidutinio intensyvumo veiklos dažnumą prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę.....	46
9 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų didelio intensyvumo veiklos dažnumą prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę.....	50

## 1. ĮVADAS

Gyvensenos būdo pasirinkimas, kuris apima mitybą, miegą, fizinę veiklą ir žalingus įpročius, turi tiesioginę įtaką žmogaus gyvenimo trukmei, gali ją sutrumpinti daugiau nei 10 metų tiek vyrams, tiek moterims [1]. Studijų laikotarpis yra laikomas vienu didžiausių gyvensenos pokyčių jaunų žmonių gyvenime, nes daugelis studentų pradeda gyventi savarankiškai, keičiasi ne tik gyvenamosios vietos, bet ir tam tikri įpročiai. Šiems pokyčiams įtakos turi padidėjęs gyvenimo tempas, pasikeitęs socialinis ratas, didėjanti atsakomybė dėl savo ateities ir pasikeitusios finansinės galimybės [2]. Studijų metu didėja protinis krūvis, todėl didėja miego, mitybos ir fizinio aktyvumo svarba [3-5]. Neretai studentai šiais aspektais bando kompensuoti išaugusį gyvenimo tempą ir įgyja sveikatai nepalankių įpročių [6], kurie buvo ypač pastebimi Covid-19 pandemijos metu [7].

Staigi koronavirusinės ligos (COVID-19) pradžia kardinaliai pakeitė daugelio žmonių kasdienį gyvenimą. Šalys ėmėsi skubių ir griežtų priemonių viruso plitimui kontroliuoti. Lietuvos Vyriausybė karantiną paskelbė 2020 m. kovo 16 d. Lietuvoje karantinas truko ilgiau nei metus, iki 2021 m. liepos 1 d., taikant įvairaus lygio apribojimus, palietusius visas socialines grupes, tarp jų ir studentus, jų emocinę, psichologinę, fizinę sveikatą, socialinį gyvenimą ir finansinę gerovę [8]. Pandemijos metu vykstantys įvykiai ir suvaržymai turėjo neigiamų pasekmių studentų psichologinei sveikatai, sukeldami nerimą ir stresą [9]. Ilgalaikėje perspektyvoje pažeista emocinė ir psichologinė sveikata padidina galimybę susirgti įvairiomis ligomis, tokiomis kaip depresija, vėžys, Alzheimerio liga, šizofrenija ir pan. [10]. Pandemijos laikotarpiu studentų fizinis aktyvumas sumažėjo, o sėdimos veiklos trukmė padidėjo, ypač dėl nuotolinio mokymo ir ilgesnio darbo su kompiuteriu bei kitais elektroniniais prietaisais, pvz., išmaniaisiais telefonais ir televizijos ekranais [11,12]. Tai turėjo įtakos ne tik fiziniam aktyvumui, bet ir mitybos įpročiams [13].

Norėdamas atkreipti dėmesį į COVID-19 pandemijos pasekmes jaunimui ir sportui Europos Parlamentas pateikė rezoliuciją [14], kurioje kartu su Tarptautine darbo organizacija kalbėjo apie tikėtiną didelį neigiamą, ilgalaikį ekonominį poveikį jaunimui, taip pat poveikį jų sveikatai ir gerovei, įskaitant prarastas išsilavinimo ir savanoriškos veiklos bei mokymosi galimybes itin svarbiame jų gyvenimo raidos etape.

Pastaraisiais metais visame pasaulyje susirūpinta mažėjančiu universitetų studentų fiziniu aktyvumu [15,16]. Daugiau kaip 40 proc. Italijos, 59 proc. Kinijos ir 60 proc. Lenkijos studentų nurodė, kad jų fizinis aktyvumas buvo mažesnis nei prieš pandemiją [17-19]. Ispanijos ir Prancūzijos studentų vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo trukmė sumažėjo trečdaliu [20,21].

Problemos aktualumas ir mokslinis naujumas yra aiškus: ilgalaikis pandemijos sukeltas stresas bei mažas fizinis aktyvumas galėjo tapti ilgalaikiais nesveikos gyvensenos veiksniais, dar labiau paaštrinančiais esamas problemas [22]. Tai yra itin svarbu, vertinant COVID-19 poveikį studentų fizinio aktyvumo pokyčius.

Tyrimo duomenys gali suteikti informacijos apie studentų fizinio aktyvumo pokyčius, leisdami suprasti požiūrį į savo kūną ir galintys būti naudingi kuriant korekcinę sveikatos strategiją. Rezultatai taip pat gali būti naudojami kuriant ilgalaikes sveikos gyvensenos rekomendacijas, pritaikytas ekstremaliomis sąlygomis ir atsižvelgiant į problemas, kilusias karantino metu.

**Hipotezė:** COVID-19 pandemija turėjo ilgalaikį neigiamą poveikį studentų fizinio aktyvumo pokyčiams.

**Darbo subjektas:** esami Vilniaus universiteto studentai, kurių studijų laikotarpis apėmė COVID-19 pandemiją.

**Darbo objektas:** studentų fizinis aktyvumas.

**Darbo tikslas:** išanalizuoti ir įvertinti COVID-19 pandemijos poveikį studentų fizinio aktyvumo pokyčiams.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Išsiaiškinti studentų subjektyvią sveikatą ir fizinį aktyvumą iki karantino.
2. Išanalizuoti studentų fizinio aktyvumo pokyčius karantino laikotarpiu.
3. Nustatyti studentų fizinio aktyvumo rodiklių, subjektyvaus sveikatos vertinimo sąsajas su fizinio aktyvumo pokyčiais po COVID-19 pandemijos.



## 2. LITERATŪROS APŽVALGA

### 2.1. Fizinio aktyvumo samprata ir sąsajos su ligomis

Fizinis aktyvumas yra judesiai, kurių metu energijos suvartojimas viršija ramybės būsenos lygį. Sporto terminų žodyne jis apibrėžiamas kaip žmogaus kūno judėjimo išraiška, kuriai būdingas didesnis medžiagų apykaitos lygis, apimantis pratybas, varžybų pasirengimą, dalyvavimą varžybose ir namų ūkio darbus [23]. Ši judėjimo forma, įvardijama ir kaip raumenų ir sąnarių judesiai, suvartojantys ženkliai daugiau energijos nei ramybės būsenoje [23].

Biologinis judėjimo poreikis yra genetiškai užkoduotas kiekviename mūsų ir būtinas optimaliam žmogaus vystymuisi, įskaitant atskirų kūno dalių, organų ir sistemų formavimąsi. Fizinis aktyvumas yra viena iš svarbiausių asmens funkcijų, kuri šiuolaikiniame pasaulyje yra klaidinamai apibrėžiama tik kaip energingas judėjimas, nepaminint, jog tai gali būti ir sveikatą stiprinanti veikla, vadinama sveikatinamuoju fizinio aktyvumo (FA) pavidalu [24,25]. FA stiprina bendruomeniškumą, mažina agresiją ir teikia ekonominę naudą [26].

Lietuvos Respublikos Sporto įstatyme fizinis aktyvumas yra apibrėžiamas kaip veikla, skirta stiprinti sveikatą, tobulinti fizinės ir psichinės savybes bei įgūdžius [27]. Amerikiečių mokslininkų F. Booth ir kt. atliktas tyrimas atskleidė, kad fizinis aktyvumas yra veiksmingas būdas prevencijai nuo 35 neinfekcinių lėtinių ligų ir įvairių sutrikimų. Minimoms tokios ligos kaip nealkoholinė suriebėjusių kepenų liga, 2 tipo cukrinis diabetas, hipertenzija, osteoporozė, metabolinis sindromas, stazinis širdies nepakankamumas, žarnyno vėžys, insultas, įvairios trombozės formos, sarkopenija ir kt. [28]. Randami tyrimai neapsiriboja vien ligomis, bet akcentuoja FA sąsajas su raumenų atrofija, kaulų silpnėjimu, kuris gali lemti dažnesnius kaulų lūžius, ir su netinkama laikysena susijusiais stuburo iškrypimais, tokiais kaip padidinta kifozė, lordozė, skoliozė ir pan. [29,30]. Šie sutrikimai gali išsivystyti dėl įvairių priežasčių, tokių kaip netaisyklinga kūno padėtis ar silpnai išvystyti nugaros ir liemens raumenys, kuriuos sustiprinti gali padėti fizinė veikla [31]. Tą patvirtina ir Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenys, kuriuose nepakankamas fizinis aktyvumas yra nurodomas kaip ketvirtasis pagrindinis mirtingumo rizikos veiksnys, susijęs su įvairiomis ligomis, įskaitant jau minėtas koronarinę širdies ligą, antro tipo cukrinį diabetą ir vėžį [32]. Taigi, reguliarus fizinis aktyvumas ne tik teigiamai veikia kūną, bet ir daro didelę įtaką psichologinei gerovei, prisideda prie sveiko jaunimo augimo ir vystymosi.

Žmogaus fizinis aktyvumas priklauso nuo įvairių priežasčių, kurių kategorijos apima biologinius (pvz., lytį, amžių), psichologinius (pvz., savidrausmę, savigarbą, išsilavinimą, žinias, pasitikėjimą savimi, teikiamą dėmesį) ir socialinius (pvz., draugų bei šeimos fizinį aktyvumą)

veiksnius [33] Kiekvieno individo natūralus poreikis fiziniam aktyvumui yra unikalus, ir per mažas arba per didelis aktyvumas, ypač augančiam organizmui, gali būti žalingas.

Skurvydas akcentuoja, kad vienas iš FA tikslų yra didinti gyvenimo išteklius ir mažinti sveikatos rizikos veiksnius, tokius, kaip, pavyzdžiui, nežinojimas apie fizinio aktyvumo naudą arba normas, senėjimas, rūkymas, antsvoris, paauglystė (ypač mergaitėms), sunkumas priimant pokyčius, gali mažinti aktyvumą. Priešingai, noras geriau jaustis, atrodyti gražiau, įdomiai praleisti laisvalaikį, stiprinti sveikatą, šeimos ir visuomenės tradicijos bei kultūra gali skatinti didesnę fizinį aktyvumą [34].

Mokslininkų nuomone intensyvumas, kurį turi turėti sveikatai naudingas fizinis aktyvumas, turėtų būti vidutinis arba aukštas [35]. Pasaulio sveikatos organizacijos specialistai rekomenduoja skirti bent vieną valandą per dieną vidutiniškai intensyviai fizinei veiklai [32]. Suaugusiems žmonėms rekomenduojama:

1. Bent 150 - 300 min. vidutinio arba bent 75 – 150 min didelio intensyvumo aerobinė fizinė veikla.
2. Reikalinga sukaupti mažiausiai 30 min. vidutinio intensyvumo fizinės veiklos bent 5 dienas per savaitę.
3. Fizinė veikla turi trukti ne trumpiau nei 10 minučių, kadangi tik taip yra gaunamas pakankamas teigiamas poveikis sveikatai.
4. Rekomenduojama ne trumpesnė nei 15 minučių didelio intensyvumo fizinė veikla arba atitinkamas vidutinio ir didelio intensyvumo fizinės veiklos derinys.
5. Norintiems gauti didesnę naudą savo sveikatai patariama vidutinio intensyvumo išvermės lavinimo veiklas prailginti iki 60 min. per dieną, o didelio intensyvumo aktyvumo trukmę – iki 30 min. per dieną (bent 5 dienas per savaitę).
6. Siekiantys didesnės naudos sveikatai, turi pasiekti daugiau nei 300 min. vidutinio arba 150 min. didelio intensyvumo aerobinio fizinio krūvio per savaitę.
7. Mažiausiai du kartus per savaitę ar dažniau rekomenduojama didinti visų stambiųjų raumenų grupių jėgą atliekant vidutinio ar didesnio intensyvumo jėgos pratimus.
8. Rekomenduojama riboti laiką praleidžiamą pasyviai (sėdint, gulint). Ilgalaikį sėdėjimą darbo metu būtina kaitalioti su bet koku fiziniu aktyvumu, daryti pertraukas.

Šios pareiktos rekomendacijos yra tinkamos visiems sveikiems suaugusiems asmenims nuo 18 iki 64 metų amžiaus, jeigu šie neturi kokių nors specifinių medicininių kontraindikacijų [36].

Apibendrinant, fizinio aktyvumo dėka organizme vystosi adaptaciniai procesai, kurie išplečia organizmo funkcinių galimybių ribas ir mažina riziką susirgti įvairiomis ligomis, tad

palaikyti tinkamą fizinio aktyvumo lygį rekomenduotina ir reikalinga visų amžiaus grupių žmonėms.

## 2.2. Studentų fizinis aktyvumas

Studentų fizinis aktyvumas yra esminis sveikos gyvensenos aspektas jaunam organizmui. Nepaisant to, kad pagrindinis sporto tikslas yra sveikatos gerinimas, daugelis studentų, dėl laiko stokos ar kitų prioritetų, skiria nepakankamai dėmesio fizinės veiklos pratimams. Laiko trūkumas dėl įtempto paskaitų grafiko, perfekcionizmas ir pareigos, susijusios su šeima ir socialine aplinka išskiriamos kaip svarbiausios universiteto studentų fizinio aktyvumo kliūtys [37, 38]. Studentai gali būti įvardijami kaip išskirtinė socialinė grupė, kuri per trumpą laiką patiria daugybę specifinių gyvenimo pokyčių: jie pradeda naują gyvenimo etapą, kuriame padidėja nepriklausomybė nuo tėvų, pasikeičia gyvenamoji vieta ir draugų ratas. Šie nauji gyvenimo iššūkiai reikalauja naujų laiko planavimo įgūdžių, didesnės atsakomybės, keičia dienotvarkę ir didina protinio darbo krūvį. Taip pat pastebima didėjanti fiziškai neaktyvi laiko trukmė, praleidžiama prie kompiuterio, dirbant studijų užduotis. Ši nauja aplinka gali skatinti rizikingų elgesių formavimąsi, tokių kaip alkoholio ar narkotikų vartojimas, mitybos įpročių pokyčiai ir FA sumažėjimas [39].

2011 metais Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) išleido globalias FA rekomendacijas trims amžiaus grupėms: vaikams (5–17 metų), 18–64 metų amžiaus žmonėms ir vyresniems nei 65 metų žmonėms. Fizinis aktyvumas tarp 18–64 metų žmonių, prie kurių priskiriami ir studentai, apima įvairias veiklas, tokias kaip aktyvus laisvalaikis, kelionės (dviračiu arba pėsčiomis), aktyvi profesinė arba namų ruošos veikla. PSO rekomenduoja, kad 18–64 metų amžiaus žmonės ne mažiau kaip 150 minučių per savaitę užsiimtų vidutinio intensyvumo aerobine veikla arba ne mažiau kaip 75 minučių per savaitę didelio intensyvumo aerobine veikla, taip pat galima derinti vidutinio ir didelio intensyvumo veiklas. Svarbu pastebėti, kad kiekviena mankšta turėtų trukti bent 10 minučių. Sportuojant vidutinio intensyvumo lygiu 300 minučių per savaitę arba labai intensyviai – 150 minučių per savaitę, arba derinant intensyvias ir vidutinio intensyvumo veiklas galima pasiekti papildomą teigiamą poveikį sveikatai. Pagal rekomendacijas jėgos pratimai pagrindinėms raumenų grupėms turėtų būti atliekami bent du kartus per savaitę [40].

Remiantis 2020 metais atlikto Baranausko ir bendraautorių tyrimo rezultatais, Lietuvos studentai neparodo pakankamo susidomėjimo fizinės veiklos klausimais. Ištyrusių dalyvių, 48,7 proc. sportavo nepakankamai (mažiau nei 150 min. per savaitę), o didžioji dalis pasirinko sportuoti uždaroje patalpose (64,9 proc.), o ne lauke. Beveik dešimtadalis vaikinų (9,6 proc.) ir beveik trečdalis merginų (30,4 proc.) visiškai nesportavo, tuo tarpu 33,7 proc. vaikinų ir 13,9 proc. merginų sportavo 5–7 kartus per savaitę, nurodydami didelį fizinį aktyvumą [41].

2015 metais atliktame tyrime, "Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų fizinio aktyvumo ypatumai", nustatyta, kad studentai dažniausiai renkasi lengvesnius, mažiau intensyvius fizinio aktyvumo būdus laisvalaikiu (pavyzdžiui, pasivaikščiojimus ar važinėjimą dviračiu) arba tiesioginį poilsį (naudojimąsi kompiuteriu, skaitymas, televizoriaus žiūrėjimas ir pan.). 44,9 proc. studentų pasirinko lengvus fizinio aktyvumo pratimus bent 4 valandas per savaitę, o 22,8 proc. respondentų pasirinko pasyvų laisvalaikį. Tik kas penktas studentas (17,6 proc.) leido laisvalaikį aktyviai, pavyzdžiui, bėgiojo arba užsiėmė sunkiais sodo darbais, ne mažiau kaip 4 valandas per savaitę [42].

Tyrime gauti rezultatai Lietuvoje sutampa su pasauliniu mastu atliktų tyrimų rezultatais dėl studentų fizinio aktyvumo. Airijoje atliktas tyrimas parodė, kad tik 64,3 proc. studentų fizinė veikla buvo pakankama. Vaikinai dažniau atitiko fizines rekomendacijas (71,2 proc.) nei merginos (57,8 proc.) [43]. Kitose šalyse, rezultatai skiriasi. Pavyzdžiui, Norvegijoje atliktas tyrimas parodė, kad tik 23,3 proc. vaikinių ir 17,9 proc. merginų atitiko keliamus fizinės veiklos reikalavimus ir sportavo ilgiau nei 150 min per savaitę [44]. Kituose tyrimuose maždaug pusė suaugusių jaunų žmonių skiria per mažai dėmesio fiziniam aktyvumui. Kai kurie tyrimai parodo ir kraštutinius rezultatus. D. Towne ir bendraautorių 2017 metų tyrimas atskleidė, kad Teksaso pietų A&M universitete 89 proc. vaikinių ir 76 proc. merginų atitiko FA rekomenduojamus rodiklius [45]. Skirtingi skaičiai gali būti paaiškinti tuo, kad studentai patys įsivertino savo fizinį aktyvumą, be to, fizinio aktyvumo vertinimas Europos šalyse ir JAV labai skiriasi. Nors universitetai skiria nemažai dėmesio sportui, tyrimo rezultatams gali turėti įtakos maža imtis ( $n = 490$ ) ir netikslus studentų savo fizinio aktyvumo įvertinimas.

Apibendrinant studentų FA sąlygojančius veiksnius galima suskirstyti į penkias grupes [39]:

1. Demografiniai ir biologiniai veiksniai;
2. Psichologiniai, kognityviniai ir emociniai veiksniai;
3. Elgesio atributai ir įgūdžių veiksniai;
4. Socialiniai ir kultūriniai faktoriai;
5. Fiziniai aplinkos veiksniai.



**1 pav.** Teorinis studentų aktyvumą sąlygojančių veiksnių modelis [39].

Studentų fizinio aktyvumo veiksniai yra sudėtinga sąveika tarp vidinių ir išorinių motyvacijos komponentų bei kontekstinių aplinkybių. Vidiniai veiksniai apima motyvaciją, kuriai didelę įtaką daro asmeninės nuostatos ir pasitenkinimas, kylantis iš fizinių veiklų [46]. Išoriniai veiksniai, tokie kaip šeimos, draugų ir mokymosi aplinkos palaikymas bei pripažinimas, gali sustiprinti arba slopinti šią vidinę motyvaciją [47]. Tyrimai parodo, kad šeimos kultūriniai mechanizmai, ekonominis kapitalas ir bendruomenės palaikymas gali labai paveikti jaunų žmonių fizinį aktyvumą [46,47]. Be to, svarbus veiksnys, skatinantis studentus dalyvauti fizinėje veikloje, yra sveikatos suvokimas ir dienotvarkė [48].

Universitetinė aplinka taip pat turi didelę įtaką studentų fiziniam aktyvumui. Tai apima sporto tradicijas, bendruomenės palaikymą, infrastruktūros plėtrą, remiamas sporto šakas ir su sveikata susijusį studijų turinį [49].

Studentų fizinio aktyvumo veiksnių modelis atspindi vidinės ir išorinės motyvacijos sąveiką bei kontekstinių veiksnių įtaką [50]. Šis modelis parodo, kad vidiniai ir išoriniai motyvacijos veiksniai turi sąlyginę sąveiką ir gali skatinti arba slopinti fizinio aktyvumo ketinimus.

**1 lentelė.** Studentų fizinio aktyvumo motyvaciją sąlygojančių veiksnių sistema [39].

<b>Veiksnių grupės</b>	<b>Veiksniai</b>
Individualūs veiksniai	Amžius, lytis, išsilavinimas, etniškumas
Gyvenamoji vieta	Miestas/kaimas
Gyvenamos vietos infrastruktūra	Ar gyvenama aplinka palanki fiziniam aktyvumui (parkai, miškai, rekreacinės zonos, dviračių takai, sporto aikštelės ir pan.)
Šeimos tradicijos	Užsiėmimas fizine veikla su tėvais, fizinio aktyvumo kultūra ir tradicijos šeimoje, skatinimas ir palaikymas
Gyvenimo pokyčiai	Apsigyvenimas savarankiškai, kaimynystė, dienotvarkės pokyčiai, laiko pakankamumas fizinei veiklai
Socialinis tinklas	Draugų fizinio aktyvumo lygis, palaikymas, laisvalaikio formos
Universiteto aplinka ir sąlygos	Studijų krūvis, studijų turinys (sveikatos temos), kultivuojamos sporto rūšys, sporto salė, puoselėjamos fizinės veiklos tradicijos
Pasitenkinimas sportine veikla	Patinka/nepatinka, teikia/neteikia džiaugsmo, galimybė užsiimti mėgstama fizine veikla, naudos suvokimas
Psichologinės būsenos gerinimas	Streso mažinimas, stabilumas, nuotaikos gerinimas, džiaugsmo išgyvenimas
Socializacija	Jaučiasi priklausantis grupei, vienijanti draugus veikla, įsitraukimas į judėjimus, galimybė pažinti kitus žmones, kultūras, keliauti, dalyvauti, pripažinimas, parama, kitų asmenų/bendruomenės socialinių lūkesčių patenkinimas
Savęs tobulinimas	Orientacija į tikslą, valios stiprinimas, progreso vertinimas
Sveikata ir grožis	Sveikatos stiprinimas, sveikatos problemų sprendimas, atstatymas, kūno tobulinimas,

	svorio kontrolė, svorio koregavimas, jėga, konkurencija
Nuostatos ir požiūriai	Fizinis aktyvumas svarbus/nesvarbus, judėjimas - vertybė, įsitikinimai ir tikėjimas, jog asmuo gali užsiimti atitinkama veikla
Ekonominiai veiksniai	Materialinių resursų pakankamumas, šeimos parama, savarankiškos pajamos, naudojimas automobiliu, dviračiu, spec. sportinė įranga

Lentelėje pateikti susisteminti studentų fizinio aktyvumo motyvaciją sąlygojantys veiksniai leidžia daryti išvadas, kad fizinis aktyvumas yra sudėtingas procesas, kurį lemia įvairios sąlygos ir veiksniai. Motyvacija studentų fiziniam aktyvumui formuojama ir palaikoma ne tik vidaus veiksmų, tokių kaip asmens požiūris, asmeninis efektyvumas ir pasiryžimas, bet taip pat labai svarbios yra ir išorinės sąlygos, kurios gali paskatinti arba slopinti norą būti fiziškai aktyviam. Didelę įtaką turi socialinis palaikymas, įskaitant šeimos, draugų ir mokymosi aplinkos įtaką, kurie bendradarbiaudami su asmenimis vidiniams nuostatomis gali paveikti jaunų žmonių ketinimus ir požiūrį į fizinę veiklą bei jos naudą. Ypač svarbu yra specifiniai įvykiai, tokių kaip gyvenimo sąlygų pasikeitimai, draugų ratų įtaka, aukštosios mokyklos tradicijos, remiamos sporto šakos, sporto įranga, mokymosi krūvis, dienotvarkės pokyčiai ir netgi studijų turinys.

### 2.3. COVID-19 virusas ir jo sukelta pandemija

COVID–19 protrūkis prasidėjo 2019 m. gruodžio mėn. Uhane, Kinijoje ir nuo to laiko išplito visame pasaulyje. Dėl greito viruso plitimo tarp žmonių iki 2020 m. gegužės 12 d. 187 šalyse ir teritorijose užregistruota daugiau nei 4,17 mln. atvejų, dėl kurių mirė daugiau nei 286 000 žmonių [51]. Koronaviruso liga (COVID–19) yra infekcinė liga, kurią sukelia sunkus ūmus kvėpavimo sindromas. Dažniausiai pasireiškiantys simptomai yra karščiavimas, kosulys, nuovargis, dusulys, kvapo ir skonio praradimas. Nors dauguma atvejų pasireiškia lengvais simptomais, daliai jų progresuoja ūminis kvėpavimo distreso sindromas, daugelio organų funkcijos nepakankamumas, septinis šokas, formuojasi kraujo krešuliai [51-53]. Paprastai simptomai po užsikrėtimo pasireiškia per maždaug penkias dienas, tačiau gali užtrukti nuo dviejų iki keturiolikos dienų [54].

Koronavirusai persiduoda nuo žmogaus žmogui, ypatingai esant artimam sąlyčiui su jau sergančiu koronavirusine infekcija, bet kokioje aplinkoje: darbe, namie ar gydymo įstaigoje. COVID–19 yra perduodamas per orą, nes žmonės čiaudėdami, kosėdami ar kvėpuodami išskiria į aplinką kvėpavimo takų sekretų lašelius, tad norint sustabdyti ligos plitimą būtinas maždaug 2

metrų kontaktas tarp žmonių. Taip pat užsikrėsti šia infekcija galima ir liečiant įvairius aplinkoje esančius paviršius, kurie yra užteršti COVID–19 (pavyzdžiui, sergantis asmuo nusičiaudėję neužsidengęs burnos ir kvėpavimo takų lašeliai nusėdo ant įvairių paviršių) [55].

Kadangi COVID–19 pandemija toliau vystėsi beveik visose teritorijose ir regionuose, valdžios institucijos ėmėsi įvairių apsaugos priemonių, įskaitant mokyklų ir universitetų uždarymą, kelionių, kultūros ir sporto renginių bei socialinių susibūrimų draudimus [56]. Buvo privaloma likti ir dirbti iš namų, mokiniams ir studentams pradėtas nuotolinis mokymas, o visiems grįžtantiems keliautojams nurodyta savarankiškai izoliuotis. Visi šie veiksmai buvo skirti užkirsti kelią viruso plitimui ir palengvinti jau užsikrėtusių asmenų valdymą [57]. Daugelis žmonių deramai atsižvelgė į valdžios raginimus likti namuose, tačiau tikėtina, kad tai neigiamai paveikė žmonių sveikatą ir fizinį aktyvumą, padidėjo juntamas nerimas, depresija ir potrauminiai simptomai bei tam tikri psichikos sveikatos simptomų rizikos veiksniai ne tik karantino laikotarpiu, bet ir praėjus keletui metų po pandemijos [58].

### **2.3.1. COVID-19 pandemijos įtaka studentų fiziniam aktyvumui**

Norint išsiaiškinti kokią įtaką studentų fiziniam aktyvumui padarė COVID-19 metu įvestas karantinas atlikti tyrimai, lyginantys studentų fizinio aktyvumo lygius ir jų pokyčius prieš karantiną ir po jo. K. Kavaliausko ir bendraautorių 2021 metais atliktas tyrimas parodė, kad viso karantino metu studentų fizinės veiklos intensyvumas sumažėjo nuo vidutinio iki mažo, tad teigiama, kad fizinis aktyvumas sumažėjo daugiau nei per pusę. Studentai dažniausiai rinkosi tokias fizines veiklas, kaip pasivaikščiojimas, mankštos, namų ruoša, važiavimas dviračiu, greitas ėjimas, bėgimas. Išskirtinai dažniau karantino laikotarpiu studentai rinkosi veiklas, kurias galima atlikti lauke (pasivaikščiojimai, mankštos, važiavimas dviračiu ir t.t.), tačiau rečiau dalyvavo sportinėse veiklose uždaroje patalpose – treniruotėse sporto klubuose, šokių, plaukimo, kovos menų užsiėmimuose. Apibendrinus gautus studentų skiriamo laiko fizinėms veikloms atlikti prieš karantiną ir karantino metu rezultatus nustatyta, kad laikas, praleidžiamas sėdint, karantino laikotarpiu pailgėjo net dviem valandomis. Atlikus tyrimą, nustatyta, kad yra ryšys tarp fizinės veiklos intensyvumo, aktyvumo, veiklos pobūdžio ir studentų amžiaus, svorio prieš karantiną, svorio karantino metu, ūgio bei KMI prieš karantiną ir po jo. Ši tarpusavio ryšio įtakos analizė išryškino studentų fizinio aktyvumo mažėjimo ir svorio didėjimo tendenciją karantino metu [59].

Lietuvoje atlikti tyrimai nustatė, kad dėl didelių mokymosi krūvių studentai priversti praleisti didžiąją dalį laiko sėdint, jiems nepakanka laiko ir motyvacijos sportinėms veikloms, tad beveik pusė jų (48,7 proc.) yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Karantino laikotarpiu Lietuvoje ir kitose šalyse atliktų tyrimų duomenimis, studentų fizinis aktyvumas buvo mažesnis, nei



rekomenduoja PSO, t.y. < 150 minučių per savaitę. Pagrindinės Lietuvos ir kitų šalių studentų nepakankamo fizinio aktyvumo priežastys yra laiko trūkumas ir motyvacijos stoka, kurios lemia tai, kad dauguma studentų į savo kasdienę rutiną įtraukia tik lengvas arba vidutinio sunkumo fizines veiklas. Tyrimo duomenimis fizinį aktyvumą lemia ir tokie faktoriai, kaip mokymosi įstaiga ir lytis. Pavyzdžiui, Lietuvos edukologijos universiteto studentai buvo labiau fiziškai aktyvūs lyginant su Vilniaus universiteto studentais. Labiau fiziškai aktyvūs buvo vyrai, kurie dažniau atlieka sunkius ir labai sunkius fizinius darbus, dalyvauja jėgą ir greitį ugdančiose sportinėse veiklose. Tiriamosios Vilniaus universiteto studentės patenka į nepakankamo fizinio aktyvumo grupę, o net 64,9 proc. visų tirtų studentų renkasi sportą uždaroje patalpose, tokiose kaip sporto salės, sporto klubai, rečiau būna fiziškai aktyvūs lauke [60].

Panašius rezultatus atskleidžia ir užsienio autorių tyrimai. A. Lopez-Valenciano ir kt. atliktoje ankstyvojoje sisteminėje apžvalgoje apie pandemijos metu vykstančius studentų fizinio aktyvumo lygio pokyčius išskiriama, kad dėl COVID-19 ribojimų labai sumažėjo universiteto studentų fizinio aktyvumo lygis, mažėjo vaikščiojimo, vidutinio, intensyvaus ir bendro fizinio aktyvumo lygis [61]. Pandemija prisidėjo prie sėslaus elgesio vystymosi ir sumažino universiteto studentų fizinį aktyvumą, ypač tų, kurie buvo fiziškai aktyviausi prieš karantiną [62]. Italijoje atliktas tyrimas po vienerių metų pandemijos nustatė, jog 30,6 proc. studentų buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs, o mažas fizinis aktyvumas buvo susijęs su padidėjusiu kaklo ir nugaros skausmu [63]. Tiriant studentus atletus nustatyta, kad dėl COVID-19 apribojimų sumažėjo ne tik jų fizinio aktyvumo lygis, pailgėjo prie ekranų praleidžiamo laiko kiekis, bet ir pablogėjo studentų sportininkų psichinė sveikata [64]. Antrojo dalinio COVID-19 karantino metu 59,2 proc. sveikatos mokslų krypties studentų buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs, jiems pasireiškė daugelis depresijos, nerimo ir streso simptomų [65]. Kalbama ir apie izoliacijos sukeltos psichologinės būklės įtaką fiziniam aktyvumui bei mitybai – Australijos universiteto studentės per COVID-19 pandemiją suvartojo daugiau kalorijų nei įprastai, o tiek vyrų, tiek moterų fizinis aktyvumas ženkliai sumažėjo, kas galėjo turėti įtakos ilgalaikiai žmonių mitybai ir aktyvumui [66].

Studijuojantys žmonės daug laiko praleidžia sėdėdami, dirbdami kompiuteriu, tad mažai juda, savo gyvenimo būdo įpročius ugdo pamiršdami įtraukti į juos įtraukti fizinį aktyvumą. COVID-19 pandemijos metu ugdymo įstaigos pasirinko nuotolinio mokymo modelį, įvyko pokyčiai universiteto studentų studijų aplinkoje ir veiklose, pailgėjo darbo kompiuteriu laikas. Karantino metu studentams nebuvo sudarytos pilnavertiškos galimybės dalyvauti organizuojamose fizinėse veiklose, stigo programų, kurios galėjo prisidėti prie jaunimo fizinio aktyvumo kūrimo ir įgyvendinimo. Kurti ir įgyvendinti jaunimo fizinį aktyvumą. Tuo laikotarpiu atlikti tyrimai parodė, jog sparčiai didėjo jaunų žmonių fizinis pasyvumas, su maistu gaunamas

energijos kiekis ir sėdėjimo trukmė. Daugumos jaunų žmonių darbo kompiuteriu trukmė buvo ilgesnė nei prieš karantiną, be to darbo kompiuteriu aplinka buvo netinkama. Dėl sumažėjusio judėjimo, retų mankštų, pasivaikščiojimų kentėjo sveikata, atsirasdavo įvairių raumenų skausmai, kurie blogino jaunų žmonių gyvenimo kokybę [13].

Tiriant visuomenės sveikatos studentų gyvenimą buvo nustatyta, kad bent kartą per savaitę ne mažiau kaip 30 minučių mankštinosi 54,7 proc. studentų. Kasdien mankštą atliko tik 9,9 proc. studentų. Tyrimo rezultatai parodė, kad per paskutinį mėnesį visiškai fiziškai neaktyvių buvo 31,2 proc. studentų, mažai fiziškai aktyvių – 50 proc., o vidutiniškai ir labai fiziškai aktyvių – atitinkamai 10,9 ir 7,8 proc. studentų. Intensyviai fiziškai aktyvių daugiau nei 3 valandas per savaitę buvo 26,3 proc. vaikinų ir 11 proc. merginų. Vertinant studentų laisvalaikiui būdingą fizinį aktyvumą pagal amžių, nustatyta, kad 47,6 proc. jaunesnių (18–19 m.) ir 44 proc. vyresnių (20 m. ir vyresni) studentų laisvalaikiui buvo būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 valandas per savaitę [67].

Nors Lietuvoje ir kitose Europos valstybėse fiksuojamas santykinai didelis mažai fiziškai aktyvių studentų skaičius, vis dėlto lietuviai yra labiau fiziškai aktyvūs (16,2 - 22,8 proc. mažai fiziškai aktyvių), nei likę europiečiai, tokie kaip ispanai, kroatai, lenkai, slovakai, ukrainiečiai (11 – 80 proc.) [59,68]. Be to, pastebėta, kad studentų fizinis aktyvumas kito, kai jie pradėjo studijuoti universitetuose, dėl didėjančio mokymosi krūvio ir pandemijos pradžios. Remiantis tyrimų duomenimis, studentai daugiausia laiko praleisdavo sėdėdami, jiems trūko tiek laiko, tiek motyvacijos sportuoti, o tai lėmė nepakankamą fizinio aktyvumo lygį jų tarpe [69]. Dėl nuolatinių egzaminų ir įvairių užduočių studentai patyrė psichologinį krūvį, o tai turėjo pasekmę – sumažėjo fiziškai aktyvių studentų skaičius [60,70].

Apibendrinami galime teigti, kad studentų fizinis aktyvumas pasikeitė ne tik pradėjus mokytis aukštosiose mokyklose, bet ir prasidėjus pandemijai. Dėl didelio mokymosi krūvio studentai buvo priversti daugiausia laiko praleisti sėdėdami, jiems trūko ne tik laiko, bet ir motyvacijos sportuoti, todėl beveik pusė jų buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs. Laisvalaikiu studentai dažniau pasirinkdavo fiziškai lengvą, mažo intensyvumo veiklą (tokią kaip pasivaikščiojimai, važinėjimas dviračiu) arba tiesioginį poilsį (kaip kompiuterio naudojimas, skaitymas, televizoriaus žiūrėjimas ir kiti sėdimo poilsio būdai), dėl ko ilgainiui nukentėjo jų sveikata, gyvenimo kokybė ir pasikoregavo įpročiai. Išlieka neaišku, kokią ilgalaikę įtaką pandemijos sukelti pokyčiai daro studentų fiziniam aktyvumui praėjus 3 metams po galutinio karantino atšaukimo.

### 3. TYRIMO METODAI IR APIMTIS

#### 3.1. Tyrimo organizavimas

Kiekybinis momentinis tyrimas buvo atliktas vykdant nuotolinę anketinę anoniminę apklausą 2024 metais, kovo - gegužės mėnesiais. Tyrimas vyko Vilniaus universitete. Dalyvavimas tyrime buvo savanoriškas, jame galėjo dalyvauti visi norintys studentai, kurie šiuo metu mokosi universitete. Analizuotos tik visiškai užpildytos anketos, tyrime dalyvavo respondentai (atsako dažnis – proc.). Atsižvelgus į tyrimo tikslą ir uždavinius anketą sudarė sociodemografiniai, fizinio aktyvumo bei jo pokyčių po COVID – 19 karantino klausimai.

Tyrimas buvo atliekamas nepažeidžiant etikos principų, tyrimo dalyviams buvo suteikta informacija apie tyrimą. Anketos preambulėje buvo paaiškintas tyrimo tikslas, studentai buvo informuoti, jog anketa yra anoniminė ir surinkti duomenys bus naudojami nuasmeninti, moksliniais tikslais. Informacija baigiamajame magistrantūros darbe buvo pateikta apibendrinta, nepažeidžiant privatumo principo. Studentai buvo apklausiami elektroninės anketos apklausos būdu. Nuoroda į anketą buvo viešinama socialiniuose tinkluose sukurtose Vilniaus universiteto studentų grupėse.

#### 3.2. Tyrimo instrumentas

Tyrime buvo naudotas anketinės apklausos metodas (klausimynas). Anketa buvo sudaryta remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) parengtu Pasauliniu fizinio aktyvumo klausimynu (GPAQ) ir bendromis fizinio aktyvumo rekomendacijomis. Klausimyną sudarė 37 klausimai (4 priedas). Atsižvelgus į tyrimo tikslą ir uždavinius anketą sudarė sociodemografiniai bei fizinio aktyvumo pokyčių COVID– 19 karantino metu ir pokarantininiu laikotarpiu klausimai.

**Sociodemografiniai duomenys.** Studentų buvo prašoma nurodyti jų amžių, lytį, su kuo ir kur gyventa/ gyvenama prieš karantiną, karantino metu ir po karantino, ar COVID-19 laikotarpiu buvo dirbama. Buvo prašoma atsakyti, kurioje studijų rūšyje ir kurse apklausos dalyviai studijuoja. (1 – 9 klausimai).

**Fizinio aktyvumo pokyčiai.** Siekiant įvertinti studentų fizinį aktyvumą buvo prašoma įvertinti aktyvaus gyvenimo būdo svarbą prieš karantiną, taip pat įvertinti savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą prieš pandemiją, jos metu ir pastarąjį mėnesį. Apimant šiuos tris pasirinktus laikotarpius buvo klausama kiek vidutiniškai valandų per dieną praleido pasyviai (darbas kompiuteriu, filmų/ serialų peržiūra ir pan.), ar dažnai laisvalaikiu mankštinosi (sportavo, bėgiojo, važiavo dviračiu, dirbo namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotų, kaip dažnai ne trumpiau nei 10 minučių vaikščiodavo, ar lankė kokius nors

sportinius užsiėmimus, buvo prašoma įvertinti įvairių lygių fizinio aktyvumo (žemo, vidutinio, didelio) įtraukimą į respondentų kasdienybę (10 – 37 klausimai).

### 3.3. Statistinė duomenų analizė

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis programa SPSS, 25 versija. Apibendrinti tyrimo duomenys ir analizės rezultatai pateikiami paveiksluose ir lentelėse, grafiniam duomenų vaizdavimui atlikti buvo naudota Microsoft Office Excel (2020) programa. Dviejų grupių respondentų atsakymų į Likerto skalės tipo klausimus apie jų fizinį aktyvumą palyginimui taikytas Mann-Whitney kriterijus. Tų pačių respondentų atsakymų apie jų fizinį aktyvumą skirtingais laikotarpiais palyginimui taikytas Wilcoxon rangų sumų kriterijus. Priklausomybės ryšių tarp dviejų veiksnių nustatymui taikyta Spearmano koreliacinė analizė. Rezultatai yra statistiškai reikšmingi, jei apskaičiuota kriterijaus  $p$  reikšmė gauta ne didesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį  $\alpha=0,05$ .

### 3.4. Tyrimo dalyviai

Tyrime galėjo dalyvauti visi dabartiniai Vilniaus universiteto studentai. Siekiant didžiausio įmanomo studentų atsakymų skaičiaus, nuorodos į anketą buvo patalpintos socialiniuose tinkluose, Vilniaus universiteto studentų grupėse. Apklausoje dalyvavo 144 respondentai, bakalauro arba magistro studijų studentai. Didžiąją dalį jų (87,5 proc.) sudarė moterys. Apklaustos dalyvių amžius – nuo 21 iki 57 metų, amžiaus vidurkis 25,21 (standartinis nuokrypis 6,593). Dauguma apklaustųjų (virš 70 proc.) – tiek karantino metu, tiek dabar gyvenantys mieste. COVID pandemijos metu dirbo apytiksliai pusė apklaustųjų (47,9 proc.) (2 lentelė).

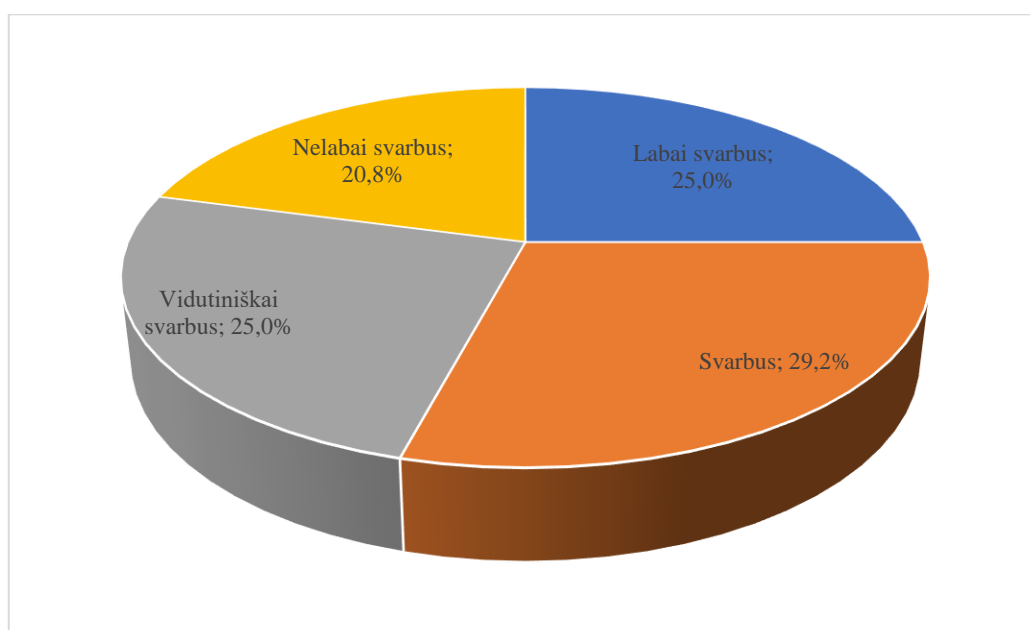
2 lentelė. Apklaustos dalyvių socialinės-demografinės charakteristikos

Apklaustos dalyvių charakteristikos		N	Proc.
Lytis	Moteris	126	87,5
	Vyras	18	12,5
Kelintame kurse studijuoja	I	9	6,3
	II	12	8,3
	III	9	6,3
	IV	93	64,6
	V	12	8,3
	VI	9	6,3
Studijų rūšis	Bakalauro studijos	84	58,3
	Magistro studijos	60	41,7
Kur gyveno karantino metu	Mieste	105	72,9
	Miestelyje	30	20,8
	Kaime	9	6,3
	Mieste	123	85,4

<b>Kur gyvena šiuo metu</b>	Miestelyje	21	14,6
<b>Su kuo gyveno karantino metu</b>	Gyveno vienas (-a)	6	4,2
	Gyveno su tėvais	102	70,8
	Gyveno su partneriu	36	25,0
<b>Su kuo gyvena šiuo metu</b>	Gyvena vienas (-a)	27	18,8
	Gyvena su tėvais	36	25,0
	Gyvena su partneriu	66	45,8
	Gyvena su draugais	15	10,4
<b>Ar dirbo COVID-19 pandemijos laikotarpiu</b>	Taip	69	47,9
	Ne	75	52,1

#### 4. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Įvertinus studentų atsakymus į klausimą, kiek svarbus aktyvus gyvenimo būdas / sportas buvo jų gyvenime prieš COVID-19 pandemiją, nustatyta, kad didesnei daliai apklaustųjų toks gyvenimo būdas buvo svarbus arba labai svarbus (atsakymo variantą pažymėjo atitinkamai 29,2 proc. ir 25,0 proc.) (2 pav.).



**2 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą, kiek svarbus aktyvus gyvenimo būdas / sportas buvo jų gyvenime prieš COVID-19 pandemiją

Lyginant vyrų ir moterų atsakymus apie aktyvaus gyvenimo būdo/ sporto svarbą jų gyvenime prieš COVID-19 pandemiją, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $p > 0,05$ ) (3 lentelė). Taigi, tiek vyrams, tiek moterims fizinis aktyvumas buvo panašiai svarbus.

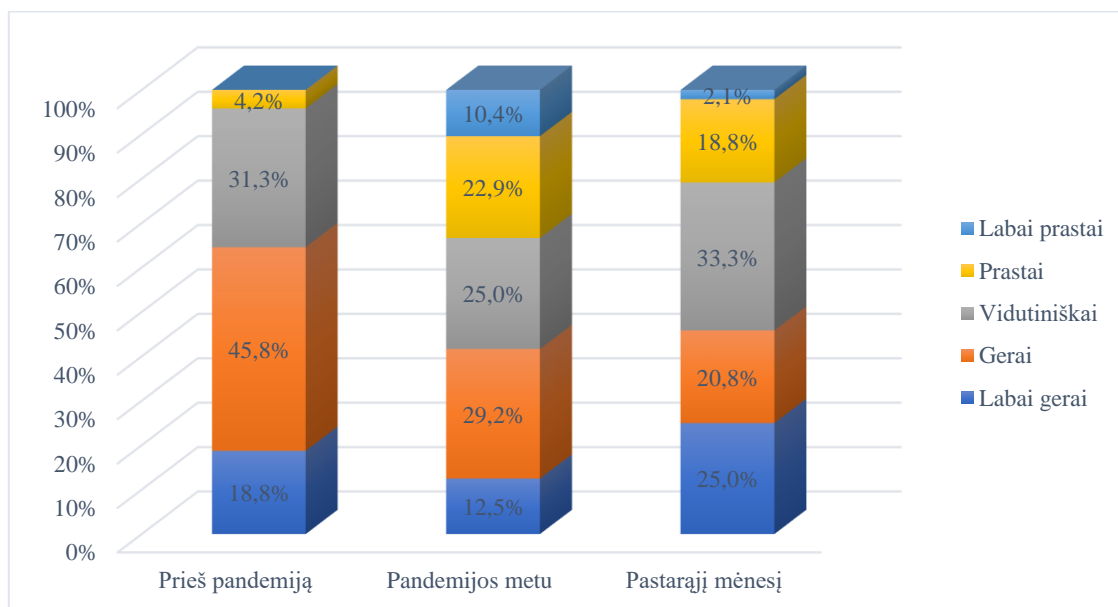
**3 lentelė.** Studentų vyrų ir moterų aktyviam gyvenimo būdui/sportui teiktos reikšmės prieš COVID-19 pandemiją palyginimas

Kiek svarbus aktyvus gyvenimo būdas / sportas buvo jūsų gyvenime prieš COVID-19 pandemiją?	Lytis	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
	Moteris	126	71,29	0,339
	Vyras	18	81,00	

Atlikus koreliacinę analizę nenustatyta statistiškai reikšmingo ryšio tarp studentų amžiaus, ir to, kokią reikšmę jie teikė aktyviam gyvenimo būdui/sportui prieš COVID-19 pandemiją ( $r=0,103$ ,  $p=0,219$ ).

Šios apklausos rezultatai parodė, kad studentai savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą prieš pandemiją vertino žymiai geriau negu pandemijos metu ar pastarąjį mėnesį. Gerai ar labai gerai savo fizinį aktyvumą prieš pandemiją vertino 64,6 proc. apklaustųjų, tuo tarpu pandemijos metu – tik 41,7 proc., o pastarąjį mėnesį – 45,8 proc. (3 pav.).

Remiantis statistinio palyginimo rezultatais, bendroje studentų grupėje fizinis aktyvumas ir pajėgumas per pandemiją sumažėjo statistiškai reikšmingai ( $p<0,001$ ); studentų dabartinis fizinis aktyvumas ir pajėgumas yra statistiškai reikšmingai žemesnis lyginant su buvusiu prieš pandemiją ( $p<0,01$ ), tačiau reikšmingai aukštesnis lyginant su buvusiu pandemijos metu ( $p<0,01$ ) (4 lentelė).



**3 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip jie vertina savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį

**4 lentelė.** Studentų fizinio aktyvumo ir pajėgumo pokyčių įvertinimas

Kaip vertina savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą		N	Vidutiniai rangai	Rangų suma	Z reikšmė	p reikšmė
Pandemijos metu, lyginant su buvusiu prieš pandemiją	Sumažėjo	81	48,11	3897,00	-5,927	<0,001
	Padidėjo	15	50,60	759,00		
	Nepakito	48				
Pastarąjį mėnesį, lyginant su buvusiu prieš pandemiją	Sumažėjo	60	58,03	3481,50	-3,007	0,003
	Padidėjo	42	42,18	1771,50		
	Nepakito	42				
Pastarąjį mėnesį, lyginant su buvusiu pandemijos metu	Sumažėjo	39	45,85	1788,00	-2,860	0,004
	Padidėjo	63	55,00	3465,00		
	Nepakito	42				

Vyrai ir moterys savo fizinio aktyvumo ir pajėgumo lygį (tiek prieš pandemiją, tiek jos metu, tiek pastarąjį mėnesį) įvertino panašiais balais, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $p>0,05$ ) (5 lentelė).

**5 lentelė.** Fizinio aktyvumo ir pajėgumo prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį palyginimas vyrų ir moterų grupėse

Kaip vertina savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą (pagal lytį)	Lytis	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Kaip vertina savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą prieš pandemiją	Moteris	126	73,43	0,448
	Vyras	18	66,00	
Kaip vertina savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą pandemijos metu	Moteris	126	72,32	0,889
	Vyras	18	73,75	
Kaip vertina savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą pastarąjį mėnesį	Moteris	126	73,64	0,368
	Vyras	18	64,50	

Apskaičiavus koreliacijos koeficientus nustatyta, kad kuo asmuo vyresnis, tuo geriau jis vertina savo fizinį aktyvumą pajėgumą buvusį prieš pandemiją ( $r=0,249$ ,  $p<0,01$ ). Tačiau nenustatyta reikšmingų sąsajų tarp asmens amžiaus ir jo nuomonių apie savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą pandemijos metu bei pastarąjį mėnesį ( $p>0,05$ ) (6 lentelė).

**6 lentelė.** Studentų amžiaus koreliacijos su savo fizinio aktyvumo ir pajėgumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį)

Amžius	Kaip vertina savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą		
	prieš pandemiją	pandemijos metu	pastarąjį mėnesį
<b>Koreliacijos koeficientas</b>	<b>0,249</b>	0,023	-0,043
<b>p reikšmė</b>	<b>0,003</b>	0,784	0,610
<b>N</b>	144	144	144

Remiantis koreliacinės analizės rezultatais, kuo respondentui buvo svarbesnis aktyvus gyvenimo būdas / sportas prieš COVID-19 pandemiją, tuo aukštesniais balais jis vertino savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą prieš pandemiją ( $r=0,583$ ,  $p<0,001$ ), pandemijos metu ( $r=0,389$ ,  $p<0,001$ ) ir pastarąjį mėnesį ( $r=0,335$ ,  $p<0,001$ ) (7 lentelė).

**7 lentelė.** Studentų teikiamos reikšmės aktyviam gyvenimo būdai koreliacijos su savo fizinio aktyvumo ir pajėgumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį)

Kiek svarbus aktyvus gyvenimo būdas / sportas buvo jūsų gyvenime prieš COVID-19 pandemiją?	Kaip vertina savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą		
	prieš pandemiją	pandemijos metu	pastarąjį mėnesį
<b>Koreliacijos koeficientas</b>	<b>0,583</b>	<b>0,389</b>	<b>0,335</b>
<b>p reikšmė</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>
<b>N</b>	144	144	144

Fizinio aktyvumo ir pajėgumo pandemijos metu vertinimai reikšmingai nesiskyrė priklausomai nuo asmens tuo metu buvusios gyvenamosios vietovės (miestas ar miestelis/kaimas) ir to, ar asmuo COVID-19 pandemijos laikotarpiu dirbo ( $p>0,05$ ;  $p>0,05$ ) (8-9 lentelės).

**8 lentelė.** Respondentų, COVID-19 pandemijos laikotarpiu gyvenusių mieste, ir respondentų, tuo laikotarpiu gyvenusių miestelyje/kaime, fizinio aktyvumo pandemijos metu palyginimas

Kaip vertina savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą pandemijos metu	Kur gyveno karantino laikotarpiu	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
	Mieste	105	69,03	0,092
	Miestelyje/kaime	39	81,85	



**9 lentelė.** Respondentų, dirbusių ir nedirbusių COVID-19 pandemijos laikotarpiu, fizinio aktyvumo ir pajėgumo tuo metu palyginimas

Kaip vertina savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą pandemijos metu	Ar dirbo COVID-19 pandemijos laikotarpiu	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
	Taip	69	73,48	
	Ne	75	71,60	

Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, šiuo metu gyvenančių miestelyje, fizinio aktyvumo ir pajėgumo pastarąjį mėnesį vertinimai statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $p > 0,05$ ) (10 lentelė).

**10 lentelė.** Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, šiuo metu gyvenančių miestelyje, fizinio aktyvumo ir pajėgumo pastarąjį mėnesį palyginimas

Kaip vertina savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą pastarąjį mėnesį	Kur gyvena šiuo metu	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
	Mieste	123	73,74	
	Miestelyje	21	65,21	

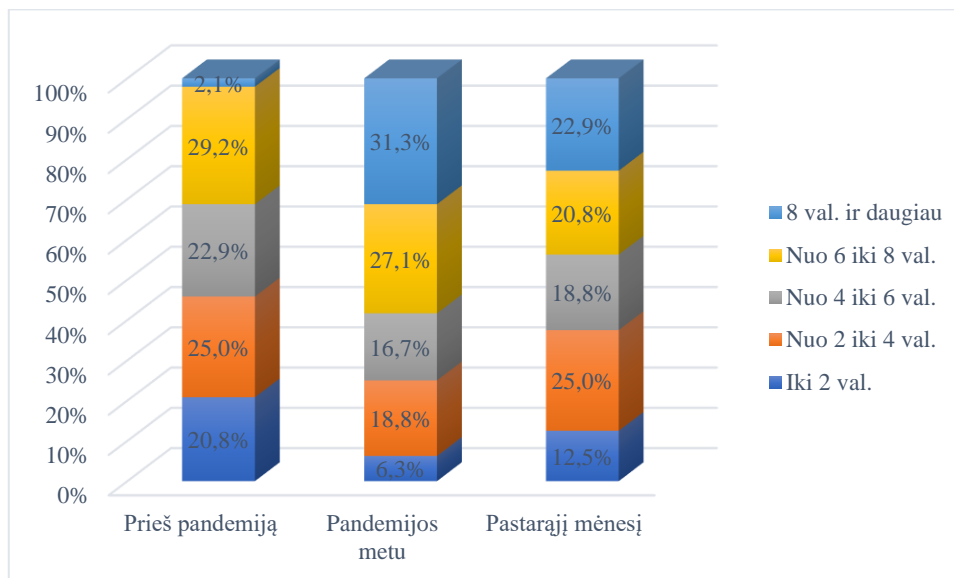
Nustatyta, kad bakalauro studijų studentai savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą pastarąjį mėnesį vertino žymiai aukštesniais balais negu magistro studijų studentai (skirtumas statistiškai reikšmingas,  $p < 0,05$ ) (11 lentelė).

**11 lentelė.** Bakalauro studijų studentų ir magistro studijų studentų fizinio aktyvumo ir pajėgumo pastarąjį mėnesį palyginimas

Kaip vertina savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą pastarąjį mėnesį	Studijų rūšis	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
	Bakalauro studijos	84	78,61	
	Magistro studijos	60	63,95	

Remiantis šios apklausos rezultatais, respondentai karantino metu pasyviai praleido (darbas kompiuteriu, filmų/ serialų peržiūra ir pan.) daug daugiau laiko negu prieš pandemiją. Pandemijos metu 58,4 proc. apklaustųjų pasyviai praleido 6 valandas ir daugiau. 6 valandas ir daugiau praleidusių pasyviai prieš pandemiją buvo tik 31,3 proc. Nustatyta, kad karantino metu pasyviai praleidžiamo laiko trukmė išaugo statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) (12 lentelė). Studentų fizinis aktyvumas pastarąjį mėnesį buvo žymiai didesnis negu karantino metu, tačiau žemesnis negu buvęs prieš karantiną, pastarąjį mėnesį 6 valandas ir daugiau pasyviai praleido daugiau kaip du

trečdaliai apklaustųjų (43,7 proc.) (4 pav.), šie nustatyti skirtumai statistiškai reikšmingi ( $p < 0,001$ ) (12 lentelė).



**4 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą, kiek vidutiniškai valandų per dieną jie praleido pasyviai prieš karantiną, karantino metu ir pastarąjį mėnesį (darbas kompiuteriu, filmų/ serialų peržiūra ir pan.)

**12 lentelė.** Studentų pasyviai praleidžiamo laiko trukmės pokyčių įvertinimas

Kiek vidutiniškai valandų per dieną praleido pasyviai		N	Vidutiniai rangai	Rangų suma	Z reikšmė	p reikšmė
Karantino metu, lyginant su buvusiu prieš karantiną	Sumažėjo	12	57,50	690,00	-7,815	<0,001
	Padidėjo	105	59,17	6213,00		
	Nepakito	27				
Pastarąjį mėnesį, lyginant su buvusiu prieš karantiną	Sumažėjo	21	36,93	775,50	-4,721	<0,001
	Padidėjo	63	44,36	2794,50		
	Nepakito	60				
Pastarąjį mėnesį, lyginant su buvusiu karantino metu	Sumažėjo	63	44,43	2799,00	-3,853	<0,001
	Padidėjo	24	42,88	1029,00		
	Nepakito	57				

Lyginant vyrų ir moterų atsakymus nustatyta, kad prieš pandemiją vyrai daug daugiau laiko praleido pasyviai negu moterys ( $p > 0,05$ ). Laikas, praleistas pasyviai karantino metu bei pastarąjį mėnesį vyrų ir moterų grupėse buvo panašus, reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $p > 0,05$ ) (13 lentelė).

**13 lentelė.** Laiko, praleisto pasyviai prieš karantiną, karantino metu ir pastarąjį mėnesį palyginimas vyrų ir moterų grupėse

<b>Kiek vidutiniškai valandų per dieną praleido pasyviai (pagal lytį)</b>	<b>Lytis</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
Kiek vidutiniškai valandų per dieną praleido pasyviai prieš karantiną (darbas kompiuteriu, filmų/ serialų peržiūra ir pan.)	Moteris	126	69,96	<b>0,046</b>
	Vyras	18	90,25	
Kiek vidutiniškai valandų per dieną praleido pasyviai karantino metu (darbas kompiuteriu, filmu/ serialų peržiūra ir pan.)	Moteris	126	71,18	0,299
	Vyras	18	81,75	
Kiek vidutiniškai valandų per dieną praleido pasyviai pastarąjį mėnesį (darbas kompiuteriu, filmų/ serialų peržiūra ir pan.)	Moteris	126	71,86	0,617
	Vyras	18	77,00	

Apskaičiavus koreliacijos koeficientus nustatyta, kad kuo asmuo vyresnis, tuo mažiau laiko per dieną jis praleido pasyviai prieš pandemiją ( $r=-0,268$ ,  $p=0,001$ ), pandemijos metu ( $r=-0,254$ ,  $p<0,01$ ) ir pastarąjį mėnesį ( $r=-0,368$ ,  $p<0,001$ ) (14 lentelė).

**14 lentelė.** Studentų amžiaus koreliacijos su laiku, praleistu pasyviai (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį)

<b>Amžius</b>	<b>Kiek vidutiniškai valandų per dieną praleido pasyviai (darbas kompiuteriu, filmų/ serialų peržiūra ir pan.)</b>		
	<b>prieš pandemiją</b>	<b>pandemijos metu</b>	<b>pastarąjį mėnesį</b>
<b>Koreliacijos koeficientas</b>	<b>-0,268</b>	<b>-0,254</b>	<b>-0,368</b>
<b>p reikšmė</b>	0,001	0,002	<0,001
<b>N</b>	144	144	144

Remiantis koreliacinės analizės rezultatais, kuo respondentui buvo svarbesnis aktyvus gyvenimo būdas / sportas prieš COVID-19 pandemiją, tuo mažiau laiko jis praleido pasyviai prieš pandemiją ( $r=-0,248$ ,  $p<0,01$ ), pandemijos metu ( $r=-0,380$ ,  $p<0,001$ ) ir pastarąjį mėnesį ( $r=-0,207$ ,  $p<0,05$ ) (15 lentelė).

**15 lentelė.** Studentų teikiamos reikšmės aktyviam gyvenimo būdui koreliacijos su laiku, praleistu pasyviai (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį)

<b>Kiek svarbus aktyvus gyvenimo būdas / sportas buvo jūsų gyvenime prieš COVID-19 pandemiją?</b>	<b>Kiek vidutiniškai valandų per dieną praleido pasyviai (darbas kompiuteriu, filmų/ serialų peržiūra ir pan.)</b>		
	prieš pandemiją	pandemijos metu	pastarąjį mėnesį
<b>Koreliacijos koeficientas</b>	<b>-0,248</b>	<b>-0,380</b>	<b>-0,207</b>
<b>p reikšmė</b>	<b>0,003</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,013</b>
<b>N</b>	144	144	144

Respondentai, kurie COVID-19 pandemijos laikotarpiu nedirbo, tuo metu daugiau laiko per dieną praleido pasyviai negu tie, kurie dirbo ( $p=0,001$ ) (16 lentelė).

**16 lentelė.** Respondentų, dirbusių ir nedirbusių COVID-19 pandemijos laikotarpiu, laiko, praleisto pasyviai, palyginimas

<b>Kiek vidutiniškai valandų per dieną praleido pasyviai karantino metu (darbas kompiuteriu, filmų/ serialų peržiūra ir pan.)</b>	<b>Ar dirbo COVID-19 pandemijos laikotarpiu</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Taip	69	60,37	<b>0,001</b>
	Ne	75	83,66	

Respondentų, karantino laikotarpiu gyvenusių mieste, ir respondentų, tuo laikotarpiu gyvenusių miestelyje/kaime, laiko, praleisto pasyviai trukmė reikšmingai nesiskyrė ( $p>0,05$ ) (17 lentelė).

**17 lentelė.** Respondentų, karantino laikotarpiu gyvenusių mieste, ir respondentų, tuo laikotarpiu gyvenusių miestelyje/kaime, laiko, tuo metu praleisto pasyviai, palyginimas

<b>Kiek vidutiniškai valandų per dieną praleido pasyviai karantino metu (darbas kompiuteriu, filmu/ serialų peržiūra ir pan.)</b>	<b>Kur gyveno karantino laikotarpiu</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Mieste	105	72,29	0,917
	Miestelyje/kaime	39	73,08	

Studentų pastarąjį mėnesį pasyviai praleisto laiko trukmė reikšmingai nesiskyrė priklausomai nuo jų gyvenamosios vietovės (miestas ar miestelis) ir studijų rūšies ( $p>0,05$ ;  $p>0,05$ ) (18-19 lentelės).

**18 lentelė.** Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, šiuo metu gyvenančių miestelyje, laiko, praleisto pasyviai pastarąjį mėnesį palyginimas

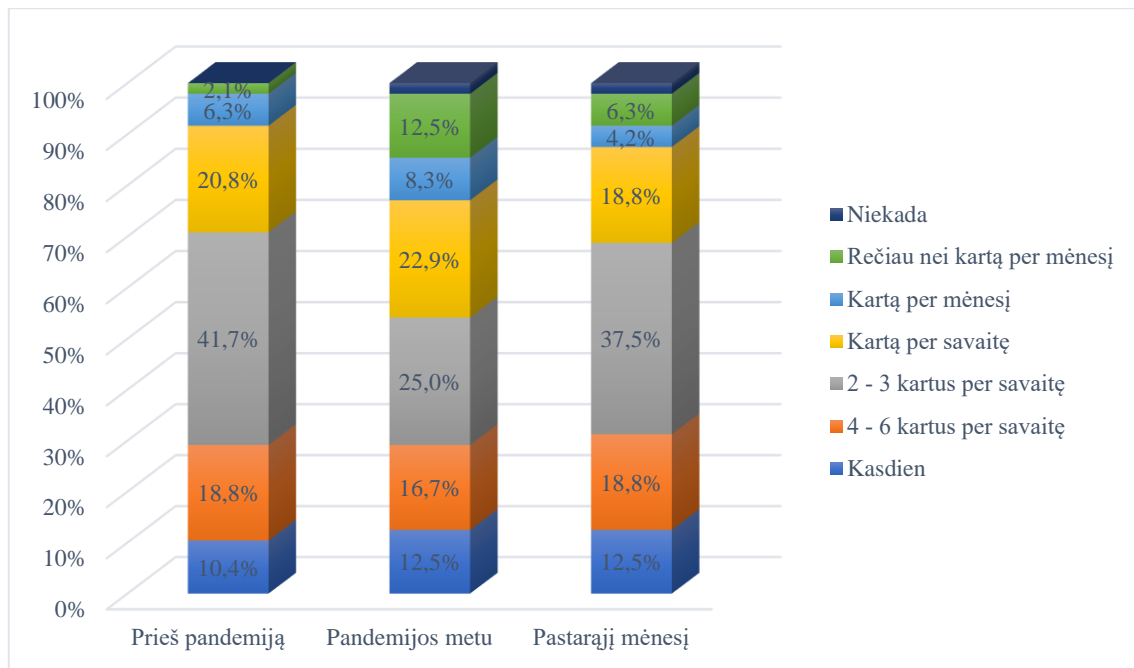
<b>Kiek vidutiniškai valandų per dieną praleido pasyviai pastarąjį mėnesį (darbas kompiuteriu, filmų/ serialų peržiūra ir pan.)</b>	<b>Kur gyvena šiuo metu</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Mieste	123	73,38	0,532
	Miestelyje	21	67,36	

**19 lentelė.** Bakalauro studijų studentų ir magistro studijų studentų laiko, praleisto pasyviai pastarąjį mėnesį palyginimas

<b>Kiek vidutiniškai valandų per dieną praleido pasyviai pastarąjį mėnesį (darbas kompiuteriu, filmų/ serialų peržiūra ir pan.)</b>	<b>Studijų rūšis</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Bakalauro studijos	84	71,75	0,794
	Magistro studijos	60	73,55	

Siekiant palyginti studentų fizinį aktyvumą prieš pandemiją, pandemijos metu ir dabar, studentams buvo pateiktas klausimas apie jų užsiėmimą fiziškai aktyvia veikla laisvalaikiu. Pastebėta, kad studentai savo užsiėmimą tokia veikla prieš pandemiją ir dabartiniu metu vertino gana panašiai: nustatyta kad 70,9 proc. apklaustųjų prieš pandemiją užsiėmė ir 68,8 proc. dabar laisvalaikiu užsiima fiziškai aktyvia veikla ne rečiau kaip 2-3 kartus per savaitę (skirtumai nėra statistiškai reikšmingi,  $p<0,05$ ) (20 lentelė, 5 pav.).

Remiantis statistinio palyginimo rezultatais, studentų laisvalaikio aktyvios fizinės veiklos trukmė per pandemiją sumažėjo statistiškai reikšmingai ( $p<0,001$ ): pandemijos metu laisvalaikiu pakankamai fiziškai aktyvių asmenų (kurie užsiima fiziškai aktyviai veikla ne rečiau kaip 2-3 kartus per savaitę) buvo daug mažiau negu prieš pandemiją, jų dalis siekė tik 54,2 proc. (5 pav.). Studentų dabartinė laisvalaikio aktyvios fizinės veiklos trukmė yra reikšmingai didesnė lyginant su buvusia pandemijos metu ( $p<0,05$ ) (20 lentelė).



**5 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai laisvalaikiu jie užsiėmė fiziškai aktyvia veikla prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį

**20 lentelė.** Studentų laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla pokyčių įvertinimas

Kaip dažnai laisvalaikiu mankštinosi (sportavo, bėgiojo, važiavo dviračiu, dirbo namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotų		N	Vidutiniai rangai	Rangų suma	Z reikšmė	p reikšmė
Pandemijos metu, lyginant su buvusiu prieš pandemiją	Sumažėjo	57	44,79	2553,00	-3,515	<0,001
	Padidėjo	27	37,67	1017,00		
	Nepakito	60				
Pastarąjį mėnesį, lyginant su buvusiu prieš pandemiją	Sumažėjo	45	37,20	1674,00	-0,683	0,495
	Padidėjo	33	42,64	1407,00		
	Nepakito	66				
Pastarąjį mėnesį, lyginant su buvusiu pandemijos metu	Sumažėjo	42	41,32	1735,50	-2,206	<b>0,027</b>
	Padidėjo	54	54,08	2920,50		
	Nepakito	48				

Lyginant vyrų ir moterų atsakymus nustatyta, kad pandemijos metu vyrai daug dažniau laisvalaikiu užsiėmė fiziškai aktyvia veikla negu moterys ( $p < 0,05$ ). Laisvalaikio aktyvios fizinės veiklos trukmė prieš pandemiją bei pastarąjį mėnesį vyrų ir moterų grupėse buvo panaši, reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $p > 0,05$ ) (21 lentelė).

**21 lentelė.** Laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį palyginimas vyrų ir moterų grupėse

<b>Kaip dažnai laisvalaikiu mankštinosi (sportavo, bėgiojo, važiavo dviračiu, dirbo namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotų (pagal lytį)</b>	<b>Lytis</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
Ar dažnai iki COVID-19 pandemijos laisvalaikiu mankštinosi (sportavo, bėgiojo, važiavo dviračiu, dirbo namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotų	Moteris	126	72,04	0,711
	Vyras	18	75,75	
Ar dažnai COVID-19 pandemijos metu laisvalaikiu mankštinosi (sportavo, bėgiojo, važiavo dviračiu, dirbo namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotų	Moteris	126	69,68	<b>0,029</b>
	Vyras	18	92,25	
Ar dažnai per pastarąjį mėnesį laisvalaikiu mankštinosi (sportavo, bėgiojo, važiavo dviračiu, dirbo namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotų	Moteris	126	73,07	0,652
	Vyras	18	68,50	

Statistiškai reikšmingų korelacijų tarp studentų amžiaus ir jų laisvalaikio fiziškai aktyvios fizinės veiklos trukmės vertinimų nė vienu iš tiriamų laikotarpių nenustatyta ( $p > 0,05$ ) (22 lentelė).

**22 lentelė.** Studentų amžiaus koreliacijos su jų laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį)

<b>Amžius</b>	<b>Ar dažnai laisvalaikiu mankštinosi (sportavo, bėgiojo, važiavo dviračiu, dirbo namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotų</b>		
	prieš pandemiją	pandemijos metu	pastarąjį mėnesį
<b>Koreliacijos koeficientas</b>	-0,001	-0,035	-0,002
<b>p reikšmė</b>	0,986	0,681	0,977
<b>N</b>	144	144	144

Remiantis koreliacinės analizės rezultatais, kuo respondentui buvo svarbesnis aktyvus gyvenimo būdas / sportas prieš COVID-19 pandemiją, tuo dažniau jis laisvalaikiu užsiėmė fiziškai

aktyvia veikla prieš pandemiją ( $r=0,481$ ,  $p<0,001$ ), pandemijos metu ( $r=0,528$ ,  $p<0,001$ ) ir pastarąjį mėnesį ( $r=0,284$ ,  $p=0,001$ ) (23 lentelė).

**23 lentelė.** Studentų teikiamos reikšmės aktyviam gyvenimo būdai koreliacijos su jų laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį)

Kiek svarbus aktyvus gyvenimo būdas / sportas buvo jūsų gyvenime prieš COVID-19 pandemiją?	Ar dažnai laisvalaikiu mankštinosi (sportavo, bėgiojo, važiavo dviračiu, dirbo namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotų		
	prieš pandemiją	pandemijos metu	pastarąjį mėnesį
Koreliacijos koeficientas	<b>0,481</b>	<b>0,528</b>	<b>0,284</b>
p reikšmė	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,001</b>
N	144	144	144

Respondentų laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla trukmė COVID-19 pandemijos laikotarpiu reikšmingai nesiskyrė priklausomai nuo asmens gyvenamosios vietovės (miestas ar miestelis/kaimas) ir to, ar asmuo tuo laikotarpiu dirbo ( $p>0,05$ ;  $p>0,05$ ) (24-25 lentelės).

**24 lentelė.** Respondentų, dirbusių ir nedirbusių COVID-19 pandemijos laikotarpiu, laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla tuo metu palyginimas

Ar dažnai COVID-19 pandemijos metu laisvalaikiu mankštinosi (sportavo, bėgiojo, važiavo dviračiu, dirbo namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotų	Ar dirbo COVID-19 pandemijos laikotarpiu	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
	Taip	69	72,24	0,942
	Ne	75	72,74	



**25 lentelė.** Respondentų, COVID-19 pandemijos laikotarpiu gyvenusių mieste, ir respondentų, tuo laikotarpiu gyvenusių miestelyje/kaime, laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla palyginimas

<b>Ar dažnai COVID-19 pandemijos metu laisvalaikiu mankštinosi (sportavo, bėgiojo, važiavo dviračiu, dirbo namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotų</b>	<b>Kur gyveno karantino laikotarpiu</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Mieste	105	73,36	0,680
	Miestelyje/kaime	39	70,19	

Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, gyvenančių miestelyje, laisvalaikio aktyvios fizinės veiklos trukmė pastarąjį mėnesį statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $p > 0,05$ ) (26 lentelė).

**26 lentelė.** Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, šiuo metu gyvenančių miestelyje, laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla pastarąjį mėnesį palyginimas

<b>Ar dažnai per pastarąjį mėnesį laisvalaikiu mankštinosi (sportavo, bėgiojo, važiavo dviračiu, dirbo namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotų</b>	<b>Kur gyvena šiuo metu</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Mieste	123	73,67	0,398
	Miestelyje	21	65,64	

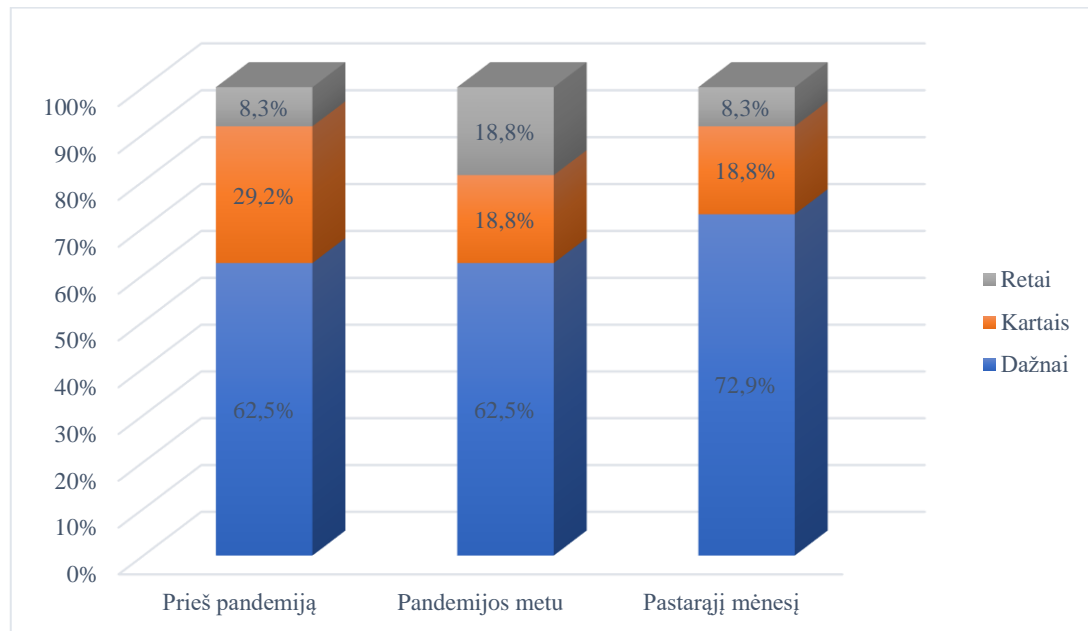
Lyginant bakalauro ir magistro studijų studentų nurodytą aktyvios fizinės veiklos trukmę laisvalaikiu pastarąjį mėnesį statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $p > 0,05$ ) (27 lentelė).

**27 lentelė.** Bakalauro studijų studentų ir magistro studijų studentų laisvalaikio užsiėmimo fiziškai aktyvia veikla pastarąjį mėnesį palyginimas

<b>Ar dažnai per pastarąjį mėnesį laisvalaikiu mankštinosi (sportavo, bėgiojo, važiavo dviračiu, dirbo namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotų</b>	<b>Studijų rūšis</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Bakalauro studijos	84	73,73	0,664
	Magistro studijos	60	70,78	

Šio tyrimo rezultatai parodė, kad respondentų vaikščiojimo įpročiai prieš pandemiją buvo gana panašūs kaip ir pandemijos metu: prieš pandemiją ir jos metu ne trumpiau nei 10 minučių

dažnai vaikščiodavo 62,5 proc. apklaustųjų ( $p>0,05$ ). Tuo tarpu duomenys pastarąjį mėnesį buvo šiek tiek geresni: ne trumpiau kaip 10 minučių dažnai vaikščiojo 72,9 proc. apklaustųjų (dalis statistiškai reikšmingai didesnė lyginant su pandemijos laikotarpiu,  $p<0,01$ ) (6 pav., 28 lentelė).



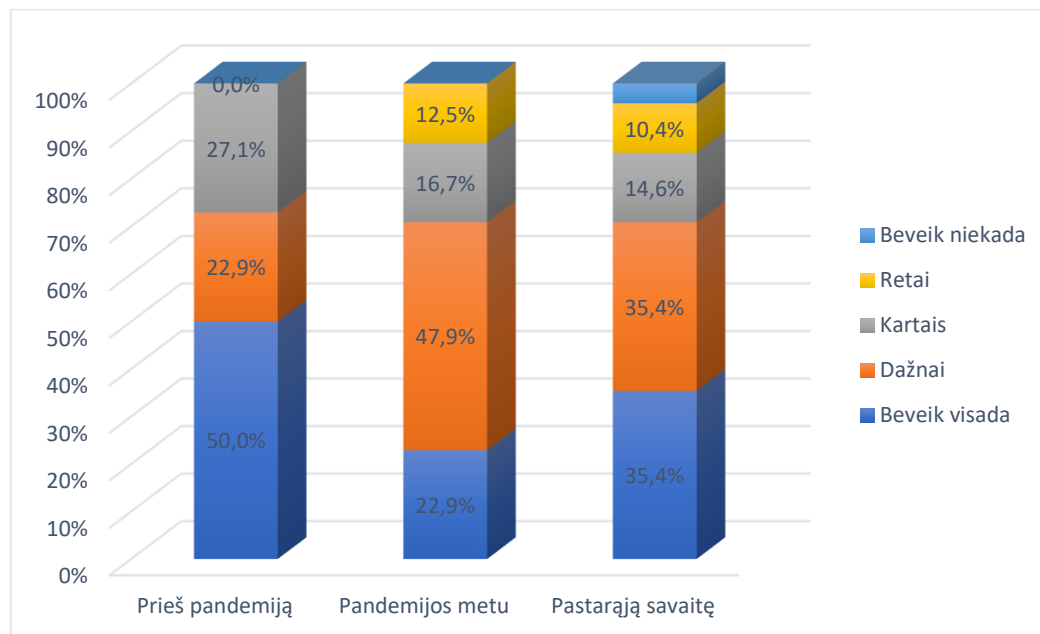
**6 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą, kaip dažnai ne trumpiau nei 10 minučių jie vaikščiodavo prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį

**28 lentelė.** Studentų vaikščiojimo pokyčių įvertinimas

Vaikščiojimas ne trumpiau kaip 10 minučių		N	Vidutiniai rangai	Rangų suma	Z reikšmė	p reikšmė
Pandemijos metu, lyginant su buvusiu prieš pandemiją	Sumažėjo	39	40,08	1563,00	-1,493	0,136
	Padidėjo	33	32,27	1065,00		
	Nepakito	72				
Pastarąją savaitę, lyginant su buvusiu prieš pandemiją	Sumažėjo	24	29,75	714,00	-1,605	0,108
	Padidėjo	36	31,00	1116,00		
	Nepakito	84				
Pastarąjį mėnesį, lyginant su buvusiu pandemijos metu	Sumažėjo	27	29,17	787,50	-2,604	<b>0,009</b>
	Padidėjo	42	38,75	1627,50		
	Nepakito	75				

Šios apklausos rezultatai parodė, kad studentai savo lengvą fizinį aktyvumą prieš pandemiją vertino žymiai geriau negu pandemijos metu ar pastarąją savaitę (skirtumai statistiškai reikšmingi,  $p<0,001$ ,  $p<0,001$ ) (7 pav., 29 lentelė). Dažnai arba beveik visada šia veikla prieš pandemiją užsiėmė 72,9 proc. apklaustųjų, tuo tarpu pandemijos metu bei pastarąją savaitę – po 70,8 proc. (7

pav.). Remiantis statistinio palyginimo rezultatais, studentų dabartinis lengvos fizinės veiklos dažnumas statistiškai reikšmingai nesiskiria nuo buvusio pandemijos metu ( $p>0,05$ ) (29 lentelė).



**7 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal jų lengvo fizinio aktyvumo veiklos dažnumą prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę

**29 lentelė.** Studentų lengvo fizinio aktyvumo pokyčių įvertinimas

Lengvas fizinis aktyvumas		N	Vidutiniai rangai	Rangų suma	Z reikšmė	p reikšmė
Pandemijos metu, lyginant su buvusiu prieš pandemiją	Sumažėjo	66	41,41	2733,00	-4,507	<0,001
	Padidėjo	18	46,50	837,00		
	Nepakito	60				
Pastarąją savaitę, lyginant su buvusiu prieš pandemiją	Sumažėjo	63	43,57	2745,00	-3,756	<0,001
	Padidėjo	24	45,13	1083,00		
	Nepakito	57				
Pastarąją savaitę, lyginant su buvusiu pandemijos metu	Sumažėjo	42	39,93	1677,00	-0,493	0,622
	Padidėjo	42	45,07	1893,00		
	Nepakito	60				

Lyginant vyrų ir moterų atsakymus apie jų lengvo fizinio aktyvumo lygį prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $p>0,05$ ) (30 lentelė).

**30 lentelė.** Lengvo fizinio aktyvumo prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę palyginimas vyrų ir moterų grupėse

<b>Lengvas fizinis aktyvumas (pagal lytį)</b>	Lytis	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Lengvas fizinis aktyvumas prieš pandemiją	Moteris	126	70,71	0,139
	Vyras	18	85,00	
Lengvas fizinis aktyvumas pandemijos metu	Moteris	126	71,75	0,541
	Vyras	18	77,75	
Lengvas fizinis aktyvumas pastarąją savaitę	Moteris	126	74,00	0,231
	Vyras	18	62,00	

Apskaičiavus koreliacijos koeficientus nustatyta, kad kuo studentas vyresnis, tuo dažniau jis užsiėmė lengva fizine veikla prieš pandemiją ( $r=0,290$ ,  $p<0,001$ ). Tačiau nenustatyta reikšmingų sąsajų tarp asmens amžiaus ir jo nuomonių apie jų lengvą fizinį aktyvumą pandemijos metu bei pastarąją savaitę ( $p>0,05$ ) (31 lentelė).

**31 lentelė.** Studentų amžiaus koreliacijos su jų užsiėmimo lengva fizine veikla dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę)

<b>Amžius</b>	<b>Lengvas fizinis aktyvumas</b>		
	prieš pandemiją	pandemijos metu	pastarąją savaitę
<b>Koreliacijos koeficientas</b>	<b>0,290</b>	0,039	0,119
<b>p reikšmė</b>	<b>&lt;0,001</b>	0,639	0,155
<b>N</b>	144	144	144

Remiantis koreliacinės analizės rezultatais, kuo respondentui buvo svarbesnis aktyvus gyvenimo būdas / sportas prieš COVID-19 pandemiją, tuo dažniau jis užsiėmė lengva fizine veikla prieš pandemiją ( $r=0,340$ ,  $p<0,001$ ) (32 lentelė).

**32 lentelė.** Studentų teikiamos reikšmės aktyviam gyvenimo būdui koreliacijos su jų užsiėmimo lengva fizine veikla dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę)

<b>Kiek svarbus aktyvus gyvenimo būdas / sportas buvo jūsų gyvenime prieš COVID-19 pandemiją?</b>	<b>Lengvas fizinis aktyvumas</b>		
	prieš pandemiją	pandemijos metu	pastarąją savaitę
<b>Koreliacijos koeficientas</b>	<b>0,340</b>	-0,034	0,083
<b>p reikšmė</b>	<b>&lt;0,001</b>	0,689	0,325
<b>N</b>	144	144	144

Respondentų lengvas fizinis aktyvumas COVID-19 pandemijos laikotarpiu reikšmingai nesiskyrė priklausomai nuo to, ar asmuo tuo laikotarpiu dirbo ( $p > 0,05$ ;  $p > 0,05$ ) (33 lentelė).

**33 lentelė.** Respondentų, dirbusių ir nedirbusių COVID-19 pandemijos laikotarpiu, lengvo fizinio aktyvumo tuo metu palyginimas

<b>Lengvas fizinis aktyvumas pandemijos metu</b>	<b>Ar dirbo COVID-19 pandemijos laikotarpiu</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Taip	69	71,59	0,787
	Ne	75	73,34	

Nustatyta, kad respondentai, COVID-19 pandemijos laikotarpiu gyvenę mieste, tuo metu dažniau užsiėmė lengva fizine veikla negu respondentai, tuo laikotarpiu gyvenę miestelyje/kaime ( $p < 0,05$ ) (34 lentelė).

**34 lentelė.** Respondentų, COVID-19 pandemijos laikotarpiu gyvenusių mieste, ir respondentų, tuo laikotarpiu gyvenusių miestelyje/kaime, lengvo fizinio aktyvumo pandemijos metu palyginimas

<b>Lengvas fizinis aktyvumas pandemijos metu</b>	<b>Kur gyveno karantino laikotarpiu</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Mieste	105	76,61	<b>0,037</b>
	Miestelyje/kaime	39	61,42	

Studentai, šiuo metu, gyvenantys mieste, šiuo metu dažniau užsiima lengva fizine veikla negu studentai, gyvenantys miestelyje ( $p < 0,001$ ) (35 lentelė).

**35 lentelė.** Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, šiuo metu gyvenančių miestelyje, lengvo fizinio aktyvumo pastarąją savaitę palyginimas

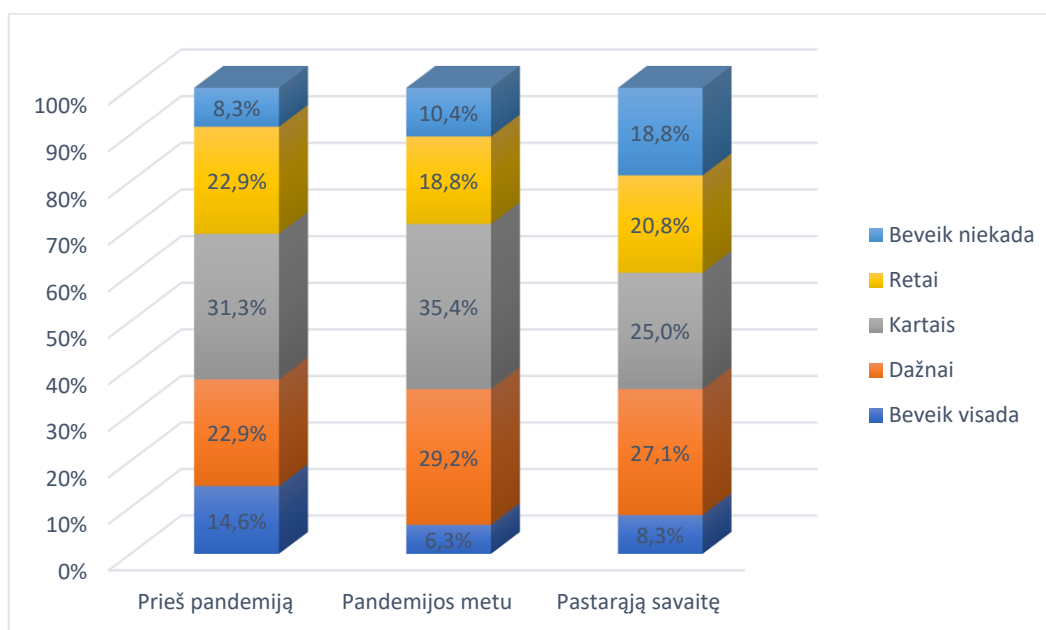
Lengvas fizinis aktyvumas pastarąją savaitę	Kur gyvena šiuo metu	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
	Mieste	123	78,35	<b>&lt;0,001</b>
	Miestelyje	21	38,21	

Lyginant bakalauro ir magistro studijų studentų nurodytą lengvos fizinės veiklos trukmę pastarąją savaitę statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $p>0,05$ ) (36 lentelė).

**36 lentelė.** Bakalauro studijų studentų ir magistro studijų studentų lengvo fizinio aktyvumo pastarąją savaitę palyginimas

Lengvas fizinis aktyvumas pastarąją savaitę	Studijų rūšis	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
	Bakalauro studijos	84	70,41	0,455
	Magistro studijos	60	75,43	

Šios apklausos rezultatai parodė, kad studentai savo vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą prieš pandemiją vertino žymiai geriau negu ar pastarąją savaitę (skirtumas statistiškai reikšmingas,  $p<0,05$ ) (8 pav., 37 lentelė). Prieš pandemiją tokia veikla neužsiimančių arba užsiimančių retai dalis buvo 31,2 proc. apklaustųjų, tuo tarpu pastarąją savaitę – 39,6 proc. (3 pav.). Remiantis statistinio palyginimo rezultatais, studentų dabartinis vidutinio intensyvumo fizinės veiklos dažnumas statistiškai reikšmingai nesiskiria nuo buvusio pandemijos metu ( $p>0,05$ ) (37 lentelė).



**8 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal jų vidutinio intensyvumo veiklos dažnumą prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę

**37 lentelė.** Studentų vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo pokyčių įvertinimas

Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas		N	Vidutiniai rangai	Rangų suma	Z reikšmė	p reikšmė
Pandemijos metu, lyginant su buvusiu prieš pandemiją	Sumažėjo	54	50,92	2749,50	-1,040	0,298
	Padidėjo	45	48,90	2200,50		
	Nepakito	45				
Pastarąją savaitę, lyginant su buvusiu prieš pandemiją	Sumažėjo	51	44,00	2244,00	-2,109	<b>0,035</b>
	Padidėjo	33	40,18	1326,00		
	Nepakito	60				
Pastarąją savaitę, lyginant su buvusiu pandemijos metu	Sumažėjo	45	45,70	2056,50	-1,233	0,218
	Padidėjo	39	38,81	1513,50		
	Nepakito	60				

Lyginant vyrų ir moterų atsakymus nustatyta, kad pandemijos metu vyrai daug dažniau užsiėmė vidutinio intensyvumo fizine veikla negu moterys ( $p < 0,01$ ). Vidutinio intensyvumo fizinės veiklos trukmė prieš pandemiją bei pastarąją savaitę vyrų ir moterų grupėse buvo panaši, reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $p > 0,05$ ) (38 lentelė).

**38 lentelė.** Vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę palyginimas vyrų ir moterų grupėse

Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas (pagal lytį)	Lytis	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas prieš pandemiją	Moteris	126	70,00	0,050
	Vyras	18	90,00	
Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas pandemijos metu	Moteris	126	69,04	<b>0,006</b>
	Vyras	18	96,75	
Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas pastarąją savaitę	Moteris	126	71,93	0,655
	Vyras	18	76,50	

Apskaičiavus koreliacijos koeficientus nustatyta, kad kuo studentai vyresni, tuo dažniau jie užsiėmė vidutinio intensyvumo fizine veikla pastarąją savaitę ( $r = 0,352$ ,  $p < 0,001$ ). Tačiau nenustatyta reikšmingų sąsajų tarp respondentų amžiaus ir jų vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo lygio prieš pandemiją ir pandemijos metu ( $p > 0,05$ ) (39 lentelė).

**39 lentelė.** Studentų amžiaus koreliacijos su jų vidutinio intensyvumo fizinės veiklos dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę)

	Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas		
	prieš pandemiją	pandemijos metu	pastarąją savaitę
<b>Amžius</b>			
<b>Koreliacijos koeficientas</b>	0,130	-0,021	<b>0,352</b>
<b>p reikšmė</b>	0,120	0,804	<b>&lt;0,001</b>
<b>N</b>	144	144	144

Remiantis koreliacinės analizės rezultatais, kuo respondentui buvo svarbesnis aktyvus gyvenimo būdas / sportas prieš COVID-19 pandemiją, tuo dažniau jis užsiėmė vidutinio intensyvumo fizine veikla prieš pandemiją ( $r=0,536$ ,  $p<0,001$ ), pandemijos metu ( $r=0,374$ ,  $p<0,001$ ) ir pastarąją savaitę ( $r=0,193$ ,  $p<0,05$ ) (40 lentelė).

**40 lentelė.** Studentų teikiamos reikšmės aktyviam gyvenimo būdui koreliacijos su jų vidutinio intensyvumo fizinės veiklos dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę)

	Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas		
	prieš pandemiją	pandemijos metu	pastarąją savaitę
<b>Kiek svarbus aktyvus gyvenimo būdas / sportas buvo jūsų gyvenime prieš COVID-19 pandemiją?</b>			
<b>Koreliacijos koeficientas</b>	<b>0,536</b>	<b>0,374</b>	<b>0,193</b>
<b>p reikšmė</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,020</b>
<b>N</b>	144	144	144

Respondentų užsiėmimo vidutinio intensyvumo fizine veikla trukmė COVID-19 pandemijos laikotarpiu reikšmingai nesiskyrė priklausomai nuo jų gyvenamosios vietovės (miestas ar miestelis/kaimas) ir to, ar jie tuo laikotarpiu dirbo ( $p>0,05$ ;  $p>0,05$ ) (41-42 lentelės).

**41 lentelė.** Respondentų, dirbusių ir nedirbusių COVID-19 pandemijos laikotarpiu, vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo tuo metu palyginimas

Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas pandemijos metu	Ar dirbo COVID-19 pandemijos laikotarpiu	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
	Taip	69	71,59	0,793
	Ne	75	73,34	



**42 lentelė.** Respondentų, COVID-19 pandemijos laikotarpiu gyvenusių mieste, ir respondentų tuo laikotarpiu gyvenusių miestelyje/kaime, vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo pandemijos metu palyginimas

<b>Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas pandemijos metu</b>	<b>Kur gyveno karantino laikotarpiu</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Mieste	105	73,91	0,487
	Miestelyje/kaime	39	68,69	

Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, gyvenančių miestelyje, vidutinio intensyvumo fizinės veiklos trukmė pastarąją savaitę statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $p > 0,05$ ) (43 lentelė).

**43 lentelė.** Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, šiuo metu gyvenančių miestelyje, vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo pastarąją savaitę palyginimas

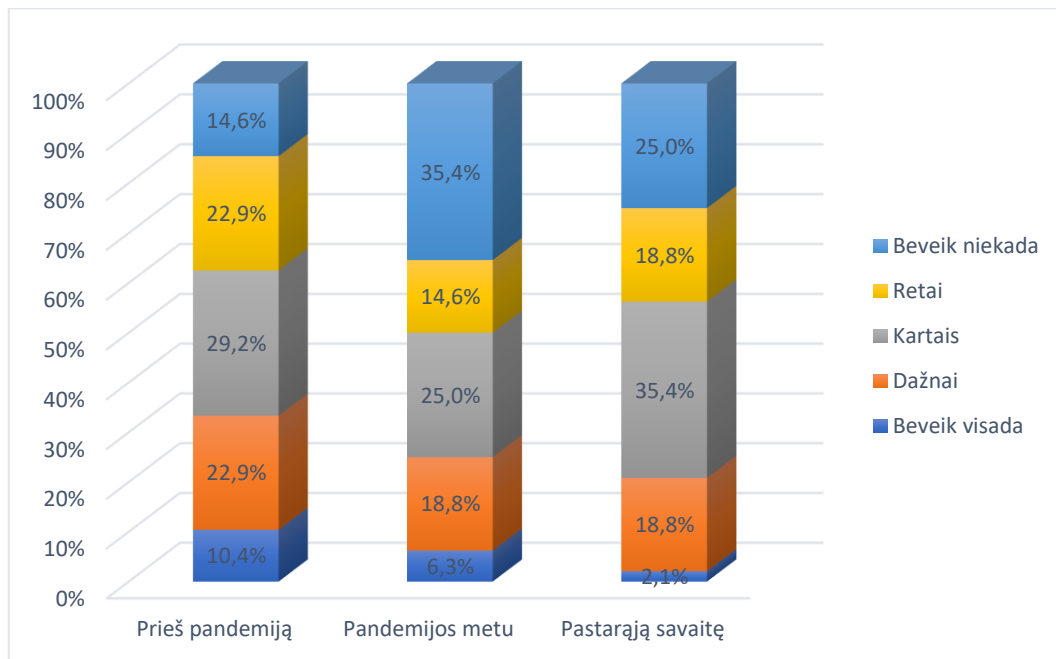
<b>Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas pastarąją savaitę</b>	<b>Kur gyvena šiuo metu</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Mieste	123	74,99	0,075
	Miestelyje	21	57,93	

Lyginant bakalauro ir magistro studijų studentų nurodytą jų vidutinio intensyvumo fizinės veiklos trukmę pastarąją savaitę statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $p > 0,05$ ) (44 lentelė).

**44 lentelė.** Bakalauro studijų studentų ir magistro studijų studentų vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo pastarąją savaitę palyginimas

<b>Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas pastarąją savaitę</b>	<b>Studijų rūšis</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Bakalauro studijos	84	71,21	0,653
	Magistro studijos	60	74,30	

Šios apklausos rezultatai parodė, kad studentai savo didelio intensyvumo fizinį aktyvumą prieš pandemiją vertino žymiai geriau negu pandemijos metu ar pastarąją savaitę (skirtumai statistiškai reikšmingi,  $p < 0,001$ ,  $p = 0,001$ ) (9 pav., 45 lentelė). Dažnai arba beveik visada šia veikla prieš pandemiją užsiėmė 33,3 proc. apklaustųjų, tuo tarpu pandemijos metu – 25,1 proc., o pastarąją savaitę – 20,9 proc. (3 pav.). Remiantis statistinio palyginimo rezultatais, studentų dabartinis didelio intensyvumo fizinės veiklos dažnumas statistiškai reikšmingai nesiskiria nuo buvusio pandemijos metu ( $p > 0,05$ ) (45 lentelė).



**9 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal jų didelio intensyvumo veiklos dažnumą prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę

**45 lentelė.** Studentų didelio intensyvumo fizinio aktyvumo pokyčių įvertinimas

Didelio intensyvumo fizinis aktyvumas		N	Vidutiniai rangai	Rangų suma	Z reikšmė	p reikšmė
Pandemijos metu, lyginant su buvusiu prieš pandemiją	Sumažėjo	57	41,55	2368,50	-4,256	<b>&lt;0,001</b>
	Padidėjo	21	33,93	712,50		
	Nepakito	66				
Pastarąją savaitę, lyginant su buvusiu prieš pandemiją	Sumažėjo	66	54,36	3588,00	-3,329	<b>0,001</b>
	Padidėjo	36	46,25	1665,00		
	Nepakito	42				
Pastarąją savaitę, lyginant su buvusiu pandemijos metu	Sumažėjo	33	50,14	1654,50	-0,595	0,552
	Padidėjo	51	37,56	1915,50		
	Nepakito	60				

Lyginant vyrų ir moterų atsakymus nustatyta, kad tiek prieš pandemiją, tiek pandemijos metu, tiek pastarąją savaitę vyrai daug dažniau užsiėmė didelio intensyvumo fizine veikla negu moterys ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,001$ ;  $p < 0,05$ ) (46 lentelė).

**46 lentelė.** Didelio intensyvumo fizinio aktyvumo prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę palyginimas vyrų ir moterų grupėse

<b>Didelio intensyvumo fizinio aktyvumo palyginimas (pagal lytį)</b>	<b>Lytis</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
Didelio intensyvumo fizinis aktyvumas prieš pandemiją	Moteris	126	66,46	<b>&lt;0,001</b>
	Vyras	18	114,75	
Didelio intensyvumo fizinis aktyvumas pandemijos metu	Moteris	126	67,93	<b>&lt;0,001</b>
	Vyras	18	104,50	
Didelio intensyvumo fizinis aktyvumas pastarąją savaitę	Moteris	126	69,96	<b>0,045</b>
	Vyras	18	90,25	

Statistiškai reikšmingų korelacijų tarp studentų amžiaus ir jų didelio intensyvumo fizinės veiklos dažnumo nėra vienu iš tiriamų laikotarpių nenustatyta ( $p > 0,05$ ) (47 lentelė).

**47 lentelė.** Studentų amžiaus koreliacijos su jų didelio intensyvumo fizinės veiklos dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę)

	<b>Didelio intensyvumo fizinis aktyvumas</b>		
	prieš pandemiją	pandemijos metu	pastarąją savaitę
<b>Amžius</b>			
<b>Koreliacijos koeficientas</b>	0,095	-0,025	0,137
<b>p reikšmė</b>	0,257	0,764	0,102
<b>N</b>	144	144	144

Remiantis koreliacinės analizės rezultatais, kuo respondentui buvo svarbesnis aktyvus gyvenimo būdas / sportas prieš COVID-19 pandemiją, tuo dažniau jis užsiėmė didelio intensyvumo fizine veikla prieš pandemiją ( $r=0,454$ ,  $p<0,001$ ), pandemijos metu ( $r=0,348$ ,  $p<0,001$ ) ir pastarąją savaitę ( $r=0,398$ ,  $p<0,001$ ) (48 lentelė).

**48 lentelė.** Studentų teikiamos reikšmės aktyviam gyvenimo būdui koreliacijos su jų didelio intensyvumo fizinės veiklos dažnumo vertinimais (prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąją savaitę)

<b>Kiek svarbus aktyvus gyvenimo būdas / sportas buvo jūsų gyvenime prieš COVID-19 pandemiją?</b>	<b>Didelio intensyvumo fizinis aktyvumas</b>		
	prieš pandemiją	pandemijos metu	pastarąją savaitę
<b>Koreliacijos koeficientas</b>	<b>0,454</b>	<b>0,348</b>	<b>0,398</b>
<b>p reikšmė</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>
<b>N</b>	144	144	144

Respondentų užsiėmimo didelio intensyvumo fizine veikla trukmė COVID-19 pandemijos laikotarpiu reikšmingai nesiskyrė priklausomai nuo jų gyvenamosios vietovės (miestas ar miestelis/kaimas) ir to, ar jie tuo laikotarpiu dirbo ( $p>0,05$ ;  $p>0,05$ ) (49-50 lentelės).

**49 lentelė.** Respondentų, dirbusių ir nedirbusių COVID-19 pandemijos laikotarpiu, didelio intensyvumo fizinio aktyvumo tuo metu palyginimas

<b>Didelio intensyvumo fizinis aktyvumas pandemijos metu</b>	<b>Ar dirbo COVID-19 pandemijos laikotarpiu</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Taip	69	74,91	0,490
	Ne	75	70,28	

**50 lentelė.** Respondentų, COVID-19 pandemijos laikotarpiu gyvenusių mieste, ir respondentų tuo laikotarpiu gyvenusių miestelyje/kaime, didelio intensyvumo fizinio aktyvumo pandemijos metu palyginimas

<b>Didelio intensyvumo fizinis aktyvumas pandemijos metu</b>	<b>Kur gyveno karantino laikotarpiu</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Mieste	105	75,76	0,111
	Miestelyje/kaime	39	63,73	

Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, gyvenančių miestelyje, didelio intensyvumo fizinės veiklos trukmė pastarąją savaitę statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $p>0,05$ ) (51 lentelė).

**51 lentelė.** Respondentų, šiuo metu gyvenančių mieste, ir respondentų, šiuo metu gyvenančių miestelyje, didelio intensyvumo fizinio aktyvumo pastarąją savaitę palyginimas

<b>Didelio intensyvumo fizinis aktyvumas pastarąją savaitę</b>	<b>Kur gyvena šiuo metu</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Mieste	123	71,59	0,508
	Miestelyje	21	77,86	

Lyginant bakalauro ir magistro studijų studentų nurodytą jų didelio intensyvumo fizinės veiklos trukmę pastarąją savaitę statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $p > 0,05$ ) (52 lentelė).

**52 lentelė.** Bakalauro studijų studentų ir magistro studijų studentų didelio intensyvumo fizinio aktyvumo pastarąją savaitę palyginimas

<b>Didelio intensyvumo fizinis aktyvumas pastarąją savaitę</b>	<b>Studijų rūšis</b>	<b>N</b>	<b>Mann-Whitney vidutiniai rangai</b>	<b>p reikšmė</b>
	Bakalauro studijos	84	71,91	0,835
	Magistro studijos	60	73,33	

## 5. IŠVADOS

1. Aktyvus gyvenimo būdas, įskaitant ir fizinį aktyvumą, prieš COVID-19 pandemiją buvo svarbus daugumai studentų, nes statistiškai reikšminga dalis respondentų jį vertino kaip svarbų arba labai svarbų savo gyvenime.
2. Pandemijos metu ženkliai pailgėjo pasyviai praleidžiamo laiko kiekis (58,4 proc. apklaustųjų pasyviai praleido 6 valandas ir daugiau, tuo tarpu prieš pandemiją tik 31,3 proc.), laisvalaikiu pakankamai fiziškai aktyvių asmenų (kurie užsiima fiziškai aktyvia veikla ne rečiau kaip 2-3 kartus per savaitę) buvo daug mažiau negu prieš pandemiją.
3. Kuo asmuo vyresnis, tuo mažiau laiko per dieną jis praleido pasyviai prieš pandemiją, pandemijos metu ir pastarąjį mėnesį.
4. Kuo svarbesnis respondentui buvo aktyvus gyvenimo būdas/fizinis aktyvumas prieš pandemiją, tuo dažniau jis užsiėmė fizinėmis veiklomis tiek prieš pandemiją, tiek pandemijos metu, tiek pastarąjį mėnesį.
5. Studentų fizinio aktyvumo vertinimas po pandemijos yra gana kontraversiškas, nes net du trečdaliai apklaustųjų pastarąjį mėnesį pasyviai praleido 6 valandas ir daugiau, tačiau 70,9 proc. apklaustųjų prieš pandemiją užsiėmė ir 68,8 proc. dabar laisvalaikiu užsiima fiziškai aktyvia veikla ne rečiau kaip 2-3 kartus per savaitę. Visgi, bendrai studentų dabartinio fizinio aktyvumo ir pajėgumo vertinimas yra žemesnis (45,8 proc.) nei prieš pandemiją (64,6 proc.), tačiau aukštesnis nei pandemijos metu (41,7 proc.), kas leidžia daryti išvadą, jog nors pastarąjį mėnesį fizinis aktyvumas ir pajėgumas buvo žymiai didesnis negu karantino metu, tačiau dar ne visiškai sugrįžo į priešpandeminį lygį.

## 6. REKOMENDACIJOS

1. Švietimo institucijos ir organizacijos galėtų skatinti ir remti studentų dalyvavimą sporto veiklose bei aktyviame gyvenime organizuodamos renginius, pateikdamos informaciją apie sporto universitete galimybes ir kaip paskatinimą teikdamos finansinę paramą aktyviai sportuojantiems, sportinių pasiekimų turintiems studentams.
2. Nepavyko rasti mokslinių publikacijų apie studentų fizinio aktyvumo gaivinimo programas po pandemijos, tad visuomenės sveikatos biurams būtų vertinga sukurti ir pritaikyti tokią programą, kuri paskatintų studentus pilnavertiškai sugrįžti į fiziškai aktyvias kasdienes veiklas.
3. Švietimo institucijos ir sveikatos organizacijos galėtų bendradarbiauti siekdamas skatinti sveiką gyvenimo būdą ne tik tarp studentų, bet ir visoje visuomenėje. Tai apima informacijos teikimą apie sveiką mitybą, miego ir streso valdymą bei fizinio aktyvumo skatinimą.
4. Kūrybiškas ugdymo įstaigos erdvės pritaikymas ir papildomo laiko skyrimas fizinėms veikloms, sukuriant palankias sąlygas studentams, kad šie lengviau integruotų fizinį aktyvumą į savo gyvenimo ritmą.

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Li Y, Pan A, Wang DD, Liu X, Dhana K, Franco OH, et al. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population. *Circulation*. 2018;138(4):345–355.
2. Dungog RJ, Tamanal JM, Kim CH. The Assessment of Lifestyle Status among High School and College Students in Luzon, Philippines. *Journal of lifestyle medicine*. 2021;11(2):57–65.
3. Okano K, Kaczmarzyk JR, Dave N, Gabrieli JD, Grossman JC. Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *NPJ science of learning*. 2019;4(1):1-5.
4. Kim SY, Sim S, Park B, Kong IG, Kim JH, Choi HG. Dietary Habits Are Associated With School Performance in Adolescents. *Medicine*. 2016;95(12):e3096.
5. Álvarez - Bueno C, Pesce C, Cavero - Redondo I, Sánchez-López M, Garrido-Miguel M, Martínez-Vizcaíno V. Academic Achievement and Physical Activity: A Meta-analysis. *Pediatrics*. 2017;140(6):e20171498.
6. Strazdienė N, Strukčinskienė B, Griškoniš S. Universiteto studentų mitybos įpročiai ir vartojamo maisto kokybė. *Sveikatos mokslai*. 2018;28(7):25–29.
7. Goncalves A, Le Vigouroux S, Charbonnier E. University Students' Lifestyle Behaviors during the COVID-19 Pandemic: A Four-Wave Longitudinal Survey. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(17).
8. Aslam F, Awan TM, Syed JH, Kashif A, Parveen M. Sentiments and emotions evoked by news headlines of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2020;7(1):1–9.
9. Beam CR, Kim AJ. Psychological sequelae of social isolation and loneliness might be a larger problem in young adults than older adults. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020;12(1):58–65.
10. Shields GS, Slavich GM. Lifetime Stress Exposure and Health: A Review of Contemporary Assessment Methods and Biological Mechanisms. *Social and personality psychology compass*. 2017;11(8).
11. Dragun R, Veček NN, Marenić M, Pribisalić A, Đivić G, Cena H, Polašek O, Kolčić I. Have Lifestyle Habits and Psychological Well-Being Changed among Adolescents and Medical Students Due to COVID-19 Lockdown in Croatia? *Nutrients*. 2020;13:97.
12. Barbieri PN, Giuntella O, Saccardo S, Sadoff S. Lifestyle and mental health 1 year into COVID-19. *Sci. Rep*. 2021;11:23349



13. Strukčinskaitė V, Strukčinskienė B, Strazdienė N, Griškoniš S. Universiteto studentų gyvenamosios ypatumai pandemijos metu: darbo kompiuteriu aplinka ir fizinis aktyvumas. *Sveikatos mokslai*. 2021;31(6):14–18.
14. Europos Parlamento rezoliucija dėl COVID–19 poveikio jaunimui ir sportui. 2021. Prieiga per internetą: [https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/B–9–2021–0115\\_LT.html](https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/B–9–2021–0115_LT.html)
15. Verma A, Singh G, Patwardhan K. Patterns of Physical Activity Among University Students and Their Perceptions About the Curricular Content Concerned with Health: Cross-sectional Study. *JMIRx Med*. 2022;3:e3152.
16. Winpenny EM, Smith M, Penney T, Foubister C, Guagliano JM, Love R, Clifford Astbury C, van Sluijs EMF, Corder K. Changes in physical activity, diet, and body weight across the education and employment transitions of early adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Obes. Rev*. 2020;21:e12962.
17. Brancaccio M, Mennitti C, Gentile A, Correale L, Buzzachera CF, Ferraris C, Montomoli C, Frisso G, Borrelli P, Scudiero O. 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;18:1502.
18. Gallè F, Sabella EA, Da Molin G, De Giglio O, Caggiano G, Di Onofrio V, Ferracuti S, Montagna MT, Liguori G, Orsi GB 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;17:3481.
19. Guo YF, Liao MQ, Cai WL, Yu XX, Li SN, Ke XY, Tan SX, Luo ZY, Cui YF, Wang Q et al. Physical activity, screen exposure and sleep among students during the pandemic of COVID-19. *Sci. Rep*. 2021;11:8529.
20. Rodríguez-Larrad A, Mañas A, Labayen I, González-Gross M, Espin A, Aznar S, Serrano-Sánchez JA, Vera-García FJ, González-Lamuño D, Ara, 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;18:369.
21. Tavolacci MP, Wouters E, Van de Velde S, Buffel V, Déchelotte P, Van Hal G, Ladner J. The Impact of COVID-19 Lockdown on Health Behaviors among Students of a French University. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021;18:4346.
22. Restrepo BJ. Obesity Prevalence Among U.S. Adults During the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Preventive Medicine*. 2022.
23. Stonkus S. Sporto terminų žodynas. Kaunas, LKKA. 2002.
24. Owen N., Spthonis K., & Leslie E.. Physical activity and health. 2001:155-161.

25. Tremblay M., Costas-Bradstreet C., Barnes J., Bartlett B., Dampier D., Lalonde C. et al.. Canada's physical literacy consensus statement: process and outcome. *BMC Public Health* 2018;18(S2).
26. Annette L.. Social cohesion and community resilience. *Impact* 2021;2021(4):4-5.
27. Lietuvos respublikos Sporto įstatymas. Valstybės žinios, 1996-01-31, Nr. 9-215. Galiojanti suvestinė redakcija nuo 2024-01-01.
28. Booth FW, Roberts CK, Laye MJ. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*. 2012; 2(2), 1143–1211.
29. Bettis T, Kim BJ, Hamrick MW. Impact of muscle atrophy on bone metabolism and bone strength: implications for muscle-bone crosstalk with aging and disuse. *Osteoporosis international: a journal established as result of cooperation between the European Foundation for Osteoporosis and the National Osteoporosis Foundation of the USA*. 2018; 29(8), 1713–1720.
30. Bayattork M, Sköld MB, Sundstrup E, Andersen LL. Exercise interventions to improve postural malalignments in head, neck, and trunk among adolescents, adults, and older people: systematic review of randomized controlled trials. *Journal of exercise rehabilitation* 2020; 16(1), 36–48.
31. Kim HJ, Chung S, Kim S, Shin H, Lee J, Kim S, et al. Influences of trunk muscles on lumbar lordosis and sacral angle. *European spine journal: official publication of the European Spine Society, the European Spinal Deformity Society, and the European Section of the Cervical Spine Research Society*. 2006.
32. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization, Geneva. 2010.
33. Skurvydas A., Zuožienė I., Stasiulis A., Kamandulis S., Vizbaraitė D., Masiulis N., Rėklaitienė D. Fizinis aktyvumas ir sveikata. Studijų knyga. Lietuvos kūno kultūros akademija. 2006.
34. Skurvydas A. Judesių mokslas. Pratimai, mityba, sportas. Kaunas. 2020.
35. Zumeras, R. ir Gurskas, V. Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata: Metodinė informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. 2012.
36. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos visoms amžiaus. 2020. Prieiga per internetą: [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/bendrosios\\_fa\\_rekomendacijos\\_pap\\_%200vaik%C5%B3%20fa%20rekomendacijomis%20\(1\).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/bendrosios_fa_rekomendacijos_pap_%200vaik%C5%B3%20fa%20rekomendacijomis%20(1).pdf)

37. Arzu D, Tuzun E, Eker L. Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of sports science & medicine*. 2006; 5(4), 615-20 .
38. Oluyinka S, Endozo A. Factors Affecting Physical Activity Participation Among University Students. *Journal of Social Science Research*. 2019.
39. Gužauskas D, Mikutavičienė I. Universiteto studentų fizinio aktyvumo motyvacijos veiksniai: teoriniai požiūriai. *Visuomenės sveikata*. 2019; 28(6), 56-63.
40. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organisation; 2010
41. Baranauskas M, Arlauskas R, Stukas R, Abaravičius JA, Martinkutė T. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinis aktyvumas ir jį lemiantys veiksniai. Vilnius, 2020. Prieiga per internetą: [https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2020/04/2020SM2Spauda\\_1-160-50-55.pdf](https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2020/04/2020SM2Spauda_1-160-50-55.pdf)
42. Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų fizinio aktyvumo ypatumai. *Visuomenės sveikata*. 2015; 1: 22–29.
43. Murphy MH, Carlin A, Woods C, Nevill A, MacDonncha C, Ferguson K, et al. Active Students Are Healthier and Happier Than Their Inactive Peers: The Results of a Large Representative Cross-Sectional Study of University Students in Ireland. *Journal of physical activity & health*. 2018; 15(10), 737–746.
44. Grasdalsmoen M, Eriksen HR, Lønning KJ, Sivertsen B. Physical exercise and body mass index in young adults: a national survey of Norwegian university students. *BMC public health*. 2019; 19(1), 1354.
45. Towne SD, Ory MG, Smith ML, Peres SC, Pickens AW, Mehta RK, et al. Accessing physical activity among young adults attending a university: the role of sex, race/ethnicity, technology use, and sleep. *BMC public health*. 2017; 17(1), 721.
46. Currie C, Zanotti C, Morgan A, Currie D, de Looze M, Roberts Ch. Social determinants of health and well-being among young people. *Health Behaviour in School – Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2009 / 2010 Survey*. World Health Organization Regional Office for Europe, 2012.
47. Motl RW, McAuley E, Snook EM. Physical activity and multiple sclerosis: a metaanalysis. *Multiple Sclerosis Journal* 2005; 11(4):459-63.
48. Caglar E, Canlan Y, Demir M. Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics*. 2009; 22:83–89.
49. Deliens T, Deforche B, De Bourdeaudhuij I, Clarys P. Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*. 2015; 15:201.

50. Molanorouzi K, Khoo S, Morris T. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*. 2015; 15(660).
51. Chen N, Zhou M, Dong X, Qu J, Gong F, Han Y et al.. Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in wuhan, china: a descriptive study. *The Lancet*. 2020; 395(10223):507-513.
52. DiIorio M, Kennedy K, Liew J, Putman M, Sirotich E, Sattui S et al. Prolonged covid-19 symptom duration in people with systemic autoimmune rheumatic diseases: results from the covid-19 global rheumatology alliance vaccine survey. *RMD Open* 2022; 8(2):e002587.
53. Li J, Liu X, Yan X, Liu Y, Wang Y, & Wang L. One-year self-reported neurological sequelae in older covid-19 survivors. *Ageing and Neurodegenerative Diseases*. 2022; 2(3):10.
54. Dharma S, Dakota I, Firdaus I, Danny S, Zamroni D, Yudha A et al. Performance of primary angioplasty for stemi during the covid-19 outbreak. *International Journal of Angiology*. 2021; 30(02):148-154.
55. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Kas yra koronavirusai? 2020. [Internetas]; [žiūrėta 2024-02-10] Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/lt/koronavirusas/duk-covid-19/kas-yra-koronavirusai>
56. Parnell D, Widdop P, Bond A, Wilson R. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 1–7.
57. Girum T, Lentiro K, Geremew M, Migora B, Shewamare S. Global strategies and effectiveness for COVID-19 prevention through contact tracing, screening, quarantine, and isolation: a systematic review. *Tropical Medicine and Health*. 2020; 48.
58. Bonati M, Campi R, Segre G. Psychological impact of the quarantine during the COVID-19 pandemic on the general European adult population: a systematic review of the evidence. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2022; 31.
59. Kavaliauskas K, Markauskienė A, Stankaitis D, Žukienė K. Studentų fizinio aktyvumo vertinimas karantino laikotarpiu. *Mokslo taikomieji tyrimai Lietuvos kolegijose*. 2021; 17(1)
60. Baranauskas M, Stukas R, Kupčiūnaitė I. Medicinos ir sveikatos mokslų studentų fizinio aktyvumo įpročių sąsajos su sveikata. *Visuomenės sveikata*. 2022; 1(96): 60–67.
61. López-Valenciano A, Suárez-Iglesias D, Sanchez-Lastra M, Ayán C. Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 2021; 11.

62. Barkley J, Lepp A, Glickman E, Farnell G, Beiting J, Wiet R, Dowdell B. The Acute Effects of the COVID-19 Pandemic on Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students and Employees. *International journal of exercise science*. 2020; 13(5): 326-1339 .
63. Roggio F, Trovato B, Ravalli S, Rosa M, Maugeri G, Bianco A, Palma A, Musumeci G. One Year of COVID-19 Pandemic in Italy: Effect of Sedentary Behavior on Physical Activity Levels and Musculoskeletal Pain among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18.
64. Shepherd H, Evans T, Gupta S, McDonough M, Doyle-Baker P, Belton K, Karmali S, Pauer S, Hadly G, Pike I, Adams S, Babul S, Yeates K, Kopala-Sibley D, Schneider K, Cowle S, Fuselli P et al. The Impact of COVID-19 on High School Student-Athlete Experiences with Physical Activity, Mental Health, and Social Connection. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18.
65. Talapko J, Perić I, Vulić P, Pustijanac E, Jukić M, Bekic S, Meštrović T & Škrlec I. Mental Health and Physical Activity in Health-Related University Students during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare*. 2021; 9.
66. Gallo L, Gallo T, Young S, Moritz K & Akison L. The Impact of Isolation Measures Due to COVID-19 on Energy Intake and Physical Activity Levels in Australian University Students. *Nutrients*. 2020; 12.
67. Zakaraitė A, Skarbalius E. Klaipėdos aukštosios mokyklos studentų mitybos įpročių vertinimas. 182 XXI-oji nacionalinė mokslinė konferencija „Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būį Vydūno keliu“. Konferencijos pranešimų medžiaga. Klaipėda, 2021.
68. Baranauskas M, Kupčiūnaitė I. Kai kurių Lietuvos universitetų studentų fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių sąsajos su sveikata. *Sporto mokslas*. 2021; 2(100): 57–66.
69. Pulido J, Tapia-Serrano M, Díaz-García J, Ponce-Bordón J, López-Gajardo M. The Relationship between Students' Physical Self-Concept and Their Physical Activity Levels and Sedentary Behavior: The Role of Students' Motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18.
70. Baranauskas M, Arlauskas R, Stukas R, Abaravičius JA, Martinkutė T. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinis aktyvumas ir jį lemiantys veiksniai. Vilnius, 2020.

## PRIEDAI

1 priedas

## ANKETA

Gerb. studente,

esu Vilniaus universiteto Visuomenės sveikatos magistro studijų programos studentė. Atlieku mokslinį tiriamąjį darbą, kurio tikslas – įvertinti Vilniaus universiteto studentų fizinio aktyvumo pokyčius po COVID-19 pandemijos sukkelto karantino praėjus 3 metams.

Labai prašau užpildyti šį klausimyną, kuriame pateikti klausimai. Apklausa yra anoniminė. Jos duomenys bus panaudoti tik moksliniais tikslais.

Kilus klausimams galite kreiptis į Gerda Kučinskaitę el. paštu [gerda.kucinskaite@mf.stud.vu.lt](mailto:gerda.kucinskaite@mf.stud.vu.lt)

Iš anksto dėkoju už atsakymus! Klausimyno pildymo trukmė apie 20 - 30 min.

1. Jūsų lytis:  moteris  vyras
2. Kiek jums metų?  metai
3. Kelintame kurse studijuojate šiuo metu?  I  II  III  IV  V  VI
4. Kokia jūsų studijų rūšis?  bakalauro studijos  magistro studijos
5. Kur gyvenote karantino metu?  mieste  miestelyje  kaime
6. Kur gyvenate šiuo metu?  mieste  miestelyje  kaime
7. Su kuo gyvenote karantino metu?  gyvenau vienas (-a)  gyvenau su tėvais  gyvenau su partneriu  gyvenau su draugais
8. Su kuo gyvenate šiuo metu?  gyvenu vienas (-a)  gyvenu su tėvais  gyvenu su partneriu  gyvenu su draugais
9. Ar dirbote COVID-19 pandemijos laikotarpiu?  taip  ne
10. Kiek svarbus aktyvus gyvenimo būdas / sportas buvo jūsų gyvenime prieš karantiną?  
 labai svarbus  svarbus  vidutiniškai svarbus  nelabai svarbus  nesvarbus
11. Kaip vertinate savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą prieš pandemiją?  
 labai gerai  gerai  vidutiniškai  prastai  labai prastai
12. Kaip vertinate savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą pandemijos metu?  
 labai gerai  gerai  vidutiniškai  prastai  labai prastai

13. Kaip vertinate savo fizinį aktyvumą ir pajėgumą pastarąjį mėnesį?  
 labai gerai  gerai  vidutiniškai  prastai  labai prastai
14. Kiek vidutiniškai valandų per dieną praleidote pasyviai prieš karantiną (darbas kompiuteriu, filmų/ serialų peržiūra ir pan.)?  
 iki 2 valandų  nuo 2 iki 4 val.  nuo 4 iki 6 val.  nuo 6 iki 8 val.  8 val. ir daugiau
15. Kiek vidutiniškai valandų per dieną praleidote pasyviai karantino metu (darbas kompiuteriu, filmų/ serialų peržiūra ir pan.)?  
 iki 2 valandų  nuo 2 iki 4 val.  nuo 4 iki 6 val.  nuo 6 iki 8 val.  8 val. ir daugiau
16. Kiek vidutiniškai valandų per dieną praleidote pasyviai pastarąjį mėnesį (darbas kompiuteriu, filmų/ serialų peržiūra ir pan.)?  
 iki 2 valandų  nuo 2 iki 4 val.  nuo 4 iki 6 val.  nuo 6 iki 8 val.  8 val. ir daugiau
17. Ar dažnai laisvalaikiu mankštintės (sportuojate, bėgiojate, važiuojate dviračiu, dirbate namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotumėte iki COVID-19 pandemijos?  
 kasdien  4 – 6 kartus per savaitę  2 – 3 kartus per savaitę  kartą per savaitę  kartą per mėnesį  rečiau nei kartą per mėnesį  niekada
18. Ar dažnai laisvalaikiu mankštintės (sportuojate, bėgiojate, važiuojate dviračiu, dirbate namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotumėte COVID-19 pandemijos metu?  
 kasdien  4 – 6 kartus per savaitę  2 – 3 kartus per savaitę  kartą per savaitę  kartą per mėnesį  rečiau nei kartą per mėnesį  niekada
19. Ar dažnai laisvalaikiu mankštintės (sportuojate, bėgiojate, važiuojate dviračiu, dirbate namų ruošos darbus ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų pulsas, kvėpavimas ir suprakaituotumėte per pastarąjį mėnesį?  
 kasdien  4 – 6 kartus per savaitę  2 – 3 kartus per savaitę  kartą per savaitę  kartą per mėnesį  rečiau nei kartą per mėnesį  niekada
20. Kaip dažnai ne trumpiau nei 10 minučių vaikščiodavote prieš COVID-19 pandemiją?  
 dažnai  kartais  retai
21. Kaip dažnai ne trumpiau nei 10 minučių vaikščiodavote COVID-19 pandemijos metu?  dažnai  kartais  retai

22. Kaip dažnai ne trumpiau nei 10 minučių vaikščiodavote pastarąjį mėnesį?  
 dažnai  kartais  retai
23. Ar lankėte kokius nors sportinius užsiėmimus prieš COVID-19 pandemiją?  
 lavinančius raumenų jėgą (įveikiant savo kūno svorį ir/arba su svarmenimis)  lavinančius išsvermę (kardio pratimai: bėgiojimas, važinėjimas dviračiu; komandinis sportas: tinklinis, krepšinis, futbolas ir kt.; aerobika, šokiai, vandens sportas)  bendro pobūdžio sportinė veikla (sportavimas sporto klube)  lankstumą lavinančius (joga, tempimo pratimai)
24. Ar lankėte kokius nors sportinius užsiėmimus COVID-19 pandemijos metu?  
 lavinančius raumenų jėgą (įveikiant savo kūno svorį ir/arba su svarmenimis)  lavinančius išsvermę (kardio pratimai: bėgiojimas, važinėjimas dviračiu; komandinis sportas: tinklinis, krepšinis, futbolas ir kt.; aerobika, šokiai, vandens sportas)  bendro pobūdžio sportinė veikla (sportavimas sporto klube)  lankstumą lavinančius (joga, tempimo pratimai)
25. Ar lankėte kokius nors sportinius užsiėmimus pastarąjį mėnesį?  
 lavinančius raumenų jėgą (įveikiant savo kūno svorį ir/arba su svarmenimis)  lavinančius išsvermę (kardio pratimai: bėgiojimas, važinėjimas dviračiu; komandinis sportas: tinklinis, krepšinis, futbolas ir kt.; aerobika, šokiai, vandens sportas)  bendro pobūdžio sportinė veikla (sportavimas sporto klube)  lankstumą lavinančius (joga, tempimo pratimai)

Norint užtikrinti pakankamą fizinį aktyvumą privalu į savo kasdienes veiklas įtraukti lengvo, vidutinio ir didelio intensyvumo fizines veiklas. Sekantys klausimai prašys jūsų įvertinti įvairių lygių fizinio aktyvumo įtraukimą į jūsų kasdienybę:

26. Lengvas fizinis aktyvumas: kiekvieną savaitę buvote fiziškai aktyvus (-i) atliekant tokias veiklas kaip pasivaikščiojimas, namų ruoša, lengva mankšta ir pan. (prieš COVID-19 pandemiją):  
 beveik visada  dažnai  kartais  retai  beveik niekada
27. Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas: 3 – 5 kartus per savaitę (vienos veiklos trukmė 150 minučių) užsiimu tokia fizine veikla, kaip greitas ėjimas, lėtas bėgimas, fitnesas, aerobika, pilatesas ir pan. (prieš COVID-19 pandemiją):  
 beveik visada  dažnai  kartais  retai  beveik niekada



28. Didelio intensyvumo fizinis aktyvumas: 3 -5 kartus per savaitę (vienos veiklos trukmė 75 minutės) užsiimu tokia fizine veikla, kaip bėgimas, treniruoklių treniruotės, važiavimas dviračiu, krepšinis, futbolas, sunkus fizinis darbas ir pan. (prieš COVID-19 pandemiją):  
 beveik visada  dažnai  kartais  retai  beveik niekada
29. Būnu fiziškai aktyvus, tačiau ne kiekvieną savaitę ir nepakankamą laiko kiekį (prieš COVID-19 pandemiją):  
 beveik visada  dažnai  kartais  retai  beveik niekada
30. Lengvas fizinis aktyvumas: kiekvieną savaitę buvote fiziškai aktyvus (-i) atliekant tokias veiklas kaip pasivaikščiojimas, namų ruoša, lengva mankšta ir pan. (COVID-19 pandemijos metu):  
 beveik visada  dažnai  kartais  retai  beveik niekada
31. Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas: 3 – 5 kartus per savaitę (vienos veiklos trukmė 150 minučių) užsiimu tokia fizine veikla, kaip greitas ėjimas, lėtas bėgimas, fitnesas, aerobika, pilatesas ir pan. (COVID-19 pandemijos metu):  
 beveik visada  dažnai  kartais  retai  beveik niekada
32. Didelio intensyvumo fizinis aktyvumas: 3 -5 kartus per savaitę (vienos veiklos trukmė 75 minutės) užsiimu tokia fizine veikla, kaip bėgimas, treniruoklių treniruotės, važiavimas dviračiu, krepšinis, futbolas, sunkus fizinis darbas ir pan. (COVID-19 pandemijos metu):  
 beveik visada  dažnai  kartais  retai  beveik niekada
33. Būnu fiziškai aktyvus, tačiau ne kiekvieną savaitę ir nepakankamą laiko kiekį (COVID-19 pandemijos metu):  
 beveik visada  dažnai  kartais  retai  beveik niekada
34. Lengvas fizinis aktyvumas: kiekvieną savaitę buvote fiziškai aktyvus (-i) atliekant tokias veiklas kaip pasivaikščiojimas, namų ruoša, lengva mankšta ir pan. (pastarąją savaitę):   
 beveik visada  dažnai  kartais  retai  beveik niekada
35. Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas: 3 – 5 kartus per savaitę (vienos veiklos trukmė 150 minučių) užsiimu tokia fizine veikla, kaip greitas ėjimas, lėtas bėgimas, fitnesas, aerobika, pilatesas ir pan. (pastarąją savaitę):  
 beveik visada  dažnai  kartais  retai  beveik niekada
36. Didelio intensyvumo fizinis aktyvumas: 3 -5 kartus per savaitę (vienos veiklos trukmė 75 minutės) užsiimu tokia fizine veikla, kaip bėgimas, treniruoklių treniruotės, važiavimas dviračiu, krepšinis, futbolas, sunkus fizinis darbas ir pan. (pastarąją savaitę):  
 beveik visada  dažnai  kartais  retai  beveik niekada

37. Būnu fiziškai aktyvus, tačiau ne kiekvieną savaitę ir nepakankamą laiko kiekį (pastarąją savaitę):

beveik visada  dažnai  kartais  retai  beveik niekada