

VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS

Reabilitacijos magistro studijų programa
Sveikatos mokslų institutas, Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra
Julius Janavičius II kurso
MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

**Studentų fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, motyvacijos, impulsyvumo,
emocinio intelekto sąsajos**

**The Relationship Between Students' Physical Activity, Healthy Eating,
Motivation, Impulsivity, and Emotional Intelligence**

Darbo vadovas

Prof.habil.dr. Albertas Skurvydas

Katedros ar klinikos vadovas

Asistentas dr. Tomas Aukštikalnis

Vilnius, 2025

Studento elektroninio pašto adresas: julius.janavicius@mf.stud.vu.lt

DARBO ANOTACIJA

Reabilitacijos magistro baigiamasis darbas „Studentų fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, motyvacijos, impulsyvumo, emocinio intelekto sąsajos“ atliktas 2024 m. gruodžio – 2025 m. vasario Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedroje bei įstaigos, kurioje vyko tyrimas, pavadinimas.

Darbo autorius: Julius Janavičius, Vilniaus universiteto Reabilitacijos magistro II kurso studentas.

Darbo vadovas: Prof.habil.dr Albertas Skurvydas Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra.

Baigiamasis darbas apsvarstytas Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedros Baigiamojo darbo tarpinio atsiskaitymo sudarytoje komisijoje 2025 metų balandžio 14 dieną įvertintas teigiamai ir rekomenduotas viešam gynimui.

Darbo recenzentas: Doc. dr. Aušra Adomavičienė

Reabilitacijos magistro baigiamasis darbas „Studentų fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, motyvacijos, impulsyvumo, emocinio intelekto sąsajos“ ginamas viešame Reabilitacijos magistro baigiamųjų darbų gynimo komisijos posėdyje, kuris įvyks 2025 m. birželio mėn. 5 d. 10 val. Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedroje, adresu Akademijos g. 4, Vilnius

Su darbu galima susipažinti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedroje.

Turinys

SANTRAUKA	4
ABSTRACT	6
TRUMPINIAI.....	8
LENTELIŲ SĄRAŠAS.....	9
PAVEIKSLIUKŲ SĄRAŠAS.....	11
1. ĮVADAS	12
2. LITERATŪROS APŽVALGA	14
2.1 Fizinio aktyvumo samprata.....	14
2.1.1 Fizinio aktyvumo statistika Lietuvoje ir pasaulyje	16
2.1.2 Fizinis pasyvumas.....	17
2.2 Sveikos mitybos komponentai	18
2.2.1 Dietos	21
2.2.2 Prasta mityba ir Covid-19	23
2.3 Motyvacija	24
2.3.1 Studentų motyvacija ir psichologinė sveikata.....	26
2.3.2 Motyvacijos stiprinimas.....	29
2.4 Impulsyvumo samprata	30
2.4.1 Išmaniosios technologijos ir impulsyvumas	30
2.4.2 Neigiamos impulsyvumo savybės	31
2.5 Emocinis intelektas.....	32
3. METODAI	35
3.1 Tyrimo organizavimas	35
3.2 Tyrimo etika	35
3.3 Atrankos kriterijai	35
3.4 Tiriamųjų kontingentas	35
3.5 Tyrimo metodai	35
3.6 Naudoti statistiniai metodai.....	37
4. REZULTATAI	38
4.1 Bendri duomenys apie tiriamuosius	38
4.2 Tiriamųjų fizinis aktyvumas	39
4.3 Tiriamųjų fizinis pasyvumas	44
4.4 Sveikos mitybos rezultatai	45
4.5 Studentų akademinės motyvacijos rezultatai	56
4.6 Studentų impulsyvumo rezultatai.....	58

4.7 „Studentų emocinio intelekto rezultatai.....	61
4.8 Vyrų tiesinė regresija	64
5. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	66
6. IŠVADOS	69
7.PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS	70
8. LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	71
9. PRIEDAI.....	86
9.1 Lentelės.....	86
9.1.1 Pasirinktų populiarių dietų makroelementų kiekio palyginimas	86
9.1.2 Keliavimo būdai iš vienos vietos į kitą.....	88
9.1.3 Valgymo įpročių. Angliavandeniai	89
9.1.4 Valgymo įpročiai. Pieno produktai.....	90
9.1.5 Valgymo įpročiai. Mėsa.	91
9.1.6 Valgymo įpročiai. Vaisiai ir daržovės.....	92
9.1.7 Valgymo įpročiai. Saldumynai	93
9.1.8 Lentelė. SAM-21 rezultatai.....	94
9.1.9 Anova tarp SSEIT, BIS – 11 ir SAM – 21.....	95
9.2 Klausimynas.....	96

SANTRAUKA

Studentų fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, motyvacijos, impulsyvumo, emocinio intelekto sąsajos

Reabilitacijos magistro darbas

Darbo autorius: Julius Janavičius

Darbo vadovas: Prof.habil.dr. Albertas Skurvydas

Raktažodžiai: fizinis aktyvumas, emocinis intelektas, studentai, motyvacija, impulsyvumas, sveika mityba

Tyrimo tikslas: Nustatyti skirtingų programų studentų fizinio aktyvumo sveikos mitybos, motyvacijos, impulsyvumo, emocinio intelekto sąsajas.

Uždaviniai:

- 1) Ištirti studentų fizinio aktyvumo įpročius.
- 2) Išanalizuoti studentų sveikos mitybos įpročius, motyvaciją, impulsyvumą, emocinio intelektą.
- 3) Nustatyti sąsajas tarp studentų fizinio aktyvumo sveikos mitybos, motyvacijos, impulsyvumo ir emocinio intelekto.

Tyrimo metodai: Magistro darbe atliktas kiekybinis tyrimas, kuriame dalyvavo 192 studentai (44 vyrai ir 148 moterys) iš skirtingų studijų programų. Tyrimas vyko 2024 m. gruodžio – 2025 m. vasario mėnesiais Vilniaus universiteto Medicinos fakultete. Duomenų rinkimui naudoti standartizuoti vertinimo instrumentai: GPAQ (fizinis aktyvumas), mitybos klausimynas (mitybos įpročiai), BIS-11 (impulsyvumas), SAM-21 (akademine motyvacija), SSEIT (emocinis intelektas). Duomenų analizė atlikta taikant ANOVA, regresinę analizę ir Cohen's d efekto dydžio skaičiavimus.

Rezultatai: Tyrimo rezultatai parodė, kad studentų fizinio aktyvumo, impulsyvumo, akademinės motyvacijos bei mitybos įpročių skirtumai tarp skirtingų sportavimo grupių statistiškai reikšmingi nebuvo. Vis dėlto moterų grupėje sportuojančios sporto klubuose pasižymėjo aukštesniu emocinio intelekto lygiu ($p < 0,05$). Pastebėta, kad aktyvesni studentai dažniau rinkosi sveikesnį maistą ir pasižymėjo didesne vidine pasiekimų motyvacija, tačiau šie ryšiai išliko statistiškai nereikšmingi. Vyrų grupėje regresinė analizė parodė, kad išorinė identifikuota reguliacija, vidinė patirti stimulą bei AMS-C28 reikšmingai prognozavo sportavimo grupės priklausomybę ($p < 0,05$), nors bendras modelis liko nereikšmingas ($R^2 = 0,169$, $p = 0,138$).

Išvados:

1. Dauguma studentų vertino save kaip fiziškai aktyvius, tačiau jų aktyvumo pobūdis ir intensyvumas skyrėsi, vyrų grupėje fizinio aktyvumo intensyvumas buvo kiek aukštesnis nei moterų.
2. Mitybos įpročiai daugumos studentų neatitiko sveikos mitybos rekomendacijų. Impulsyvumo ir akademinės motyvacijos lygiai buvo vidutiniai, moterų grupėje emocinis intelektas buvo aukštesnis, ypač tarp sportuojančių sporto klubuose.
3. Statistiškai reikšminga sąsaja tarp fizinio aktyvumo ir emocinio intelekto nustatyta tik moterų grupėje. Kitose srityse ryšiai buvo stebimi, tačiau jie nepasiekė statistinio reikšmingumo ribos. Vyrų grupėje regresinė analizė atskleidė, kad sportavimo grupės priklausomybę gali prognozuoti tam tikri motyvaciniai ir impulsyvumo komponentai, nors modelio paaiškinamoji galia buvo ribota.

ABSTRACT

The Relationship Between Students' Physical Activity, Healthy Eating, Motivation, Impulsivity, and Emotional Intelligence

Master's thesis in rehabilitation

Author of the thesis: Julius Janavičius

Supervisor: Prof.habil.dr. Albertas Skurvydas

Keywords: physical activity, emotional intelligence, students, motivation, impulsivity, healthy eating

Aim of the study: To determine the relationships between physical activity, healthy eating, motivation, impulsivity, and emotional intelligence among students of different study programs.

Objectives:

1. To examine students' physical activity habits.
2. To analyze students' healthy eating habits, motivation, impulsivity, and emotional intelligence.
3. To determine the relationships between students' physical activity, healthy eating, motivation, impulsivity, and emotional intelligence.

Methods: A quantitative study was conducted, involving 192 students (44 men and 148 women) from various study programs. The study took place from December 2024 to February 2025 at the Faculty of Medicine of Vilnius University. Data were collected using standardized assessment tools: GPAQ (physical activity), nutrition Questionnaire (nutrition habits), BIS-11 (impulsivity), SAM-21 (academic motivation), and SSEIT (emotional intelligence). Data were analyzed using ANOVA, regression analysis, and Cohen's d effect size calculations.

Results: The results showed no statistically significant differences in physical activity, impulsivity, academic motivation, or nutrition habits between different physical activity groups. However, among women, those exercising in fitness clubs demonstrated significantly higher emotional intelligence levels ($p < 0.05$). It was observed that more physically active students tended to choose healthier foods and exhibited higher intrinsic achievement motivation, although these relationships remained statistically insignificant. In the male group, regression analysis revealed that external identified regulation, intrinsic stimulation experience, and AMS-C28 significantly predicted the type of physical activity group ($p < 0.05$), although the overall model was not significant ($R^2 = 0.169$, $p = 0.138$).

Conclusion:

1. The majority of students considered themselves physically active; however, the nature and intensity of their activity varied, with men reporting slightly higher intensity of physical activity than women
 2. Most students' eating habits did not meet healthy eating recommendations. Levels of impulsivity and academic motivation were moderate; women demonstrated higher emotional intelligence, particularly among those attending fitness clubs
 3. A statistically significant relationship between physical activity and emotional intelligence was found only in the female group. In other areas, observed relationships did not reach statistical significance. In the male group, regression analysis showed that the choice of physical activity group could be predicted by certain motivational and impulsivity components, although the predictive power of the model remained limited.
- .

TRUMPINIAI

PA – Fizinis aktyvumas.

PI – Fizinis pasyvumas.

EI – Emocinis intelektas.

PSO – Pasaulio sveikatos organizacija.

SB – Sėdimasis elgesys, pasyvus elgesys.

Proc. – Procentai.

MET – Medžiagų apykaitos ekvivalentas, užduoties vienetas.

LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 Lentelė: Fizinio aktyvumo rūšys.....	14
2 Lentelė. Fizinio aktyvumo intensyvumas:.....	15
4 Lentelė. Vieningas žmogaus motyvacijos modelis. Pagal J.D. Pintus.....	27
5 Lentelė. Apklaustųjų žalingi įpročiai.....	38
6 Lentelė. Laimės vertinimas bei finansinis pasitenkinimas pagal lytį.....	39
7 Lentelė. Ar šiuo metu sportuojate?.....	39
8 Lentelė Vyrų ir moterų skirtas laikas fiziniam aktyvumui.....	41
9 Lentelė Sportavimo laikas pagal PSO normas.....	42
10 Lentelė. Anova rezultatai pagal lytį, keliavimo būdus, sporto grupes, sportavimo laiko grupes ir KMI.....	43
11 Lentelė. Rezultatai tarp KMI grupių ir sėdimo laiko ir ryšys tarp fizinio aktyvumo sėdėjimo laiko	44
12 Lentelė. Rūkymo ir alkoholio vartojimo sąsajos su sėdėjimo laiku.....	44
13 Lentelė. Laimės ir finansinis pasitenkinimo sąsajos su sėdėjimo laiku.....	45
14 Lentelė. Studentų dietos laikymasis.....	45
15 Lentelė. Riebalų vartojimas pagal lytį.....	49
16 Lentelė. Riebalų naudojimo priklausomybė nuo KMI.....	49
17 Lentelė. Pieno vartojimas.....	50
18 Lentelė. Cukraus vartojimas.....	52
19 Lentelė. Duonos vartojimas.....	53
20 Lentelė. Valgymo įpročių Lentelė. Nesveikas maistas.....	54
21 Lentelė. Valgymo įpročių Lentelė. Kiaušiniai.....	55
22 Lentelė. Sportavimo grupių ir maisto produktų vartojimo dažnumo su p reikšmėmis.....	56
23 Lentelė. Anova tarp skirtingų sportavimo grupių, sportavimo laiko grupių, KMI ir SAM-21 rezultatų.....	58

24 Lentelė. Anova tarp skirtingų sportavimo grupių, sportavimo laiko grupių, KMI ir BISS – 11 rezultatų.....	60
25 Lentelė. SSEIT testo komponentų vidurkių tarp moterų ir vyrų.....	62
26 Lentelė. Anova tarp skirtingų sportavimo grupių, sportavimo laiko grupių, KMI ir SSEIT rezultatų.....	63
27 Lentelė. Vyrų tiesinė regresija.....	65
28 Lentelė. Pasirinktų populiarių dietų makroelementų kiekio palyginimas (prieduose).....	86-87
29 Lentelė. Keliavimo būdai iš vienos vietos į kitą (prieduose).....	88
30 Lentelė. Valgymo įpročiai. Angliavandeniai (prieduose).....	89
31 Lentelė. Valgymo įpročiai. Pieno produktai (prieduose).....	90
32 Lentelė. Valgymo įpročiai. Mėsa (prieduose).....	91
33 Lentelė. Valgymo įpročiai. Vaisiai ir daržovės (prieduose).....	92
34 Lentelė. Valgymo įpročiai. Saldumynai (prieduose).....	93
35 Lentelė. SAM-21 rezultatai (prieduose).....	94
36 Lentelė. . Anova tarp SSEIT, BIS – 11 ir SAM – 21 (prieduose).....	95

PAVEIKSLIUKŲ SĄRAŠAS

1 Paveikslukas. Pieno naudingosios medžiagos.....	19
2 Paveikslukas. Motyvacijos supratimo pagrindas. Sarah Morsink iliustracija.....	26
3 Paveikslukas. Sportavimo įpročiai pagal rūkymą.....	40
4 Paveikslukas. Dietų laikymosi metų laikas pagal lytį.....	46
5 Paveikslukas. Mitybos forma pagal lytį.....	46
6 Paveikslukas. Valgymo įpročius pagal lytį.....	47
7 Paveikslukas. Persivalgymas pagal lytį.....	47
8 Paveikslukas. BISS-11 impulsyvumo komponentų vidurkius tarp moterų ir vyrų.....	58

1. ĮVADAS

Prieš daugiau kaip 25 metus profesorius Džeremis Morisas teigė, jog investuodami į fizinį aktyvumą darome tai kas geriausia mūsų sveikatai(1). Tačiau paskutinių metų tyrimai rodo, jog fizinis aktyvumas žmonių gyvenimuose ženkliai sumažėjo(2). Fizinis aktyvumas – Bet koks kūno judėjimas, kurį sukelia skeleto raumenys, reikalaujantis energijos sąnaudų(3). Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja suaugusiems užsiimti bent 150 minučių vidutinio sunkumo arba 75 minučių intensyvaus intensyvumo fizine veikla (PA) per savaitę(4). Tačiau per paskutinius metus fizinio aktyvumo lygis krito. Jis buvo mažas dar prieš covid-19(5). Tai ypač galėjo paveikti studentus, kuriems šis periodas yra emociškai sunkus(6).

Mažas fizinis aktyvumas yra pasaulinio lygio sveikatos problema. Tai ketvirtas elgesio rizikos veiksnys lemiantis mirtingumą(4). PA lygis universiteto gyventojų visame pasaulyje yra žemas. Pagal kitus tyrimus studentų PA įpročiai 40 – 50proc. neatitinkantys PA rekomendacijų(7). Tai sukelia liekamųjų reiškinių žmogaus sveikatai: atsiranda kaklo ir nugaros problemos, viršutinių galūnių disfunkcija(8), blogės fizinis pasirengimas, dėl kurio prastės gebėjimas susidoroti su infekcijomis, imunologinėmis ir kardiopulmoninėmis komplikacijomis(2). Didės nutukimo riziką, dėl kurios gali išsivystyti arterinė hipertenzija, dislipidemija, 2 tipo cukrinis diabetas, koronarinė širdies ligos, smegenų kraujagyslių ligos, tulžies pūslės akmenligė, artropatija, kiaušidžių policistozė, miego apnėjos sindromas ir taip toliau(9).

Tuo pačiu yra daugybę korelacijų tarp fizinio aktyvumo ir kitų gyvenimo aspektų. Fizinis aktyvumas mums suteikia laimės jausmą. Pirma, fizinio aktyvumo poveikį laimei galima paaiškinti fiziologiniais procesais. Sustiprina monoaminų (dopamino ir serotonino) ir endorfinų gamybą smegenyse. Antra, laimės poveikį fiziniam aktyvumui galima paaiškinti kognityviniais ir afektyviais procesais, aprašytais planinio elgesio teorijoje(10). Fizinis aktyvumas gali sumažinti stresą ir neigiamas emocijas, kurių metu žmonės linkę valgyti daugiau sveiko maisto. Nėra tikslaus sveikos mitybos apibūdinimo, tačiau žmonės dažnai sieja šią sąvoką su mažu riebalų kiekiu, natūraliu/neperdirbtu maistu ir subalansuota mityba(11).

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) apibrėžimą depresija apibrėžiama kaip „liga, kuriai būdingas nuolatinis liūdesys ir susidomėjimo veikla praradimas, kartu su negalėjimu atlikti kasdienės veiklos“, o depresijos simptomai gali trukti mažiausiai dvi savaites(12). Ne vienas tyrimas yra patvirtinęs PA nauda kovojant su depresija(12–14). Emocinis intelektas (EI) apibrėžiamas kaip gebėjimas tiksliai suvokti, vertinti ir išreikšti emocijas(7). Blogas emocinis intelektas gali sukelti agresiją. Agresyvus jaunimo elgesys yra pasaulinė visuomenės sveikatos problema dėl savo

emocinių, socialinių ir ekonominių pasekmių(6). Tačiau reguliarus fizinis aktyvumas gali pagerinti kolegijos studentų saviveiksmingumą ir emocinį intelektą, veiksmingai skatinti fizinį ir protinį studentų vystymąsi(6,7,15).

Tai yra vienas iš nedaugelio straipsnių Lietuvoje kalbančių apie fizinį aktyvumą po Covid-19 pandemijos ir jo sąsajas su kitom sritim. Šio tyrimo tikslas – atrasti ryšius tarp studentų fizinio aktyvumo sveikos mitybos, motyvacijos, impulsyvumo, sveikatos, emocinio intelekto.

Hipotezė: Fiziškai aktyvesni studentai turi geresnius sveikos mitybos, motyvacijos, impulsyvumo, emocinio intelekto rodiklius nei fiziškai pasyvūs.

Objektas: Studentų fizinio aktyvumo sveikos mitybos, motyvacijos, impulsyvumo, emocinio intelekto sąsajos

Subjektas: Universitetų studentai.

Tyrimo tikslas: Nustatyti skirtingų programų studentų fizinio aktyvumo sveikos mitybos, motyvacijos, impulsyvumo, emocinio intelekto sąsajas.

Uždaviniai:

- 4) Ištirti studentų fizinio aktyvumo įpročius.
- 5) Išanalizuoti studentų sveikos mitybos įpročius, motyvaciją, impulsyvumą, emocinio intelektą.
- 6) Nustatyti sąsajas tarp studentų fizinio aktyvumo sveikos mitybos, motyvacijos, impulsyvumo ir emocinio intelekto.

Praktinė vertė: Fizinis pasyvumas yra didelė sveikatos problema, dėl kurio palaipsniui gali atsirasti daugybė problemų, ypač studentui, jo sunkiam emociniam periode. Didesnis fizinis aktyvumas padeda mūsų sveikatai turėti mažesnę diabeto, nutukimo, depresijos, agresyvumo riziką.

2. LITERATŪROS APŽVALGA

2.1 Fizinio aktyvumo samprata

PA yra reikšmingas sveikatos veiksnys, nepriklausomai nuo žmogaus amžiaus ar fizinių savybių(16). Jis ne tik stiprina fizinį pasirengimą ir kūno formas, bet ir padeda išvengti lėtinių ligų, gerina kognityvines funkcijas bei lėtina senėjimo procesus. Tyrimai rodo, kad judėjimas teigiamai veikia biologinius procesus, įskaitant kraujagyslių formavimąsi, neuronų augimą ir nervinių jungčių stiprėjimą. Šie procesai lemia geresnę atmintį, mokymosi galimybes ir emocinę pusiausvyrą(17,18). Teigiamas poveikis psichofizinei asmens gerovei paskatino motorinę veiklą pasiūlyti kaip tikrą terapiją, dažnai alternatyvą vaistams. Per pastaruosius kelis dešimtmečius daugybė tyrimų parodė, kad jis taip pat gali turėti reikšmingos pažinimo ir neuroprotekcinės naudos (procesas, kuriuo metu stengiamasi išlaikyti nervinių ląstelių funkcionalumą), ypač procesuose, susijusiuose su mokymosi gebėjimais ir atmintimi(19). Judėjimas gali turėti įtakos įvairiems biologiniams procesams, įskaitant angiogenezę, neurogenezę ir sinapsinį plastiškumą. Angiogenezė, t. y. naujų kraujagyslių vystymasis iš esamų, yra svarbus procesas, kadangi naujos kraujagyslės užtikrina reikalingų medžiagų tiekimą audiniams(19). Taip pat yra įrodyta, jog fizinis aktyvumas pagerina psichologinę būseną: įskaitant geresnę nuotaiką bei depresijos ir nerimo sumažėjimą. Tuo pačiu fizinis aktyvumas gerina gyvenimo kokybę,(18) ir socialinius įgūdžius(17). Reguliarus PA yra vienas veiksmingiausių būdų išvengti ankstyvos mirties(17).

(PSO) rekomenduoja bent 150 minučių vidutinio sunkumo fizinio aktyvumo, 75 minučių intensyvaus aktyvumo arba šių dviejų derinių per savaitę. Nepriklausomai nuo vykdomos fizinės veiklos, rekomenduojama mažinti pasyvų elgesį (SB), kuris apima ilgą laiką sėdint ar gulint, kadangi tai siejama su padidėjusia lėtinių ligų rizika. (20) Iki 2030 metų PSO siekia 15 proc. sumažinti fizinio neveiklumo paplitimą visame pasaulyje.(20) 1 Lentelėje pavaizduota fizinio aktyvumo rūšys ir jos pavyzdžiai. 2 Lentelė pavaizduota Fizinio aktyvumo intensyvumo lygiai(16).

1. Lentelė: Fizinio aktyvumo rūšys :(16)

Aerobinis aktyvumas	Veikla, kurios metu dideli kūno raumenys juda ilgą laiką, todėl gerėja širdies ir kvėpavimo sistemos būklė. Aerobinė veikla dar vadinama ištverme arba kardio veikla. Pavyzdžiui, greitas ėjimas, bėgimas ar važiavimas dviračiu(16).
Raumenis stiprinantis aktyvumas	Veikla, didinanti skeleto raumenų jėgą, galią, ištvermę ir masę. Pavyzdžiui, svorio kilnojimas arba pasipriešinimo treniruotės(16).

Kaulus stiprinantis fizinis aktyvumas	Veikla, kuri sukuria jėgą kaulams, o tai skatina kaulų augimą ir stiprumą. Pavyzdžiui, šokinėjimas per šokdynę arba bėgimas(16).
Balanso aktyvumas	Veikla, skirta pagerinti asmenų gebėjimą atsispirti kūno viduje ar išorėje veikiančioms jėgoms, kurios sukelia kritimą žmogui stovint, arba judant. Pavyzdžiui, įtūpstai arba ėjimas atgal(16).
Daugiakomponentis fizinis aktyvumas	Veikla, apimanti daugiau nei 1 fizinės veiklos rūšį, pvz., aerobikos, raumenų stiprinimo ir pusiausvyros treniruotes. Pavyzdžiui, kai kurie šokiai ar sportas(16).

2. Lentelė. Fizinio aktyvumo intensyvumas: (16)

			Aerobinio aktyvumo intensyvumas	
Mažas intensyvumas	Vidutinis intensyvumas	Didelis intensyvumas	absoliutus intensyvumas	Santykinis intensyvumas
Lengvo intensyvumo fizinė veikla,	Vidutinio intensyvumo fizinės veiklos metu suaugusieji sušyla ir pradeda prakaituoti, kvėpavimas tampa greitesnis bei gilesnis, padidėja širdies susitraukimų dažnis.(21) Vidutinio intensyvumo veiklos MET reikšmė yra nuo 3 iki 5,9 MET. (16)	Didelio intensyvumo fizinės veiklos metu suaugusiųjų prakaitavimas tampa intensyvus, pasidaro sunku kvėpuoti, padidėja širdies susitraukimų dažnis, tampa sunku kalbėtis.(21) Didelio intensyvumo veiklos MET reikšmė yra 6 arba didesnė.(16)	Absoliutus intensyvumas – tai energijos kiekis, sunaudojamas atliekant veiklą, neatsižvelgiant į žmogaus kardiorespiracinį pasirengimą ar aerobinį pajėgumą.	Absoliutus intensyvumas išreiškiamas medžiagų apykaitos ekvivalentu užduoties (MET) vienetais

pvz., lėtas ėjimas 2 mylių per valandą (3,22 km/h) ar mažesniu greičiu arba lengvi namų ruošos darbai.	Pavyzdžiui yra greitasėjimas 2,5– 4,0 mylių per valandą greičiu (4 –6.43 km/h), tinklinio žaidimas arba kiemo grėbimas	Pavyzdžiui: bėgiojimas, nešioti sunkius pirkinius, dalyvauti intensyvioj įtemptoj fizinėj veikloj.		

Medžiagų apykaitos ekvivalentas užduoties vienetas (MET) – 1 MET atitinka medžiagų apykaitos greitį ramybės būsenoje arba energijos sąnaudas pabudus ir ramiai sėdint(16).

Kai kurios veiklos, pvz., plaukimas ar važiavimas dviračiu, gali būti vidutinio ar didelio intensyvumo, priklausomai nuo pastangų. Apibūdinti tai padeda „pokalbių testas. Paprastai žmogus, užsiimantis vidutinio intensyvumo aerobine veikla, užsiėmimo metu gali kalbėti, bet ne dainuoti. Asmuo, užsiimantis intensyvia veikla, paprastai negali pasakyti daugiau nei kelių žodžių nesustodamas įkvėpti(16).

2.1.1 Fizinio aktyvumo statistika Lietuvoje ir pasaulyje

Nepaisant daugybės įrodymų, rodančių didelę fizinio aktyvumo naudą, remiantis tarptautiniais tyrimais, daugelis pasaulio gyventojų nepasiekia minimalių fizinio aktyvumo normų. 2018 metais išleistame „Lancet“ žurnale pasirodęs straipsnis aprašo tyrimą, kuriame dalyvavo virš 1,9 mln. tiriamųjų iš 168 šalių. Išvadose aprašoma, jog daugiau nei 1 iš 4 suaugusiųjų neatitinka fizinio aktyvumo normų(22). Neseniai paskelbtoje 2019 m. nacionalinėje ataskaitoje, į kurią pakviesti visi Norvegijos universitetų ir kolegijų studentai, buvo gauta dar daugiau nerimą keliančių rezultatų: mažiau nei vienas iš keturių vyrų ir mažiau nei viena iš penkių moterų atitiko minimalius rekomenduojamus fizinio krūvio kriterijus(23). Pasak kitų autorių ekonomiškai išsivysčiusiose šalyse 60-70 proc. gyventojų nepasiekia net minimalaus PSO rekomenduojamo fizinio aktyvumo lygio, kad būtų išlaikytas sveikatos ir energijos balansas(24). Pasak PSO nauji duomenys rodo, kad beveik trečdalis (31 proc.) suaugusiųjų visame pasaulyje, maždaug 1,8 milijardo žmonių, 2022 m. neatitiko rekomenduojamo fizinio aktyvumo lygio. Išvados rodo nerimą keliančią suaugusiųjų fizinio neveiklumo tendenciją, kuri nuo 2010 iki 2022 m. padidėjo maždaug 5 procentais. Jei tendencija išliks, neaktyvumo lygis iki 2030 m. toliau padidės iki 35 proc(25).

Remiantis 2019 m. Lietuvos statistikos departamento duomenimis, vos 10 proc. šalies gyventojų per dieną sportavo arba aktyviai leido laisvalaikį bent 30 minučių – šis rodiklis, palyginti su 2014 m., padidėjo tik 1 procentiniu punktu (tuomet aktyvių buvo 9 proc.)(26). Vyrų, reguliariai

fiziškai aktyvių, dalis per šį laikotarpį išliko stabili ir sudarė 13 proc., o moterų aktyvumas šiek tiek padidėjo – nuo 6 proc. iki 8 proc. Taip pat nustatyta, kad 22 proc. gyventojų (26 proc. vyrų ir 19 proc. moterų) vykdo specialius raumenų ištvermės ar jėgos stiprinimo pratimus. Šie pratimai ypač populiarūs tarp jaunų žmonių – 15–44 metų amžiaus grupėje net 40 proc. vyrų (2014 m. – 27 proc.) ir 26 proc. moterų (2014 m. – 14 proc.) į savo kasdienybę įtraukia raumenų stiprinimo veiklas(26).

Kadangi didžioji dalis pasaulio gyventojų yra fiziškai neaktyvūs, fizinis pasyvumas laikomas visuomenės sveikatos problema, o ne individualia problema. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis fizinis pasyvumas yra rizikos veiksnys prilygstantis rūkymui, nutukimui ir hipertenzijai(24).

2.1.2 Fizinis pasyvumas

Kadangi didžioji dalis pasaulio gyventojų yra fiziškai neaktyvūs, fizinis pasyvumas laikomas visuomenės sveikatos problema, o ne individualia problema. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis fizinis pasyvumas yra rizikos veiksnys prilygstantis rūkymui, nutukimui ir hipertenzijai(24). Jaunimui ypač svarbus fizinis aktyvumas, nes jų sėdimasis laikotarpis didėja su amžiumi, pereinant iš paauglystės į pilnametystę ir per visus koledžo / universiteto metus. Tai tampa sveikatos problema, nes studentų sėdėjimo laikas gali viršyti 9 valandas per parą(20,27).

Pasyvus elgesys yra apibūdinamas kaip nedidelis energijos sunaudojimas sėdint ar gulint. Tai gali pasireikšti kaip lovos poilsis, imobilizacija, sumažėjęs suvaikščių per dieną žingsnių skaičius, padažnėjęs važiavimas automobiliu, dažnas sėdėjimas prie kompiuterio, telefono ar planšetinio kompiuterio, o visi šie dalykai paskatina viršsvorio ir/ar nutukimo atsiradimo tikimybę(28,29).

Situacija nepagerėjo 2019 metais prasidėjus Covid-19 pandemijai, kurios metu imtasi fizinės izoliacijos priemonių. Visoje šalyje taikomi apribojimai apėmė buvimą namuose, nebent buvo ieškoma medicininės priežiūros, pirkti maistą ar lankytis reikiamose tarnyboje, kai to nebuvo galima išvengti. Visos bakalauro universitetinės klasės perėjo prie nuotolinio mokymosi namuose(30). Nors tai buvo veiksmingos priemonės, jos neigiamai paveikė fizinę ir psichinę sveikatą. Didesnis laiko praleidimas namuose gali skatinti hiperkaloringų dietų laikymąsi. Tai gali būti susiję su didesniu patiekalų dydžiu ir užkandžių dažnumu, taip pat su jų dydžiu. Kai žmogus daugiau laiko praleidžia namuose, jis gali būti linkęs dažniau užkandžiauti ar valgyti didesniais kiekiais, nes būnant namuose yra lengviau pasiekti maistą(30). Kitame straipsnyje rašoma, jog sėdėjimo laikas gerokai pailgėjo greičiausiai dėl pasikeitusių kasdieninių įpročių. Jaunimas ir studentai daugiau laiko praleido sėdėdami karantino metu, ir tai gali būti dėl priverstinio e. mokymosi, kuris skatina sėdimą elgesį, susijusį su pernelyg dideliu laiku prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio, planšetinių kompiuterių)(29,31). Karantinas buvo kaip socialinė siena (socialinė izoliacija, vienišumas)

skatinantis sėslesnį gyvenimo būdą ir mažiau laiko skiriant lengvam, vidutinio sunkumo ir energingam PA(31). Visa tai dar labiau paskatino streso, nerimo ir depresijos atvejų išaugimą. Tuo pačiu 2020 metais Ozamiz-Etxebarria ir kt., López-Bueno ir kt., teigė, kad prastesnė psichologinė gerovė ir psichinė sveikata COVID-19 užblokavimo metu yra susiję su alkoholio vartojimu, prasta mityba, miegu ir mažu fiziniu aktyvumu(32,33). Škotijoje tyrimai parodė, jog karantino metu tiriamieji gėrė 29 proc. daugiau nei prieš prasidedant karantinui(34).

Fizinis pasyvumas laikomas dar viena pandemija. Tai yra pagrindinė neužkrečiamųjų lėtinių ligų priežastis, dėl kurios pasaulyje kasmet miršta daugiau nei trys milijonai žmonių dėl priešlaikinių mirčių ir paskaičiuota, jog tai 53.8 milijardais dolerių 2013 metais prisidėjo prie sveikatos priežiūros išlaidų(27).

„Nauji tyrimai rodo, kad mažas fizinis aktyvumas, tai prasta galimybė sumažinti vėžio ir širdies ligų skaičių bei pagerinti psichinę sveikatą...“ – sakė PSO generalinis direktorius dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus(25).

„Fizinis neveiklumas yra tyli grėsmė pasaulio sveikatai, labai prisidedanti prie lėtinių ligų naštos“ – sakė daktaras Rüdigeris Krechas, PSO sveikatos skatinimo direktorius(25).

Didelis fizinio pasyvumo lygis gali sukelti įvairių sveikatos problemų, įskaitant didesnę lėtinių ligų ir psichikos sveikatos problemų riziką. Tuo pačiu per pastaruosius du dešimtmečius besivystančiose šalyse nutukimo paplitimas trigubai išaugo dėl urbanizacijos, mitybos įpročių pokyčių ir sėslensio gyvenimo būdo(35).

2.2 Sveikos mitybos komponentai

Priešingai nei fizinis aktyvumas, sveikos mitybos apibrėžimas nėra vienareikšmis. Žmonės įvairiai apibrėžia sveiką mitybą, remdamiesi mažesniu riebalų kiekiu, natūraliu arba neperdirbtu maistu ir (arba) subalansuotu maistinių medžiagų vartojimo stiliumi(36).

Mityba yra svarbus ekologinis stimulus, susijęs su visais sveikatos ir gyvenimo aspektais. Sveikesnio maisto pasirinkimas yra susijęs su mažesne vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų (ŠKL) ir mirties rizika. Sudėtingi mechanizmai, jungiantys mitybą ir ligas, yra daugialypiai ir gali būti susiję su senėjimo procesu, pvz., epigenetinėmis modifikacijomis(37).

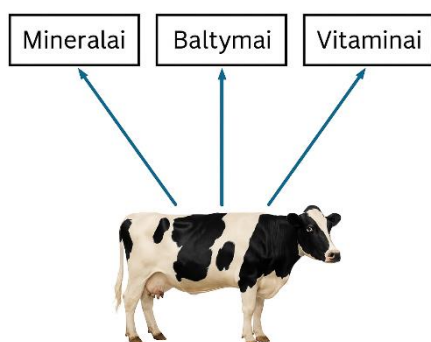
Pienas. Pieno produktų vartojimas rekomenduojamas daugelyje mitybos gairių tiek Vakarų, tiek Azijos šalyse kaip svarbi sveikos mitybos dalis. Pieno produktai yra aukštos kokybės baltymų šaltinis, suteikiantis reikšmingą dalį suaugusiesiems rekomenduojamo kalcio, jodo, riboflavino ir vitamino B12 (1 Paveikslukas). Tarptautinė pieno federacija nurodė, kad pieno produktų vartojimas

visame pasaulyje auga.(38,39) Per pastaruosius dešimtmečius tyrimai rodo, kad teigiamą ryšį tarp pieno produktų vartojimo ir sveikatos pasekmių(38).

Fermentuoti pieno produktai (pvz., jogurtas, kefyras, pasukos ir kiti) gaminami pridedant pradinių kultūrų, kurios piene esančią laktozę paverčia pieno rūgštimi. Dėl šios priežasties fermentuotuose pieno produktuose gali būti ir žmogaus sveikatai naudingų bakterijų(39). Įrodyta, jog fermentuotų pieno produktų vartojimas aiškiai sumažina sveikatos problemų, įskaitant nutukimą, medžiagų apykaitos sutrikimus ir širdies bei kraujagyslių ligas, skaičių(40).

Mažesnis pieno produktų suvartojimas buvo susijęs su didesniu kūno masės indeksu (KMI), riebalinio audinio procentine dalimi ir mažesniu kaulų mineraliniu tankiu (KMT) (ypač tarp tų, kurie vaikystėje nevarėjo pieno). Tačiau autoriai taip pat pabrėžia, kad teigiamas pieno produktų poveikis KMT gali priklausyti nuo vitamino D koncentracijos serume(39).

Remiantis Amerikos gyventojams pateiktomis rekomendacijomis, suaugusieji turėtų per dieną suvartoti tris puodelius neriebių (1 proc.) pieno produktų, įskaitant pieną, jogurtą, sūrį ar spirituotus sojos gėrimus(39).



1 Paveikslukas. Pieno naudingosios medžiagos (39)

Augalinis pienas. Pastaraisiais metais rinkoje padidėjo augalinių produktų – karvės pieno pakaitalų – prieinamumas. Šie produktai gaminami iš sojos pupelių, ryžių, avižų, migdolų, kokosų ir vadinami augaliniu pienu arba augaliniais gėrimais. Sojos gėrimuose baltymų kiekis yra labiausiai panašus į karvės pieno, tuo tarpu ryžių, avižų ir migdolų gėrimuose baltymų kiekis yra labai mažas. Augaliniuose gėrimuose yra mažesnis sočiųjų riebalų rūgščių kiekis ir nėra cholesterolio. Tačiau gamintojai dažnai prideda riebalų ir cukraus, kas gali padidinti medžiagų apykaitos sutrikimų riziką. Be to, augaliniuose gėrimuose yra mažiau jodo, kalio, fosforo ir seleno nei pusiau nugriebtame piene(39,41).

Mėsa. Daugelyje pasaulio šalių žmonės pirmenybę teikia mėsai kaip pagrindinei maisto grupei. Mėsa yra svarbus baltymų ir riebalų šaltinis, taip pat suteikia būtinų vitaminų ir maistinių medžiagų, tokių kaip geležis (Fe), cinkas (Zn), vitaminas A ir vitaminas B(42).

Raudona mėsa (pvz., jautiena, ėriena, ožka) ir perdirbta mėsa (pvz., dešrainiai, jautienos džiūvėsiai, dešra) sudaro didžiąją dalį viso mėsos suvartojimo(42). Raudona mėsa gali būti geras pagrindinių maistinių medžiagų šaltinis, tačiau per didelis jos vartojimas gali sukelti nepageidaujamą sočiųjų riebalų rūgščių, geležies ir nitratų suvartojimą, kas siejama su širdies ir kraujagyslių ligomis bei 2 tipo diabetu(43). Perdirbtos mėsos vartojimas taip pat susijęs su 6 proc. didesne krūties vėžio rizika (daugiausia moterims po menopauzės), 18 proc. didesne gaubtinės ir tiesiosios žarnos vėžio rizika, 21 proc. didesne gaubtinės žarnos vėžio rizika ir 22 proc. didesne tiesiosios žarnos vėžio rizika. Raudona ir perdirbta mėsa taip pat laikoma paslėptu skrandžio vėžio rizikos veiksniu(42).

Valgant baltą mėsą (vištieną, antieną, kalakutieną, žąsį, triušį ir žuvį), pagerėja interleukino 6 (IL-6) sintezė, kas paveikia didelio jautrumo C reaktyvaus baltymo (hs-CRP) vystymąsi kepenyse ir palankiai veikia uždegiminiuosius žymenis(44–46). Be to, balta mėsa yra susijusi su mažesne lėtinių ligų rizika(47).

Vaisiai ir daržovės. Natūraliai daug skaidulų turintis maistas yra sveiki grūdai, daržovės, ankštiniai augalai, sėklos, riešutai ir sveiki vaisiai. Įrodyta, kad dietos, kuriose yra daug natūralių skaidulų, apsaugo nuo kardiometabolinių ligų ir priešlaikinio mirtingumo. Padidėjęs skaidulų kiekis gali pagerinti gliukozės ir cholesterolio kiekį kraujyje bei kūno svorį, pagerinti diabeto valdymą(48). Nėra jokių požymių, kad santykinai didelis skaidulų turinčio angliavandenių maisto vartojimas būtų susijęs su žemu glikemijos lygiu ar svorio padidėjimu. Laikytis dietos, kurioje yra daug skaidulų turinčių maisto produktų galima pasisavinti daug mikroelementų: folio rūgšties, nehemo geležies ir tiamino(49). Vaisių ir daržovių vartojimas buvo susijęs su geresne fizine veikla ir apsauga nuo raumenų išsekimo, sarkopenijos ir silpnumo(50).

Renkantis daug skaidulų turintį maistą, dėmesys turėtų būti skiriamas minimaliai perdirbtiems ir iš esmės sveikiems grūdams, o ne produktams su smulkiai sumaltais grūdais, kuriuose taip pat gali būti pridėta cukraus, natrio ir sočiųjų riebalų. Atrodo, kad nesmulkintų grūdų apdorojimas ir malimas sumažina jų gebėjimą sumažinti glikemijos lygį(51,52). Tą patį galima pasakyti apie vaisius, kai pirmenybė teikiama sveikiems ir supjaustytiems vaisiams, o ne konservuotiems saldintuose sirupuose, dedama į perdirbtus maisto produktus kaip koncentratą arba vaisių sultis(49).

Cukraus vartojimas tapo svarbia visuomenės sveikatos problema. Įrodymai, susiję su šiuo susirūpinimu, daugiausia susiję su cukrumi saldintų gėrimų (SSB) vartojimu, o per didelis SSB vartojimas yra susijęs su svorio padidėjimu ir kardiometabolinėmis komplikacijomis(53).

2.2.1 Dietos

Sveikos mitybos strategijos gali būti apibrėžtos kaip taisyklės, procedūros ir (arba) metodai, kuriuos žmonės naudoja norėdami palengvinti sveiko maisto pasirinkimo procesą įvairiuose kontekstuose(54).

Daug baltymų turinčios dietos. Baltymai yra žmogaus kūno sudedamoji dalis, energijos šaltinis ir esminė maistinė medžiaga, skatinanti augimą ir vystymąsi. Norint išvengti baltymų trūkumo suaugusiems, rekomenduojama suvartoti, duomenis gali variuoti priklausomai nuo straipsnio 0,80 – 0,85 g/kg kūno svorio (KM) per dieną(54,55), o tai reiškia apie 48–56 g per dieną ir apie 10–15 proc. visų dienos energijos sąnaudų(55).

Daug baltymų turinčios dietos turi daug privalumų, įskaitant padidėjusį sotumą, svorio mažėjimą ir didesnę liesos masės išsaugojimą esant kalorijų trūkumui(56) ir išskiriama didesnę insulino kiekį organizme(57). Atsitiktinių imčių tyrimų, kuriuose buvo lyginamos daug baltymų turinčios ir normalios baltymų turinčios izokalorinės dietos, metaanalizė parodė statistiškai reikšmingą svorio, riebalų masės ir trigliceridų kiekio sumažėjimą laikantis daug baltymų turinčių dietų (HPD), palyginti su įprastomis baltymų dietomis (NPD)(57).

Nors nėra sutarimo dėl formalaus daug baltymų turinčios dietos apibrėžimo, dauguma apibrėžimų nustato 1,2–2,0 g/kg per dieną slenkstį. Šiame diapazone baltymų suvartojimas > 1,5 g/kg per dieną paprastai laikomas daug baltymų turinčia dieta(54).

Nacionalinio sveikatos ir mitybos tyrimo (NHANES) duomenys rodo, kad šiuo metu vidutinis baltymų suvartojimas Jungtinėse Valstijose yra maždaug 1,2–1,4 g/kg per dieną, o tai yra didesnis nei rekomenduojamas kiekis(54).

Populiarios svorio metimo dietos skatina vartoti didesnę baltymų kiekį ir riboti angliavandenius, remiantis prielaida, kad visi angliavandeniai yra nepageidaujami – ši prielaida yra neteisinga. Dietos skiriasi, šios svorio metimo strategijos paprastai rekomenduoja, kad 25–35 proc. suvartotų kalorijų būtų iš baltymų ir <45 proc. – iš angliavandenių. 29 Lentelė(Prieduose)(54).

Viduržemio jūros dieta. Viduržemio jūros dieta (MD), viena iš labiausiai ištirtų ir žinomiausių mitybos modelių visame pasaulyje, buvo siejama su daugybe naudos sveikatai(58). Dieta, kuriai būdingas didelis polifenolių, mono- ir polinesočiųjų riebalų rūgščių (MUFA ir PUFA), antioksidantų ir skaidulų kiekis, taip pat mažas druskos, cukraus ir sočiųjų riebalų rūgščių kiekis(59). Šis mitybos metodas laikomas tvariu ir leidžia vartoti daug vietinių vaisių ir daržovių, nesmulkintų grūdų, ankštinių augalų, riešutų ir sėklų, žuvies, kiaušinių, baltos mėsos ir pieno produktų, vyno bei mažai raudonos ir perdirbtos mėsos, atsižvelgiant į teisingą porcijų dydį ir savaitės dažnumą(60,61).

Įrodyta, kad Viduržemio jūros dieta (MD) yra susijusi su pagerėjusiu nutukusių asmenų atsparumu insulinui (IR). Be to, insulino kiekio sumažėjimas ir kitos IR priemonės, tokios kaip homeostatinio modelio įvertinimo (HOMA) indeksas, sukeltos šio mitybos metodo, pasireiškia greitai ir išlieka tvarios laikui bėgant(60).

Ketogeninė dieta. Ketogeninės dietos pagrindas yra tai, kad angliavandenių kiekis maiste yra labai mažas, o baltymų ir riebalų kiekis skiriasi. Klasikinė ketogeninė dieta apibrėžiama kaip dieta, kurioje yra vienas gramas baltymų vienam kilogramui kūno svorio, 10–15 g angliavandenių per dieną, o likusios kalorijos gaunamos iš riebalų. Dietos tikslas – sukelti ketozę(62).

Šiuo atveju pagrindinis organizmo energijos šaltinis yra ketoniniai kūnai, gaminami iš riebalų. Tai išskiria šią dietą iš visų kitų, kurių pagrindinis energijos šaltinis yra gliukozė(63).

Norint pasiekti mitybinės ketozės būseną, iš riebalų gaunamos energijos dalis tokioje dietoje paprastai standartinėj yra 70–80 proc(63). (Iki 90 proc. griežtai klinikinėje versijoje, naudojama epilepsijai gydyti) su 20 proc. baltymų, o angliavandenių retai viršija 50 g per dieną(63,64).

Ketogeninė dieta naudojama gydant neurologines ligas, tokias kaip: epilepsija, Alzheimerio liga (AD), Parkinsono liga (PD), išsėtinė sklerozė (IS) ir migrena(65). Taip pat pastebimas teigiamas poveikis kūno svoriui, gliukozės kiekiui kraujyje, hemoglobininui, plazmos lipidų profiliui, gydant 2 tipo diabetą(66). bei širdies ir kraujagyslių ligas(67). gydant policistinių kiaušidžių sindromą(68).

Mažai energijos teikiančios dietos (LED). yra mitybos režimas, kuriuose suvartojama mažiau kalorijų nei įprastai, tačiau jos vis tiek turi užtikrinti pagrindines maistines medžiagas, kad organizmas galėtų tinkamai veikti ir išlikti sveikas(69). Įprastai jos metu suvartojama 800–1800 kcal per dieną. LED dietos siekia subalansuoti maistinių medžiagų pasiskirstymą pagal populiacijos rekomendacijas. Tai paprastai apima:(69).

- 45 proc. – 65 proc. angliavandenių, kurie suteikia energijos.
- 20 proc. – 35 proc. riebalų, iš kurių mažiau nei 10proc. turėtų būti sočiųjų riebalų.
- 10 proc. – 35 proc. baltymų, kurie yra svarbūs raumenų ir audinių atstatymui bei augimui.

Protarpinis badavimas (IF) pastaraisiais metais tapo viena iš populiariausių svorio metimo dietų, apimanti bet kokią mitybos modelį, kai trumpalaikis kalorijų suvartojimas yra mažas arba visai nenaudojamas, po kurio seka ad libitum (kaip norisi) vartojimo laikotarpis(70). Nustatyta, kad protarpinis badavimas ir nuolatinėms energijos ribojimo intervencijos sumažina svorį. Tuo pačiu jos padeda sveikatai: pagerėja kardiometaboliniai rizikos veiksniai ir gliukozės metabolizmas(71).

Pertraukiamo badavimo režimai dažnai skirstomi į vieną iš trijų tipų: (71).

1. Pakaitinis badavimas (ADF) – Kaitaliojamos dienos tarp visiškos abstinencijos ir neriboto/nevaržomo valgymo(72).
2. 5:2 dieta – maistas apribojamas iki 500 kalorijų moterims ir 600 kalorijų vyrams dvi dienas iš eilės per savaitę, o likusią savaitės dalį valgyti nevaržomai.(72).
3. Riboto laiko valgymas (TRE) – kiekvieną dieną reikia laikytis tos pačios rutinos, kai valgote per tam tikrą valandų langą, o likusias valandas - pasninkaujate(73). Badavimo laikotarpis trunka 12 valandų arba ilgiau(74).

Šis IF metodas gali neigiamai paveikti įvairius žmogaus sveikatos ir fizinio krūvio aspektus, tokius kaip psichologiniai veiksniai (pvz., motyvacija), fiziologiniai mechanizmai (pvz., raumenų aktyvacija) ir biochemija (pvz., plazmos tūris ir glikogeno atsargos)(74).

2.2.2 Prasta mityba ir Covid-19

Daugelis epidemiologinių tyrimų parodė, kad prasta mityba stipriai koreliuoja su nutukimu ir didesniu kūno masės indeksu (KMI). Šie du kintamieji yra pagrindiniai neužkrečiamųjų ligų, įskaitant širdies ir kraujagyslių ligas bei daugelį vėžio formų, rizikos veiksniai. Prasta mityba taip pat yra susijusi su didesniu priešūždegiminių citokinų kiekiu serume ir didesniu krūtų tankiu, kurie yra susiję su vėžio rizika(75). Buvo ištirta daugybė dietų, skirtų nutukimui gydyti, tačiau nebuvo pasiektas sutarimas dėl optimalios makroelementų sudėties(57). Brazilijoje atliktas tyrimas parodė teigiamą ryšį tarp fizinio aktyvumo ir didesnio daržovių bei vaisių vartojimo, o televizijos žiūrėjimas buvo susijęs su padidėjusiu kepto maisto vartojimu(76).

Daugybė metaanalizės tyrimų parodė, kad laikantis sveikos mitybos pagerėjo bendras išgyvenusių vėžį, įskaitant krūties vėžį, išgyvenamumas(75). 2020 m. Morze ir kt. atliko antrąjį savo sisteminės peržiūros ir metaanalizės atnaujinimą ir padarė išvadą, kad geresnė dietos kokybė gali sumažinti mirties nuo bet kokios priežasties riziką 17proc., o mirties nuo vėžio - 18proc.(77).

Dar iki COVID-19 protrūkio nutukimas tapo pasauline visuomenės sveikatos problema. Nepaisant to, kad nutukimo problema yra išvengiama, nuo 1975 m. visame pasaulyje jis išaugo tris kartus. Kartu su jau egzistuojančia nutukimo problema COVID-19 pandemijos užblokavimas žymiai padidino nutukusių žmonių skaičių. Visame pasaulyje yra 650 milijonų suaugusiųjų, 340 milijonų paauglių ir 39 milijonai nutukusių vaikų. (78) COVID-19 krizės poveikis su svoriu susijusiam elgesiui, įskaitant sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą, yra iš tiesų neaiškus, tačiau jo įtaka gali būti reikšminga. Tiekimo grandinės sutrikimai ir panikos pirkimo elgesys gali riboti galimybę įsigyti šviežių maisto produktų, todėl žmonės dažniau renkasi maistą su ilgesniu galiojimo laiku, kuris paprastai yra mažiau sveikas. Tai gali paskatinti vartoti daugiau perdirbtų ir nesveikų maisto

produktų, turinčių daugiau riebalų, cukraus ir druskos(79). COVID-19 krizė turėjo įtakos svorio valdymo ir bariatrinės chirurgijos paslaugų prieinamumui. Nacionalinės sveikatos tarnybos (NHS) atsakas į pandemiją sukėlė didelį sveikatos priežiūros paslaugų trūkumą. Dėl padidėjusios COVID-19 pacientų apkrovos daugelis ambulatorinių klinikų ir planinių operacijų buvo atidėtos, o tai dar labiau apsunkino žmonių, kuriems reikėjo svorio valdymo pagalbos, prieigą prie būtinos medicininės pagalbos ir gydymo(79).

2.3 Motyvacija

Žmogaus elgesį įtakoja sudėtinga daugelio veiksnių sąveika. Tai apima biologinius veiksnius, psichologinius veiksnius, socialinius ir kultūrinius elementus, ekonominius ir aplinkos veiksnius, taip pat išorinius stresorius, kurie vaidina svarbų vaidmenį formuojant individų sąveiką ir reakciją į savo aplinką(80).

Nors nėra vieno visuotinai priimto motyvacijos apibrėžimo, įvairūs mokslininkai pateikia savo požiūrį. Pasak Dwight D. Eisenhowerio, motyvacija yra menas priversti žmones daryti tai, ko jūs norite, nes jie nori tai daryti“, o tai paaiškina, kad motyvacija gali būti naudojama kaip priemonė, padedanti atlikti užduotis, skatinant žmones jiems to nežinant. Tuo tarpu Zig Ziglar motyvaciją apibūdino kaip „kūrą, reikalingą žmogaus varikliui veikti“. Jo nuomone, motyvacija yra būtina, kad žmogus galėtų gyventi visavertį gyvenimą ir siekti savo tikslų(80). Morris ir kiti teigia, jog motyvacija yra sąvoka, naudojama elgesiui paaiškinti, ir ji paprastai nurodo tai, kas skatina mus veikti, kas sukelia į tikslą nukreiptą elgesį(81). Motyvacija skirstoma į 2 dalis: vidinę ir išorinę(80).

Vidinė motyvacija(IM) – kilusi iš vidinių asmens interesų ir tikslų, pvz domėjimasis tapti gydytoju arba siekti intelektinių medicinos mokslo iššūkių(80,82). IM yra viena iš svarbiausių psichologinių sampratų švietimo tyrimuose ir pagrindinis veiksnys, lemiantis akademinis pasiekimus. Kai individus skatina vidinė motyvacija, jie aktyviai įsitraukia į juos dominančią veiklą(83). Tyrimai parodė, kad mokinių vidinė motyvacija su mokykla susijusioje veikloje per mokslo metus mažėja. Tyrėjai teigė, kad toks vidinės motyvacijos mažėjimas atsiranda dėl to, kad pagrindiniai studentų psichologiniai poreikiai nėra pakankamai patenkinti jų mokymosi metu(83). Remiantis „saviveiksmingumo teorija“, vidinė motyvacija klesti tada, kai veikla tenkina pagrindinius asmens psichologinius poreikius (t. y. kompetenciją, savarankiškumą ir bendrumą), o ne tada, kai ji atliekama dėl kokių nors atskirtų išorinių pasekmių, pavyzdžiui, spaudimo(83). Tuo pačiu IM yra raktas į atkaklumą, padidėjusi susidomėjimą ir didesnę pasitenkinimą darbinėje aplinkoje(84). Vidinė motyvacija labai svarbi ir sportininkų pasaulyje. IM skatina malonumą, atsirandanti užsiimant veikla, lydimą kompetencijos ir savirealizacijos jausmų. Vidinėje motyvacijoje išskiriami trys potipiai: Pirmoji – vidinė motyvacija žinioms, kai sportininkai užsiima veikla, siekdami malonumo ir pasitenkinimo, kurį patiria bandydami mokytis. Antrasis potipis – vidinė motyvacija siekti

meistriškumo, kai sportininkai dalyvauja veikloje siekdami malonumo tobulėti ir pranokti save. Trečiasis potipis yra vidinė stimuliacija, kai sportininkai užsiima veikla, kad patirtų pojūčius, susijusius su jų pojūčiais(85).

Išorinė motyvacija (EM) – tai motyvacija, skatinama išorinių kintamųjų ir yra orientuota į rezultatą, pvz., atlygį, socialinį pripažinimą ir baimę dėl pasekmių(80,82).

Wu ir kiti autoriai teigia, jog daugybė tyrimų parodė, kad tiek vidinė, tiek išorinė motyvacija turi įtakos mokinio savarankiškumui, o savarankiškumas, savo ruožtu, teigiamai veikia akademinius rezultatus. Apsisprendimo teorija(SDT) tarpininkauja tarp vidinės ir išorinės motyvacijos bei akademinių rezultatų. Be to, mokslininkai įrodė, kad tiek vidinė, tiek išorinė motyvacija yra teigiamai susijusios su mokinių įsitraukimu į mokymąsi, o įsitraukimas yra esminis veiksnys numatant akademinius rezultatus.(82)

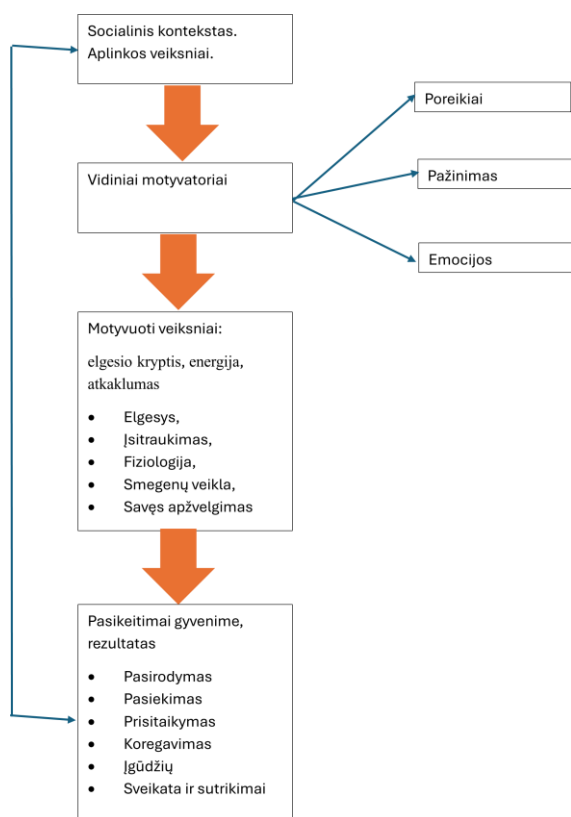
Apsisprendimo teorija(SDT) yra pagrindinė motyvacijos teorija, labai prisidėjusi numatant savireguliuojamą elgesį, įskaitant daugybę su sveikata susijusių elgsenų(86), iš pradžių pasiūlė Deci ir Ryanas 1985 m.10, o toliau plėtojo 2017 m. gali būti vertingas įrankis suprasti motyvaciją, ypač fizinio aktyvumo ir sveikatos kontekste(87). Iš esmės SDT tiria motyvacijos sampratą ir išskiria tris skirtingas formas: amotivaciją, kontroliuojamą motyvaciją ir savarankišką motyvaciją(87).

Amotivacijai būdinga motyvacijos stoka, kai asmenys nesidomi arba jaučia atsiribojimą nuo tam tikro elgesio. Kontroliuojama motyvacija apima išorinį ar vidinį spaudimą, kuris skatina elgesį, pavyzdžiui, atlygio poreikis arba bausmės vengimas. Kita vertus, savarankiška motyvacija reiškia savarankišką, vidinį norą imtis elgesio. Ši motyvacijos forma kyla iš asmeninio pasirinkimo, susidomėjimo arba įgimto pasitenkinimo, kylančio iš pačios veiklos(87).

Motyvacija yra neatsiejama žmogaus patirties dalis, vaikai spontaniškai tyrinėja naujus daiktus, o suaugusieji savarankiškai užsiima naujais pomėgiais.(88). Tiksliau, motyvacija yra apibrėžiama kaip vidiniai motyvai, suteikiantys elgesiui kryptį (t. y. elgesys nukreiptas į rezultatą arba tikslą), energija (t. y. elgesys, kuris gali skirtis pagal įsitraukimo intensyvumą arba stiprumą) ir atkakluma (t. y. įsitraukimo ištvermę laikui bėgant). Šie vidiniai motyvai (poreikiai, pažinimas, emocijos) yra tarpininkai tarp išorinių veiksnių ir elgesio ar veiklos(2 pav.)(88).

Pavyzdžiui, tėvas paprašo savo vaiką atlikti namų darbus. Atsakydamas, vaikas pradeda daryti namų darbus. Tėvų prašymas tiesiogiai nesukelia vaiko įsitraukimo į namų darbus, bet tai įvyksta netiesiogiai: tėvų prašymo poveikis vaiko veiklai priklauso nuo vidinių vaiko motyvų; pavyzdžiui, vaiko įsitikinimų apie namų darbų naudingumą, emocijų, susijusių su namų darbų atlikimu, ir to, kiek namų darbai atitinka vaiko poreikius. Taigi, išoriniai veiksniai, tokie kaip tėvų prašymai, gali sukurti palankias arba nepalankias sąlygas, kurios paveikia vidinius motyvus, skatinančius elgesį. Kadangi

motyvai yra vidiniai, šio paslėpto koncepto netiesioginės apraiškos paprastai matuojamos, kad būtų galima įvertinti šių vidinių motyvų indėlį. Elgesio, įsitraukimo, psichofiziologiniai rodikliai, smegenų veikla ir savęs vertinimai yra netiesioginių šių vidinių motyvų apraiškų pavyzdžiai(88).



2 Paveikslukas. Motyvacijos supratimo pagrindas. Sarah Morsink iliustracija (81)

2.3.1 Studentų motyvacija ir psichologinė sveikata

Motyvacija tai yra nepatenkinti poreikiai, kurie tampa svarbūs, nukreipiantys mus į reikmės tenkinimą. (89) Neseniai buvo pristatytas vieningas žmogaus motyvacijos modelis, kuris sujungia visas ankstesnes motyvacijos „mini teorijas“ į vieną, simetrišką modelį, pagrįstą pirmaisiais principais: keturiomis gyvenimo sritimis (aš, materialiuoju, socialiniu ir dvasiniu), kurias kerta trys pasiekimų lygiai (būti, daryti, turėti), todėl susidaro 12 atskirų motyvų(90)(4 Lentelė).

4 Lentelė. Vieningas žmogaus motyvacijos modelis. Pagal J.D. Pintus(89)

Trys pasiekimų lygiai	Ketrios gyvenimo sritys			
	Aš(A)	Materialus(B)	Socialinis(C)	Dvasinis(D)
Siekis (3) (turėjimas)	Potencialo išsipildymas (A3P) ir nesėkmė klestėti (A3N)	Sėkmė (B3P) ir nesėkmė (B3N)	Pripažinimas (C3P) ir panieka (C3N)	Aukštesnės jėgos (D3P) ir materializmas (D3N)
Patyrimas (2) (darymas)	Autentiškumas (A2P) ir atitiktis (A2N)	Įsitraukimas (B2P) ir nuobodulys (B2N)	Rūpestingas (C2P) ir nerūpestingas (C2N)	Etika (D2P) ir neteisingi veiksmai (D2N)
Pamatinis (1) (būtis)	Saugojimasis (A1P) ir nerimas (A1N)	Savarankiškumas (B1P) ir galių netekimas (B1N)	Įtraukimas (C1P) ir išskyrimas (C1N)	Teisingumas (D1P) ir neteisybė (D1N)

Pereinant iš vidurinės mokyklos į universitetą, jauni žmonės susiduria su daugeliu iššūkių, kurie gali turėti didelės įtakos jų elgesiui ir įpročiams ateityje. Universiteto laikotarpis yra svarbus, nes čia šie besiformuojantys suaugusieji siekia ne tik įgyti žinių ir įgūdžių, ambicijų ir savigarbos.(20,91) Daugeliui žmonių šis laikotarpis siejasi su daugybe gyvenimo įpročių pokyčių, kai jie pereina iš struktūruotos aplinkos, tokios kaip vidurinė mokykla, į palyginti nestruktūruotą universitetinę aplinką. Tai gali būti vienas sudėtingiausių gyvenimo etapų.(92).

Kylantis suaugusysis – apibrėžimas, kurį pasiūlė Jeffrey Jensenas Arnetas knygoje „American Psychologist“. Tai reiškia asmenis nuo 18 iki 25 metų, kurie pereina iš paauglystės į pilnametystę. Šiam laikotarpiui būdingi reikšmingi pokyčiai įvairiuose gyvenimo aspektuose, pavyzdžiui, švietime, darbe, santykiais ir asmenine tapatybe, ir paprastai būdingas tyrinėjimo ir eksperimentavimo jausmas(93). Šiam laikotarpiui būdingi reikšmingi pokyčiai įvairiose gyvenimo srityse – švietime, darbe, santykiuose ir asmeninės tapatybės formavime. Jį dažnai lydi tyrinėjimo ir eksperimentavimo jausmas(93). Šie pokyčiai gali turėti įtakos žmonių gyvenimo būdo pasirinkimams ir elgesiui, įskaitant fizinio aktyvumo lygį. Besiformuojanti pilnametystė pripažįstama kaip atskiras vystymosi etapas, nes šios amžiaus grupės asmenys nebėra laikomi paaugliais, bet dar nėra visiškai perėję į suaugusiųjų vaidmenį ir pareigas(93).

Nuotaikos pokyčiai ir susidomėjimo praradimas atsiranda kartu su psichomotorinių ir miego modelių pokyčiais, apetitu ir koncentracija, mintimis apie savižudybę, bevertiškumo jausmu ir žema savigarba(94). Psichinius pokyčius lydi neurotransmiterių pokyčiai, smegenų funkcijų pokyčiai, aktyvumo pokyčiai prefrontalinėse smegenų srityse ir subkortikinėse atlygio ir atminties smegenų sistemose. Kitaip tariant smegenų regionuose ir neuronų tinkluose, kontroliuojančius emocijas, nuotaiką, motyvaciją, pažinimą, elgesį ir poveikį(94).

Be to, su depresija susiję periferinių ir fiziologinių kūno funkcijų pokyčiai, tokie kaip kraujospūdžio ir širdies ritmo kintamumo (HRV), kortizolio lygio ir uždegiminių parametrų pokyčiai, rodo pakitusią centrinės, autonominės nervų sistemos (ANS) ir imuninės sistemos funkcionavimą sergant dideliu depresiniu sutrikimu (MDD)(94).

Universiteto studentai visame pasaulyje pripažįstami kaip pažeidžiama grupė dėl prastos gerovės. Tyrimai, atlikti įvairiose šalyse, atskleidė, kad sunkių psichologinių ligų, ypač nerimo ir depresijos, dažnis tarp studentų yra žymiai didesnis nei bendroje populiacijoje(95). Stewart-Brown ir jo komandos atliktas tyrimas rodo, kad trečdalis aukštųjų mokyklų studentų nurodo turintys bent vieną ilgalaikę ligą, kuri daro įtaką jų akademiniams rezultatams ir gyvenimo kokybei, pvz., stresas, nerimas ar net depresija(96). Blasco ir kitų tyrėjų atliktame tyrime aprašoma, jog 5 Ispanijos universitetuose kas 10 studentas teigia, jog turėjo minčių apie savižudybę per pirmus 12 mėnesių(97). PSO Pasaulio psichikos sveikatos tyrimų tarptautinio koledžo studentų projekto rezultatai parodė, kad didžiosios depresijos ir generalizuoto nerimo sutrikimo paplitimo rodikliai per 12 mėnesių buvo 18,5 ir 16,7proc(98). Metaanalizės metu nustatyta, kad bendras depresijos paplitimas yra 25 proc., o bendras su savižudybe susijusių baigčių paplitimas buvo 14 proc(99).

Pastebėtina, kad COVID-19 pandemijos metu visame pasaulyje padaugėjo universitetų studentų, sergančių sunkia psichikos liga, o tai sukėlė esminių pokyčių ir naujų iššūkių jų kasdieniame gyvenime, dėl to mažėja motyvacijos lygis ir savireguliacijos sunkumai, didėja streso ir susikaupimo sunkumai, didėja nerimas ir depresija(100–102).

Tuo pačiu tyrimai parodė, kad pandemija turėjo tam tikrų pasekmių universitetų studentams visame pasaulyje: dažniau naudojant informacines ir ryšių technologijas (IRT). Technostresas yra terminas, kurį apibrėžė Brodas (1984 m.), apibūdinantis stresą, kurį sukelia per didelis technologijų naudojimas arba jų poveikis kasdieniam gyvenimui(95). Tai gali paveikti mokinių akademinį pasiekimą, motyvaciją bei gali paskatinti psichologines kančias(95).

Naujausias PSO „psichikos sveikatos atlasas“ rodo, kad tik 95,6 iš 100 000 depresijos atvejų visame pasaulyje gauna profesionalią psichikos sveikatos priežiūrą, o gydymo paplitimas dideles pajamas gaunančiose šalyse yra 16 kartų didesnis nei mažas pajamas gaunančiose šalyse(103).

2.3.2 Motyvacijos stiprinimas

Fizinio aktyvumo (PA) intervencijos pabrėžiamos kaip perspektyvus metodas siekiant užkirsti kelią psichikos sutrikimų padidėjimui. Tam reikia skatinti veiksnius palengvinančius PA integraciją į kasdienę veiklą(103). Motyvacija ir valia yra pagrindiniai kelių elgesio pokyčių teorijų komponentai, pvz., Sveikatos veiksmų proceso požiūris (HAPA)(103). HAPA yra socialinis-kognityvinis modelis, nurodantis motyvacinius ir valios veiksnius, lemiančius sveikatos elgesį, tokius kaip sveikatos elgesio ketinimų kūrimas, elgesio planavimas, susidorojimas su specifiniais iššūkiais, elgesio palaikymas ir savęs veiksmingumo suvokimas visuose procesuose(104).

Viena sesija, kurią sudaro mažo intensyvumo pratimai, atliekami 5–10 minučių 1 dieną per savaitę, gali paskatinti universiteto studentus laikytis aktyvaus gyvenimo būdo. Fizinis pokyčius lydi neurotransmiterių pokyčiai, smegenų funkcijų pokyčiai, aktyvumo pokyčiai prefrontalinėse smegenų srityse ir subkortikinėse atlygio ir atminties smegenų sistemose. Kitaip tariant smegenų regionuose ir neuronų tinkluose, kontroliuojančius emocijas, nuotaiką, motyvaciją, pažinimą, elgesį ir poveikį(94).

Vienas iš sunkumų, su kuriais susiduria kolegijų ir universitetų dėstytojai, yra maža studentų motyvacija. Ankstesni tyrimai buvo skirti suprasti mokinių tikėjimo veiksnius, turinčius įtakos motyvacijai mokytis. Apsisprendimo teorijos šalininkai teigia, kad pagrindinis veiksnys, lemiantis žmogaus motyvaciją, yra savarankiškumo/autonomiškumo poreikio patenkinimas. Klasėje mokiniai gali būti labiau motyvuoti mokytis, kai suvokia, kad jie gali šiek tiek kontroliuoti mokomąją medžiagą, pavyzdžiui, pasirenka namų darbus arba pasirenka tam tikras temas, kurias studijuos nagrinės(105).

Kitos teorijos pabrėžia suvokiamos vertės, savo veiksmingumo ir įsitikinimų apie gebėjimus įtaką. Tikėtinos vertės teorija siūlo, kai studentai suvokia, kad kursas turi naudingą vertę (t. y. jis būtų naudingas jų ateičiai), jie yra labiau motyvuoti įsitraukti į mokomąją medžiagą ir toliau lankyti pažangesnius tos srities kursus(105).

„Bandura“ savarankiško veiksmingumo teorija teigia, kad didesnis pasitikėjimo gebėjimais lygis yra susijęs su didesne motyvacija mokytis. Remiantis šios teorijos taikymu, tiesioginė ir netiesioginė įvaldymo patirtis, tokia kaip savo mokymosi pažangos apmąstymas ar kitų sėkmės stebėjimas, gali padidinti mokinių pasitikėjimą, o vėliau ir motyvaciją mokytis(105).

Kaip anksčiau minėta, aukštesnė motyvacija, turi teigiamą įtaką mokymosi rezultatams. Tą patį galima pasakyti apie studentus, studijuojančius nuotoliniu būdu Tačiau susiduriama su iššūkiais, pvz., tiesioginio bendravimo stoka ir izoliacijos jausmu, kurie gali turėti neigiamos įtakos studentams. Siekdamas kovoti su šiomis problemomis, švietimo įstaigos taiko interaktyvias technologijas kaip

mokinių motyvacijos ir įsitraukimo ir motyvacijos stiprinimo strategiją(106). Naujausių tyrimų sisteminė analizė rodo, kad papildytosios ir virtualiosios realybės technologijos, interaktyvūs vaizdo įrašai bei žaidimais pagrįstas mokymasis padeda gerinti mokinių įsitraukimą, žinių išlaikymą ir pasitenkinimą mokymosi procesu. Be to, šie metodai didina vidinę motyvaciją ir padeda geriau suprasti sudėtingas sąvokas(106).

Viename straipsnyje pasirodė pasiūlymas, kad kriptovaliuta gali būti naudojama kaip priemonė motyvuoti aukštojo mokslo studentus. Apdovanojant studentą už tam tikrą elgesį (gerus pažymius, lankomumą ir kt.) kiekvienam mokiniui suteikiamos monetos(107). Tokias galimybes galima panaudoti siekiant gauti išskirtinių privilegijų, pavyzdžiui, galimybę stebėti ar net susitikti su kviestiniu pranešėju arba įsigyti papildomo mokytojo laiko akademinį įgūdžių tobulinimui. Pasak John Andre, tai yra vertingiau nei padėkos ar simboliniai „ženkliai“ ir teikia daugiau naudos(107).

2.4 Impulsyvumo samprata

Impulsyvumas – greitas ir neplanuotas veiksmas neatsižvelgiant į galimas neigiamas pasekmes sau ir kitiems, susidūrus su vidiniais ir išoriniais dirgikliais(108). Jis pripažįstamas kaip daugiamatis atributas, apimantis penkias pagrindines dimensijas:(109).

- Neigiamą ir teigiamą skubumą (t. y. skubotą reagavimą į intensyvias emocijas).
- Išankstinio nusistatymo stoką (t. y. veikimą neapmąstant galimų pasekmių).
- Atkaklumo stoka (sunku išlaikyti koncentraciją atliekant užduotis, kurios suvokiamos kaip varginančios ar sudėtingos)
- Pojūčių ieškojimas (noras užsiimti skatinančia veikla)

Kita vertus, tokie tyrinėtojai kaip Fineberg ir kt. ir Verdejo-García ir kt. nustatė tris esminius neurokognityvinius impulsyvumo komponentus: (109).

- Nesugebėjimą slopinti dominuojančių motorinių ar kognityvinių reakcijų.
- Pirmenybę teikti mažesniems, tiesioginiams atlygiams, o ne reikšmingesniems ilgalaikiams atlygiams (atlygio diskontavimas).
- Refleksyvų impulsyvumą pasireiškianti sunkumu adekvačiai įvertinti pasirinkimo galimybes ar pagrįstai rizikuoti ir polinkiu ignoruoti svarbią informaciją dažnai priimant nepalankius pasirinkimus.

2.4.1 Išmaniosios technologijos ir impulsyvumas

Mobilieji telefonai, ypač išmanieji telefonai, plačiai naudojami visame pasaulyje. Remiantis naujausia ataskaita, 2020 m. mobiliųjų telefonų vartotojų skaičius buvo maždaug 4,78 milijardo, o tai sudaro maždaug 61,62 proc. pasaulio gyventojų. Mobilieji telefonai yra „dviašmenis“ kardas,

palengvinantis mūsų šiuolaikinį gyvenimą ir galintis sukelti daugybę nerimą keliančių problemų dėl pernelyg didelio naudojimo ar net priklausomybės nuo mobiliojo telefono (MPA). Kolegijos studentai dažniausiai yra protiškai nesubrendę, turi mažiau savireguliacijos gebėjimų ir dažniau naudojami mobiliaisiais telefonais. Vis daugiau įrodymų rodo, kad MPA yra glaudžiai susijęs su daugeliu žalingų psichologinių ir elgesio problemų, tokių kaip nerimas, depresija, stresas, impulsyvumas, prasta miego kokybė ir netinkamai prisitaikantys elgesio sunkumai(110).

Internetas tapo neatsiejama mūsų gyvenimo dalimi. Šis eksponentinis interneto prieinamumo ir naudojimo augimas sukėlė pagrįstą susirūpinimą dėl galimos priklausomybės. Nustatyta, kad probleminis interneto naudojimas yra toks pat žalingas kaip ir bet koks kitas priklausomybę sukeliantis elgesys, pavyzdžiui, persivalgymas, alkoholizmas, narkotikų vartojimas ir kitos priklausomybės nuo medžiagų formos. Nustatyta, kad didesnis internetinių žaidimų sutrikimo (IGD) lygis yra susijęs su keliomis problemomis, tokiomis kaip impulsyvumas, agresija, mažas socialinis priėmimas, žemi akademiniai pasiekimai, sutrikę tėvų ir vaikų santykiai, nerimas ir depresija, vienatvė ir emocinis kančia(111).

2.4.2 Neigiamos impulsyvumo savybės

Rizikingą elgesį kasdieniame natūralistiniame kontekste galima apibrėžti kaip veiksmus, kurie didina tikimybę turėti neigiamų pasekmių. Toks elgesys, kaip narkotikų vartojimas, neapsaugotas seksas ar neatsargus vairavimas, gali smarkiai pakenkti mūsų sveikatai, saugai ir gerovei. Dabartinėje rizikos literatūroje dvi asmenybės savybės, kurios dažniausiai siejamos su rizikavimu, yra impulsyvumas ir jautrumas atlygiui. Reniers ir kt. pateikė kelio modelį, pagal kurį didelis impulsyvumas ir jautrumas atlygiui yra pagrindiniai asmenybės kintamieji, lemianys tendenciją rizikuoti(112,113).

Chuang ir kt. nustatė, kad paaugliai, turintys didelio impulsyvumo bruožus, turėjo reikšmingą teigiamą ryšį su priklausomybe nuo narkotikų. Šis tyrimas taip pat parodė, kad vien impulsyvumo bruožas buvo nepriklausomas rizikos veiksnys, dėl kurio bet kokio vaisto vartojimo tikimybė padidėjo nuo dviejų iki keturių kartų, palyginti su neimpulsine grupe(114). Tuo pačiu priklausomybės nuo kanapių simptomai buvo siejami su padidėjusiu impulsyvių, neplanuotų bandymų žudyti dažnumu(115).

Impulsyvumas, kaip nevienalytė konstrukcija, apima įvairius veiksnius, kurie skirtingai prisideda prie minčių apie savižudybę ir elgesio rizikos. Kai kurie tyrimai rodo, kad impulsyvumas gali būti distalinis veiksnys, lemiantis kanapių vartojimo ir savižudybės santykį, prisidedantis prie minčių apie savižudybę vystymosi, tačiau ne visada sąlygoja perėjimą nuo minčių prie bandymo.

Impulsyvumą galintys sukelti procesai gali būti susiję su įvairiais faktoriais, įskaitant stresorių sukeltus neurocheminius pokyčius(115).

Probleminis alkoholio vartojimas yra vienas svarbiausių veiksnių, prisidedančių prie pasaulinės sveikatos naštos ir visuomenės išlaidų. Net ir esant mažam rizikos lygiui, jis gali lemti gyvenimo kokybės praradimą, panašų į ilgalaikių pasekmių poveikį(116). Alkoholio vartojimo lūkesčius gali įtakoti žmogaus impulsyvumas. Pagal įgyto pasirengimo modelį (APM), asmenybės bruožai, tokie kaip impulsyvumas, gali turėti įtakos mokymosi mechanizms, susijusiems su alkoholio vartojimu. Asmenys, turintys didelį impulsyvumą, gali būti linkę daugiau dėmesio skirti teigiamiems alkoholio stimulams aplinkoje. Didesnis impulsyvumas gali paskatinti asmenis formuoti daugiau teigiamų ir mažiau neigiamų lūkesčių dėl alkoholio vartojimo, o tai savo ruožtu gali lemti didesnę suvartojamo alkoholio kiekį(117).

Besaikio valgymo sutrikimas (BED) yra dažniausiai pasitaikantis valgymo sutrikimas, kuriam būdingi pasikartojantys persivalgymo epizodai be kompensacinių veiksmų (apsivalymo) ir kurie sukelia reikšmingą emocinį diskomfortą. Tyrimai rodo, kad didesnis impulsyvumas gali būti susijęs su BED sunkumu – ypač neplanuotas impulsyvumas koreliuoja su dažnesniais persivalgymo epizodais. BED taip pat siejamas su impulsyvumo bruožais, kurių poveikio dydis svyruoja nuo vidutinio iki didelio(118).

2.5 Emocinis intelektas

Per pastaruosius kelis dešimtmečius švietimo sistemos patyrė daug pokyčių, tačiau dažnai buvo ignoruojami emociniai besimokančiųjų poreikiai. Siekiant atkurti emocinio intelekto svarbą, būtina keisti šiuos pokyčius, nes emocinis intelektas yra vienas svarbiausių sėkmės veiksnių tiek akademinėje, tiek profesinėje srityje(119). Emocinis intelektas(EI) yra dar vienas intelekto tipas, skirtas emocijų atpažinimui, stebėjimui ir atskyrimui, siekiant tinkamai pritaikyti mąstymą ir elgesį(120). EI, kaip įsivaizduoja Salovey ir Mayer (1990), apima gebėjimą atpažinti, suprasti ir valdyti savo ir kitų emocijas(121). Salovey ir kt. (1995) siūlo, kad emocinis intelektas susideda iš trijų aspektų:(122).

- Dėmesys jausmams, žmonių dėmesio emocijoms lygio suvokimas;
- Emocinis aiškumas, tai yra, kaip žmonės tiki, kad jie supranta, suvokia ir atskiria savo jausmus;
- Nuotaikos taisymas, žmonių suvokimas apie savo gebėjimą reguliuoti neigiamas emocijas būsenas.

Tobulėjant emocinio intelekto perspektyvoms ir aiškinimui, atsirado įvairių požiūrių. Keli tyrimai pabrėžė emocinio intelekto svarbą medicinoje ir slaugoje, kur aukštesnis emocinis intelektas

buvo susijęs su geresniais pacientų rezultatais, geresniu streso valdymu ir geresne savijauta. Gydytojams aukštesnis emocinio intelekto lygis pagerina pacientų rezultatus ir pasitenkinimą. Be to, bendrosios chirurgijos medicinos rezidentų vertinimai parodė, kad emocinio intelekto balai teigiamai koreliuoja su gerove ir atvirkščiai – su depresija, emociniu išsekimu, perdegimo sindromu ir depersonalizacija(123).

Kaip apsauginis veiksnys nuo perdegimo, buvo nurodyta, kad emocinis intelektas turi didelę įtaką asmenų gebėjimui susidoroti su perdegimu. Įvairių autorių teigimu, emocinis aiškumas reiškia, kaip žmonės suvokia savo emocijas. Žemas šios dimensijos lygis gali paveikti žmonių nuotaiką, todėl jiems kils įkyrių minčių, kurios dažnai sukelia stipras stresines situacijas. Psichologinis netinkamas prisitaikymas, atsirandantis dėl nesugebėjimo valdyti emocinių būsenų, gali sukelti neigiamų pasekmių darbo aplinkoje, pvz., prastą darbo praktiką, darbuotojų pasitraukimus ar apleidimą, taip pat pakenkti jų psichosocialinei gerovei(124).

Buvo palaikomas numanomas ryšys tarp aukšto emocinio intelekto (EI) ir akademinės sėkmės. Intensyvi Van Rooy ir Viswesvaran (2004) bei Rode ir kt. (2007) metaanalizė rado reikšmingų teigiamų EI asociacijų su mokyklos rezultatais įrodymų(125). Svarbiausia priežastis yra ta, kad akademiniai rezultatai apima platų galimų sunkumų spektrą. Pagrindinė to priežastis – didelė paklausa studentams savarankiškai vadovauti savo akademiniam darbui, reikalaujančiam aukšto savivaldos lygio. Asmenys, turintys aukštą emocinį intelektą, geriau supranta veiksnius, kurie turės įtakos jų sėkmei. Todėl aukšto emocinio intelekto asmenys turėtų pasiekti geresnius akademinius rezultatus(125).

Universiteto laikotarpis pats savaime generuoja stresines situacijas, kurias dažnai sukelia noras pasiekti didelius akademinius pasiekimus. Šios stresinės situacijos dažnai skatina veiksmus ir elgesį, kurie, pasak Appelqvist-Schmidlechner ir kt., yra nulemti individo savivokos suvokimo(126).

Agresyvus jaunimo elgesys yra pasaulinė visuomenės sveikatos problema dėl savo emocinių, socialinių ir ekonominių pasekmių. Toks elgesys sukelia konfliktus, tokius kaip patyčios, kurios pastaraisiais metais vis dažniau pasitaiko(126). Dėl šios problemos kasmet miršta daugybė žmonių, o milijonai jaunų žmonių patiria įvairias traumas, kurioms reikalinga skubi medicininė pagalba. Be to, agresyvus elgesys paauglystėje yra nusikalstamo elgesio ir smurto suaugusiesiems prognozė(127).

Brackett ir kt. (2011), Dickerson ir kt. (2018), Flynn (2016) bei Vega ir kt. (2022) teigia, kad paauglystei būdinga daug kritinių laikotarpių. Ankstesni tyrimai rodo, kai paaugliai turi nepakankamą emocinį intelektą ir nesuvokia savo emocijų, tokie kritiniai laikotarpiai, kaip paauglystė, išgyvenami intensyviau, o tai dažnai lemia agresijos didėjimą(127).

Emocinis intelektas, kaip svarbus veiksnys, darantis įtaką tiek akademinėi, tiek socialinei ir psichologinei gerovei, taip pat yra glaudžiai susijęs su fizinio aktyvumo praktikavimu, kuris gali būti ne tik sveikatingumo, bet ir emocijų reguliavimo, konfliktų sprendimo bei socialinių įgūdžių ugdymo priemonė(126).

Sporto praktika – tai vertybių perdavimo būdas, pagarbos kitiems rodymas, taip pat sistemos ar taisyklių laikymasis. Tokie autoriai kaip Singhas ir Sachdevas, Vaquero-Solís ir kt., bei Rodríguez-Romo ir kt. patvirtina, kad emocinis intelektas (EI) ir fizinis aktyvumas yra glaudžiai susiję. Emocinio intelekto įtaka gerina sportinius rezultatus ir padeda padidinti fizinės veiklos dalyvių pasitenkinimo bei sprendimų priėmimo lygį. Be to, aukštas emocinis intelektas gali padėti sumažinti agresiją fizinio aktyvumo metu, nes geriau valdoma emocinė būsena leidžia efektyviau spręsti konfliktines situacijas ir išvengti destruktivaus elgesio(126).

Socialiniu demografiniu lygmeniu kai kurie tyrimai rodo, kad moterys turi aukštesnius emocinio intelekto (EI) balus nei vyrai. Tačiau pagal fizinio aktyvumo (PA) lygius yra skirtumų tarp vyrų ir moterų, kurie praktikuoja fizinį aktyvumą, ir tų, kurie to nedaro. Skirtumas yra žymiai didesnis tiems, kurie praktikuoja fizinį aktyvumą(128).

3. METODAI

3.1 Tyrimo organizavimas

Tyrimas buvo atliekamas 2024 m. gruodžio – 2025 m. vasario mėnesiais internetinėje platformoje „Apklausa.lt“, vykdant internetinę apklausą. Iš viso tyrime dalyvavo 192 studentai.

3.2 Tyrimo etika

Dalyviai buvo informuoti apie tyrimo tikslą, kuriam buvo suteiktas Vilniaus regioninis biomedicininis tyrimų komiteto numeris: 2025/4–1660–1110. Visi tyrimo dalyviai buvo informuoti, kad anoniminėje apklausoje pateikta informacija bus naudojama tyrimo tikslais.

3.3 Atrankos kriterijai

- Studentai besimokantys universitetuose.
- Nesimoko trečiojo amžiaus universitete.
- Studentų amžius ne didesnis nei 30 metų.

3.4 Tiriamųjų kontingentas

Tyrime dalyvavo 232 studentų iš įvairių universitetų (Vilniaus, Kauno, Klaipėdos). Po atrankos kriterijų liko 192 tiriamieji. Lietuvoje 2021 metais Lietuvoje išsilavinimą gavo 8456 studentai pasak statistikos departamento.(129) Naudojant internetinę skaičiuoklę(130) su tikimybe 0,05 ir 7 paklaida buvo gautas 192 skaičius. Tyrime dalyvavo įvairaus amžiaus asmenys, nuo 18 iki 50 metų, 44 vyrai (22,9 proc.) ir 148 (77.1 proc.). Tiriamųjų pagal studijų programą buvo įvairus (Aeronautikos inžinerija, Archeologija ir istorija, Dailės terapija, Ergoterapija, Slauga, Kineziterapija, Laisvalaikio sportas, Pedagogika, Mechanikos inžinerija, Verslas ir teisė ir t.t.)

3.5 Tyrimo metodai

Atlikta kiekybinė vienmomentė apklausa šešių dalių klausimyną. Pirmoj, taikant dalyje klausiamą apie **Sociodemografinius duomenis** (lytis, amžius, kokią studijų kryptį pasirinko, ūgį, svorį, liemens apimtį) ir ar rūko ir geria alkoholį ir kaip dažnai? Ar esate laimingas gyvenime? (Laimės indeksas buvo įvertintas naudojant klausimą „Ar tu gyvenime esi laimingas?“ su atsakymo variantais 10 balų skalėje nuo 1 („labai nelaimingas“) iki 10 („labai laimingas“). (131) Ar jums pakanka pinigų savo poreikiams patenkinti?.

Antroje dalyje nagrinėjome sportinių įpročių nustatymą. Respondentų paklausėme: „**Ar šiuo metu sportuojate?**“ Jie turėjo įvertinti savo sporto įpročius skalėje nuo 1 iki 4, kur: 1 – „Nesportuoju“, 2 – „Sportuoju savarankiškai“, 3 – „Sportuoju sporto salėje/sveikatos centre“, 4 – „Sportuoju profesionaliai“. (131)

Taip pat buvo naudojamas **Pasaulinis fizinio aktyvumo klausimynas (GPAQ)** (132), kurį sukūrė Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) ir kuris jau įgyvendintas daugiau nei 120 pasaulio šalių. (133) GPAQ yra naudojamas kaip instrumentas fizinio aktyvumo stebėsenai šalyje. (134) Jis renka informaciją apie fizinį aktyvumą trijose pagrindinėse aplinkose:(132)

- Aktyvumas darbe.
- Keliauti į vietas ir iš jų.
- Poilsio veikla.

Taip pat renką informaciją sėdimą elgesį ir yra susidedantis iš 16 klausimų. (132)

Trečioje dalyje klausiama apie studentų mitybos įpročius. Sveikų ir nesveikų maisto produktų vartojimo dažnumą lėmė klausimai, parengti naudojant **mitybos klausimyną**.(135) Norint suprasti mitybos įpročius, respondentų buvo klausiama apie tam tikrų produktų (žuvies, raudonos mėsos, perdirbtos mėsos, šviežių daržovių, konservuotų daržovių, šviežių vaisių, cukraus, makaronų, saldumynų) vartojimo dažnumą. ryžiai, košės, paukštiena, greitas maistas, virtos bulvės, keptos bulvės, kiaušiniai, sausainiai, pyragaičiai, kiti pieno produktai, jogurtas) per pastarąją savaitę. Galimi atsakymai: „Niekada“, „1–2 dienos“, „3–5 dienos“ ir „6–7 dienos“.(131)

Pusryčių valgymas ir persivalgymas. Pusryčių valgymas buvo vertinamas skalėje nuo vieno iki trijų, kur 1 reiškia „ne“, 2 – „kartais“, o 3 – „taip“. Persivalgymas taip pat buvo vertinamas naudojant skalę nuo vieno iki trijų, kur 1 reiškia „ne“, 2 – „retai“, o 3 – „dažnai“. (131)

Ketvirtoje tyrimo dalyje, siekiant įvertinti studentų akademinę motyvaciją, buvo pasirinkta trumpesnė ir Lietuvos kontekstui adaptuota **SAMS-21 skalė**, sukurta A. Kairio (138). Ši skalė leidžia tirti akademinę motyvaciją pagal **septynis motyvacijos tipus**, remiantis hierarchiniu motyvacijos modeliu. Atlikti patikimumo ir validumo tyrimai rodo, kad SAMS-21 skalė yra patikima ir tinkama naudoti tiek moksliniams, tiek praktiniams tyrimams be papildomo autorių leidimo (138). Respondentai savo atsakymus pateikė **7 balų Likerto skalėje**, kur 1 reiškia „Visiškai nepritariu“, o 7 – „Visiškai pritariu“(138).

Penktoje dalyje klausiama apie jų impulsyvumą buvo naudojamas **Barratto impulsyvumo skalė (BISS 11)**(136). Tai 30 punktų savianalizės klausimynas, skirtas įvertinti įvairiapusių impulsyvumo asmenybės/elgesio konstrukta. Jis įvertintas keturių balų Likerto skalėje nuo 1 = Retai/Niekada iki 4 = Beveik visada/Visada. Bendras balų skaičius gali svyruoti nuo 30 iki 120. Aukštesni BIS balai rodo didesnę impulsyvumo lygį.(137)

Šeštoje dalyje klausiama apie emocinį intelektą buvo naudojamas „**Schutte**“ **saviraiškos emocinio intelekto testas (SSEIT)**(138). tai 33 teiginių klausimynas, skirtas įvertinti individo emocinį intelektą, paremtas Salovey ir Mayer (1990) modeliu. Respondentai vertina

teiginius 5 balų Likerto skalėje nuo „visiškai nesutinku“ iki „visiškai sutinku“, o kai kurie klausimai yra atvirkštiniai ir jų balai perskaičiuojami (pvz., 5 tampa 1). Remiantis šiuolaikinėmis praktinėmis adaptacijomis, šis testas gali būti suskirstytas į tris sritis: emocinis intelektas (savęs pažinimas ir reguliacija), tarpasmeniniai santykiai (gebėjimas atpažinti kitų emocijas ir empatiškai reaguoti) ir bendrieji gebėjimai (soft skills), susiję su motyvacija, kūrybiškumu, socialiniais įgūdžiais. Bendras galimų balų skaičius svyruoja nuo 33 iki 165, o balai iki 111 laikomi žemais, nuo 111 iki 132 – kaip vidutiniai, o aukštesni nei 132 – kaip aukšti(139).

3.6 Naudoti statistiniai metodai

Tyrimo rezultatai buvo analizuojami matematinės statistikos metodu, naudojant Microsoft Office Exel 2010 ir SPSS (angl. Statistical Package for Social Sciences) 17.0 programas.

Analizuojant duomenis buvo skaičiuojamos šios charakteristikos: minimumas, maksimumas, aritmetinis vidurkis, standartinis nuokrypis. Bus sudaromos dažnių Lentelės. Kintamųjų analizei taikytas Chi-kvadrato kriterijus, Anova ir Fišerio tikslusis kriterijus (Fisher's Exact test). Duomenų tarp dviejų nepriklausomų imčių palyginimui taikytas t kriterijus. Darbe naudotas statistinių hipotezių reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$.

4. REZULTATAI

4.1 Bendri duomenys apie tiriamuosius

Tyrimė dalyvavo 192 studentai (44 vyrai ir 148 moterys). Daugiausia apklaustųjų dalyvavo iš kineziterapijos 51(26.3 proc.), iš slaugos 36 (18,6 proc.) ir iš vaikystės pedagogikos 14 (7,2 proc.) studijų programų. Vyrų amžius varijuoja nuo 19 m. iki 26 m., o moterų nuo 19 m. iki 30 m. Vyrų ūgis varijuoja nuo 170 cm. iki 204 cm., o moterų nuo 155 cm. iki 185 cm. Vyrų svoris varijuoja nuo 52 kg. iki 125 kg., moterų nuo 42 kg. iki 167 kg. Vyrų liemens apimtis varijuoja nuo 60 cm. iki 103 cm., o moterų nuo 36 iki 110 cm. Su surinktais duomenimis buvo apskaičiuotas kūno masės indeksas (KMI) pagal formulę $KMI = \text{svoris (kg)} / \text{ūgis}^2(\text{m})$.

Studentų buvo klausama apie jų žalingus įpročius. Atsakymai pateikti 5 Lentelėje. Pasak šių duomenų 23,81 proc. vyrų ir 13,51 proc. moterų nevartoja alkoholio ir 45,83 proc. vyrų ir 54,05 proc. moterų niekada nerūkė.

5 Lentelė. Apklaustųjų žalingi įpročiai.

Ar dažnai vartojate, bet kokios rūšies alkoholį?		
	Vyrai (n)	Moterys (n)
Visai nevartuju	10 (23 proc.)	20 (14 proc.)
Keletą kartų per metus	9 (20 proc.)	54 (36 proc.)
Kartą per mėnesį	10 (23 proc.)	25 (17 proc.)
Keletą kartų per mėnesį	10 (23 proc.)	39 (26 proc.)
Kartą per savaitę	4 (9 proc.)	7 (5 proc.)
Keletą kartų per savaitę	1 (2 proc.)	3 (2 proc.)
Ar jūs rūkote?		
	Vyrai (n)	Moterys (n)
Niekada nerūkiu	22 (50 proc.)	80 (54 proc.)
Retkarčiais užsirūkau, bet ne kasdien	11 (25 proc.)	37 (25 proc.)
Rūkau šiuo metu kasdien	6 (14 proc.)	23 (16 proc.)
Rūkiu, bet mažiau	5 (11 proc.)	8 (5 proc.)

Remiantis pateikta deskriptyvine statistika, galime pateikti šias išvadas apie moterų ir vyrų laimės vertinimą bei finansinį pasitenkinimą. Vyrai šiek tiek aukščiau įvertina savo laimės lygį nei moterys, tačiau skirtumas yra labai nedidelis. Abi grupės bendrai jaučiasi gana laimingos. Moterų subjektyvus vertinimas, ar pakanka pinigų savo poreikiams patenkinti, yra šiek tiek aukštesnis nei

vyrų. Vis dėlto, vyrų vertinimo standartinis nuokrypis yra didesnis, kas gali rodyti didesnę įvairovę tarp respondentų (6 Lentelė).

6 Lentelė. Laimės vertinimas bei finansinis pasitenkinimas pagal lytį

Lytis	Rodiklis	N	Minimumas	Maksimumas	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Moteris	Laimės vertinimas	148	1	10	7,24	1,86
	Ar jums pakanka pinigų savo poreikiams patenkinti?	148	1	10	7,26	2,235
Vyras	Laimės vertinimas	44	2	10	7,41	1,98
	Ar jums pakanka pinigų savo poreikiams patenkinti?	44	1	10	6,77	2,514

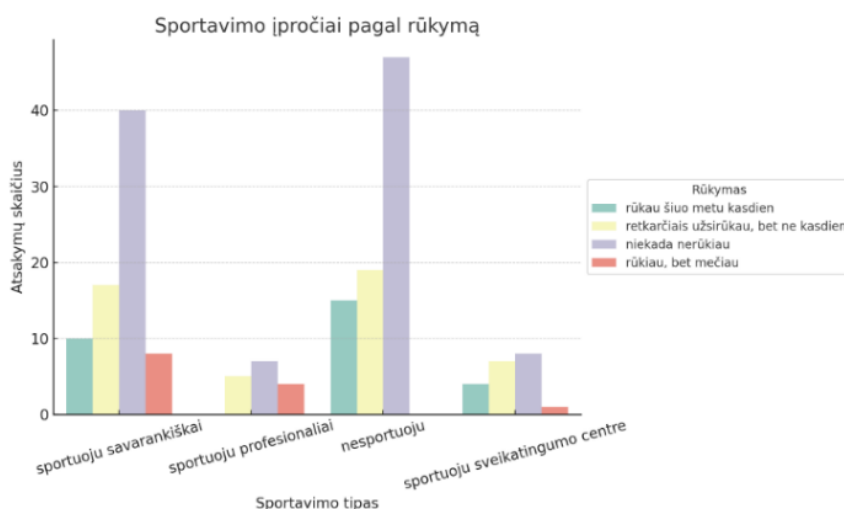
4.2 Tiriamųjų fizinis aktyvumas

Buvo atlikta kryžminė analizė tarp respondentų lyties ir jų atsakymų į klausimą „Ar šiuo metu sportuojate?“ naudojant chi kvadrato testą. Gauti rezultatai parodė, kad sportavimo įpročiai statistiškai reikšmingai skiriasi tarp vyrų ir moterų $p < 0,001$. Tai reiškia, kad vyrų ir moterų atsakymai į klausimą apie sportavimą yra reikšmingai nevienodi. Pavyzdžiui, dauguma moterų nurodė nesportuojančios, tuo tarpu vyrų tarpe daugiau atsakė, kad sportuoja profesionaliai ar savarankiškai (7 Lentelė).

7 Lentelė. Ar šiuo metu sportuojate?

Ar šiuo metu sportuojate?	Moterys: (n)	Vyrai: (n)	Iš viso: (N)
Nesportuoju	73 (49 proc.)	8 (18 proc.)	81
Sportuoju profesionaliai	5 (3 proc.)	11 (25 proc.)	16
Sportuoju savarankiškai	55 (37 proc.)	20 (45 proc.)	75
Sportuoju sveikatingumo centre	15 (7 proc.)	5 (11 proc.)	20

Vertinant ar žalingi įpročiai turi priklausomybę sportui pastebėta, jog alkoholis nėra statistiškai reikšmingas, nes p reikšmė lygi 0,491, o tai yra daugiau nei 0,05. Tačiau rūkymo p reikšmė lygi 0,012, tai yra mažiau nei 0,05 vadinasi, tai yra statistiškai reikšmingas ryšys. Pasižiūrėjus į stulpelinę diagramą (3 Paveikslukas) Nesportuojančių daugiau tarp tų, kurie rūko. Tie, kurie niekada nerūkė dažniau sportuoja savarankiškai arba sporto klube. Tuo pačiu ryšio alkoholio vartojimo ir rūkymo priklausomai nuo lyties nėra statistiškai reikšmingos. Visais atvejais p reikšmė yra didesnė už 0,05.



3 Paveikslukas. Sportavimo įpročiai pagal rūkymą.

Tarp sportuojančių studentų populiariausios sporto šakos buvo fitnesas, futbolas, krepšinis lengvoji atletika, sporto klubai, sportas su svoriais, plaukimas. Jos pasikartojo daugiau kaip 2 kartus. Tarp fiziškai aktyvių studentų, kurie atsakė į klausimą vidutinis sportavimo amžius – 8 m.

Remiantis pateiktais duomenimis, pastebimi aiškūs skirtumai tarp moterų ir vyrų pagal jų priklausymą skirtingoms sportavimo grupėms bei vidutinį laiką, skiriamą aerobikai ar mankštinimuisi sporto klube (8 Lentelė).

8 Lentelė Vyrų ir moterų skirtas laikas fiziniam aktyvumui

Lytis	Sporto grupės	Laiko vidurkis (h)	N	Standartinis nuokrypis
Moterys	nesportuoju	0,46	50	0,952
	sportuoju profesionaliai	1,75	4	0,5
	sportuoju savarankiškai	1,29	34	0,799
	sportuoju sveikatingumo centre	1,4	10	0,699
	Iš viso	0,9	98	0,968
Vyras	nesportuoju	1	5	1,732
	sportuoju profesionaliai	1,88	8	1,126
	sportuoju savarankiškai	1,7	10	1,252
	sportuoju sveikatingumo centre	2,67	3	1,155
	Iš viso	1,73	26	1,313

Moterų grupėje didžiausią aerobikai skiriamą laiką turi profesionaliai sportuojančios moterys (vidurkis = 1,75), o mažiausiai – nesportuojančios (vidurkis = 0,46). Taip pat palyginti aukštas vidurkis pastebėtas tarp savarankiškai sportuojančių (1,29) ir sportuojančių sveikatingumo centre (1,40), nors šiek tiek žemesnis nei profesionalių sportininkų.

Vyrų grupėje ryškiausi skirtumai atsiskleidė tarp sportuojančių sveikatingumo centre (vidurkis = 2,67), kurie aerobikai skiria daugiausiai laiko, ir nesportuojančių vyrų (vidurkis = 1,00). Taip pat pastebima, kad savarankiškai bei profesionaliai sportuojantys vyrai turi gana panašius vidurkius (atitinkamai 1,70 ir 1,88). Bendras vidurkis rodo, kad moterys vidutiniškai aerobikai skiria 0,90 val., o vyrai – net 1,73 val., todėl galima teigti, jog šioje imtyje vyrai aerobikai skiria daugiau laiko nei moterys.

Buvo sudaryti keturi fizinio aktyvumo lygiai pagal respondentų skiriamą laiką sportui per dieną: Nesportuoju – skiriamas laikas sportui per dieną yra 0 valandų. Sportuoju, nepasiekdamas PSO normų – skiriama nuo 0,01 iki 0,5 val. per dieną. Sportuoju, pasiekdamas PSO normas – skiriama nuo 0,51 iki 1 val. per dieną. Sportuoju, viršydamas PSO normas – sportuojama kasdien daugiau nei 1,01 val.

Analizuojant respondentų fizinio aktyvumo lygius pagal lytį, pastebima, kad tiek tarp vyrų, tiek tarp moterų yra visų keturių aktyvumo lygių atstovų (9 lentelė). Moterys dažniausiai nurodė, kad nesportuoja (34,2 %), antroje vietoje – sportuoja viršydamos PSO normas (29,1 %), kiek mažiau – sportuoja pasiekdamos PSO normas (20,3 %) ir nepasiekdamos jų (15,5 %).

Vyrų tarpe dažniausia grupė – taip pat nesportuojantys (25 %), tačiau ši dalis mažesnė nei tarp moterų. Beveik trečdalis vyrų (29,7 %) teigė, kad sportuoja viršydami PSO normas, 22,7 % – nepasiekdami jų, o 20,5 % – pasiekdami PSO normas. Galima pastebėti, kad vyrų tarpe sportuojančių virš PSO rekomendacijas procentas yra šiek tiek didesnis nei moterų, o nesportuojančių – mažesnis, kas gali rodyti aukštesnį fizinio aktyvumo lygį tarp vyrų (9 Lentelė).

9 Lentelė Sportavimo laikas pagal PSO normas

Lytis	Moterys		Vyrų	
Grupės	Dažnis	Procentai	Dažnis	Procentai
Nesportuoja	50	34,2	11	25
Sportuoja nepasiekdamos PSO normų	23	15,5	10	22,7
Sportuoja pasiekdamos PSO normas	30	20,3	9	20,5
Sportuoja viršydamos PSO normas	43	29,1	13	29,7

ANOVA rezultatai parodė, kad moterų grupėje skirtumai tarp sportavimo grupių yra statistiškai reikšmingi $p < 0,001$. Tai reiškia, kad moterų, pasirinkusių skirtingas sportavimo formas, dalyvavimas aerobikoje ar mankštinimosi veiklose sporto klube skiriasi reikšmingai. Tuo tarpu vyrų grupėje skirtumai tarp sportavimo grupių nėra statistiškai reikšmingi $p = 0,384$. Tai rodo, kad sportavimo būdas vyrų tarpe nesukuria reikšmingų skirtumų jų dalyvavime aerobikoje ar mankštinimosi užsiėmimuose sporto klube.

Analizuojant skirtumus tarp fizinio aktyvumo grupes pagal PSO fizinio aktyvumo normas, tiek moterų ($p = 0,95$), tiek vyrų ($p = 0,918$) grupėse statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Tai rodo, kad pasiektas ar nepasiektas PSO rekomenduojamas fizinio aktyvumo lygis nėra susijęs su dalyvavimu aerobikoje ar mankštinimosi veiklose sporto klube.

Šioje skiltyje studentai turėjo pasirinkti kaip studentai nukeliauja iš vienos vietos į kitą ir nurodyti laiką valandomis. (29 Lentelė. Prieduose) Moterų veiklos dažnumo vidurkiai yra aukštesni, tačiau matomas ir nedidelis standartinis nuokrypis, ypač aktyviose veiklose, o tai reiškia,

kad veiklų pasiskirstymas nėra įvairus. Vyrų veiklos vidurkiai yra žemesni, o standartiniai nuokrypiai rodo, kad jų atsakymai yra labiau susikcentravę apie vidurkį, t. y., mažas duomenų išsibarstymas.

Remiantis atlikta ANOVA analize, nustatyta, kad vyrų grupėje važiavimas dviračiu ar greitas ėjimas statistiškai silpnai reikšmingai siejasi su sportavimo grupėmis ($p = 0,08$), kas leidžia manyti, jog sportuojantys vyrai dažniau renkasi aktyvius keliavimo būdus nei nesportuojantys. Tuo tarpu moterų grupėje šis ryšys nebuvo statistiškai reikšmingas. Visgi reikšmingas ryšys moterims nustatytas tarp aktyvaus keliavimo (dviračiu ar greitu ėjimu) ir sportavimo trukmės ($p = 0,035$), taip pat su KMI ($p = 0,03$), kas leidžia teigti, jog fiziškai aktyvesnės moterys dažniau sportuoja ilgiau ir pasižymi geresniais kūno sudėties rodikliais. Tai atskleidžia, kad aktyvūs judėjimo būdai gali turėti teigiamos įtakos fiziniam aktyvumui ir kūno masei, ypač tarp moterų(10 Lentelė).

10 Lentelė. Anova rezultatai pagal lytį, keliavimo būdus, sporto grupes, sportavimo laiko grupes ir KMI

Lytis	Keliavimo būdai	P reikšmė sportavimo grupėms	P reikšmė sportavimo laikui	P reikšmė KMI
Moteris	Automobilio vairavimas	0,869	0,44	0,663
	Lipimas laiptais	0,551	0,801	0,57
	Važiavimas dviračiu, greitas ėjimas	0,668	0,035	0,03
Vyras	Automobilio vairavimas	0,436	0,101	0,917
	Lipimas laiptais	0,14	0,343	0,589
	Važiavimas dviračiu, greitas ėjimas	0,08	0,944	0,305

Čia vertintas galimas ryšys tarp kūno masės indekso (KMI) ir dviejų su fiziniu aktyvumu susijusių kintamųjų – sportavimo trukmės bei priklausymo skirtingoms sportavimo grupėms, atskirai vyrų ir moterų imtyse(13 lentelė). Moterų pogrupyje reikšmingo ryšio tarp KMI ir sportavimo trukmės nenustatyta ($p = 0,742$). Taip pat statistiškai reikšmingo ryšio tarp KMI ir sportavimo grupės neaptikta, tačiau gauta reikšmė ($p = 0,058$) rodo galimą tendenciją, kuri gali būti svarbi tiriant didesnes ar labiau diferencijuotas imtis. Vyrų pogrupyje ryšys tarp KMI ir sportavimo trukmės taip pat nebuvo reikšmingas ($p = 0,872$), tačiau nustatyta, kad priklausymas skirtingoms

sportavimo grupėms yra statistiškai reikšmingai susijęs su KMI ($p = 0,013$). Šis rezultatas leidžia teigti, kad vyrų atveju fizinio aktyvumo pobūdis ar forma gali turėti įtakos kūno svorio rodikliams.

4.3 Tiriamųjų fizinis pasyvumas

Buvo atlikta vienfaktorinė dispersijos analizė (ANOVA), siekiant nustatyti, ar sėdėjimo laikas reikšmingai skiriasi tarp respondentų, turinčių skirtingą fizinio aktyvumo lygį. Tačiau statistiškai reikšmingo skirtumo tarp grupių nenustatyta, nes p reikšmė lygi 0,793 moterims ir 0,355 vyrams (11 Lentelė).

Koreliacijos tarp sėdėjimo laiko ir KMI grupių (1. iki 18,49 mažas KMI; 2. nuo 18,5 iki 25 normalus KMI, 3. nuo 25,1 iki 30 viršsvoris ir 4 nuo 30,01 nutukimas) nėra statistiškai reikšmingo ryšio nes moterų p reikšmė lygi 0,452, o vyrų 0,222. Šis rodiklis buvo paskaičiuotas pagal Anova (11 Lentelė).

11 Lentelė. Rezultatai tarp KMI grupių ir sėdimo laiko ir ryšys tarp fizinio aktyvumo sėdėjimo laiko

Lytis	P reikšmė tarp fizinio aktyvumo ir sėdėjimo laiko	P reikšmė tarp KMI grupių ir sėdimo laiko
Moteris	0,793	0,452
Vyras	0,355	0,222

Tyrimo buvo siekiama nustatyti, ar respondentų rūkymo įpročiai, alkoholio vartojimas bei jų sąveika turi statistiškai reikšmingą poveikį sėdėjimo laikui. Rezultatai parodė, jog Rūkimas, alkoholio vartojimas ir jų sąveika neturi reikšmingo poveikio sėdėjimo laikui, visų p reikšmė buvo didesnė už 0,05 (12 Lentelė).

12 Lentelė. Rūkymo ir alkoholio vartojimo sąsajos su sėdėjimo laiku

Lytis	P reikšmė klausimui ar jūs rūkote?	P reikšmė klausimui Ar dažnai vartojate bet kokios rūšies alkoholi?
Moteris	0,325	0,085
Vyras	0,799	0,441

Tuo pačiu Anova parodė, jog nei laimės, nei finansinis vertinimas yra statistiškai reikšmingas tiek tarp vyrų, tiek tarp moterų sėdėjimo laiko. Visais atvejais p reikšmė buvo didesnė už 0,05. (13 Lentelė).

13 Lentelė. Laimės ir finansinis pasitenkinimo sąsajos su sėdėjimo laiku.

Jūsų lytis	P reikšmė klausimui Ar esate laimingas gyvenime?	P reikšmė klausimui Ar jums pakanka pinigų savo poreikiams?
Moteris	0,49	0,71
Vyras	0,088	0,182

4.4 Sveikos mitybos rezultatai

Remiantis duomenimis, dauguma respondentų per pastaruosius 12 mėnesių nesilaikė dietos, nepriklausomai nuo jų lyties (14 Lentelė). Tiktais 20,9 proc. moterų ir 22,7 vyrų teigė, jog laikėsi dietos. Moterų tarpe populiariausias dietos tipas (tarp tų, kurios laikėsi dietos) buvo „kita“ dieta – ją pasirinko net 39,2 proc. moterų. Taip pat pasitaikė baltymų (4,1 proc.) ir ketogeninė (4,7 proc.) dieta. Vyrų tarpe taip pat dažniausiai buvo pasirenkama „kita“ dieta (22,7 proc.), tačiau vyrai dažniau nei moterys rinkosi baltymų dietą (11,4 proc.)

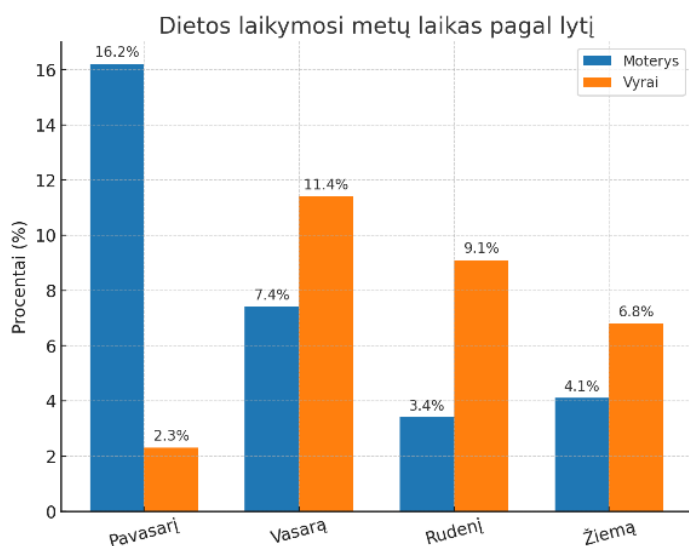
14 Lentelė. Studentų dietos laikymasis

Lytis	Ar laikėtės dietos?	N	Procentai
Moteris	Ne	117	79,1
	Taip	31	20,9
Vyras	Ne	34	77,3
	Taip	10	22,7

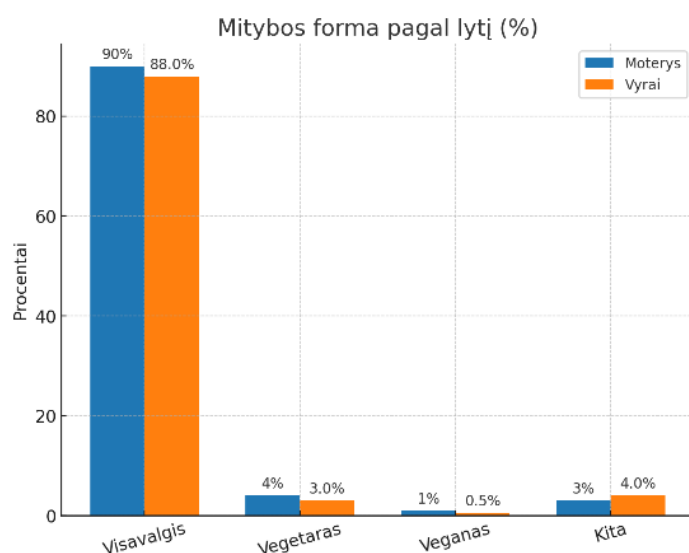
Moterys, kurios pasirinko „kitą“ nurodė, jog nevartojo gliuteno ir laktozės, miltinių produktų išmetimas iš raciono arba vartoti mažiau kaloringą maistą ir valgyti sveikiau. Vyrų nurodė sveiko maisto vartojimą ar porcijų mažinimą.

Remiantis duomenimis, 21,6 proc. moterų ir 18,2 proc. vyrų taiko protarpinį badavimą. Nors moterų, taikančių šį mitybos būdą, yra šiek tiek daugiau nei vyrų, skirtumas nėra reikšmingas. Tuo tarpu tarp besilaikančių dietos moterų daugiausia jų tai daro pavasarį (16,2 proc.), kiek mažiau – vasarą (7,4 proc.), žiemą (4,1 proc.) ir rudenį (3,4 proc.). Vyrų tarpe dažniausiai dieta laikomasi vasarą (11,4 proc.) ir rudenį (9,1 proc.), rečiau – žiemą (6,8 proc.) ir pavasarį (2,3 proc.) (4 Pav.).

4 Paveikslukas. Dietų laikymosi metų laikas pagal lytį

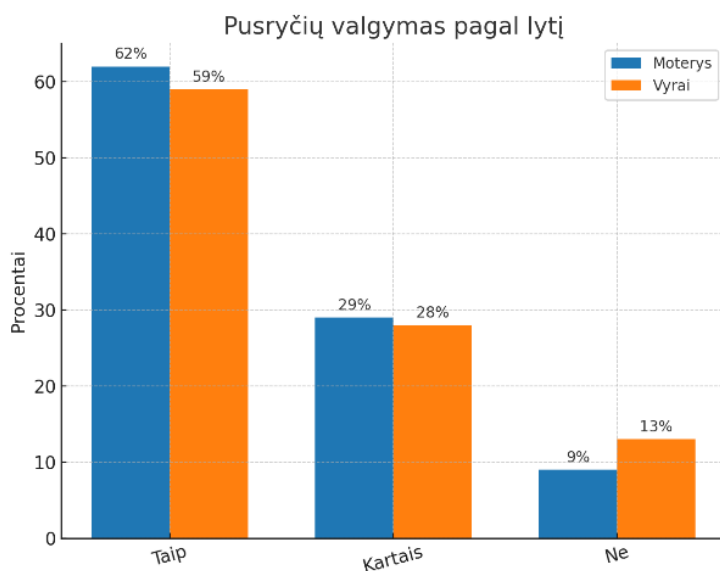


Dauguma respondentų, tiek moterų (90,5 proc.), tiek vyrų (88,6 proc.), yra visavalgiai. Vegetarų yra nedaug – 4,7 proc. moterų ir 4,5 proc. vyrų. Veganų tarp moterų – vos 0,7 proc., o tarp vyrų – nėra(5 Pav.).



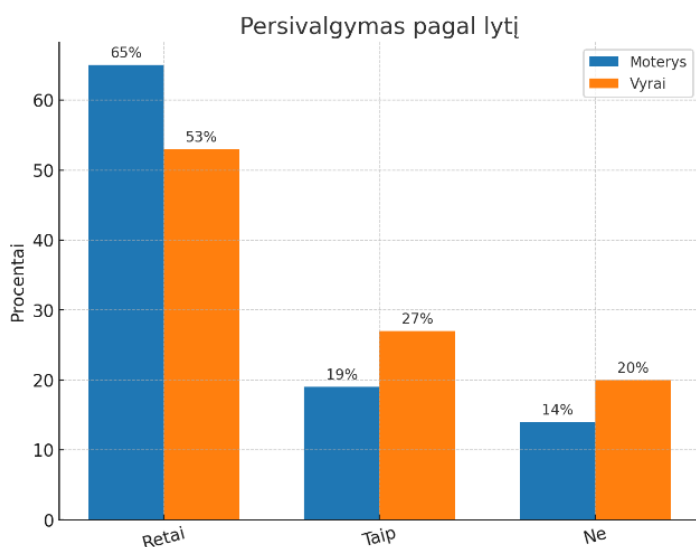
5 Paveikslukas. Mitybos forma pagal lytį

Dauguma moterų (62,2 proc.) ir vyrų (59,1 proc.) valgo pusryčius. Apie trečdalis respondentų pusryčius valgo kartais – 29,1 proc. moterų ir 27,3 proc. vyrų. Nevalgančių pusryčių – 8,8 proc. moterų ir 13,6 proc. vyrų. Vadinasi, vyrų tarpe pusryčių atsisakoma šiek tiek dažniau(6 Pav.).



6 Paveikslukas. Valgymo įpročius pagal lytį

Didžioji dauguma tiek moterų, tiek vyrų persivalgo retai – 65,5 proc. moterų ir 52,3 proc. vyrų. Moterų, kurios persivalgo dažnai – 19,6 proc., vyrų – 27,3 proc.. Taigi, vyrams dažnesnis persivalgymas būdingesnis nei moterims. Visiškai nepersivalgo 14,9 proc. moterų ir 20,5 proc. vyrų(7 Pav.).



7 Paveikslukas. Persivalgymas pagal lytį

Norint suprasti mitybos įpročius, respondentų buvo klausiama apie tam tikrų produktų (žuvies, raudonos mėsos, perdirbtos mėsos, šviežių daržovių, konservuotų daržovių, šviežių vaisių, cukraus, makaronų, saldumynų) vartojimo dažnumą. ryžiai, košės, paukštiena, greitas maistas, virtos bulvės, keptos bulvės, kiaušiniai, sausainiai, pyragaičiai, kiti pieno produktai, jogurtas) per pastarąją savaitę. Galimi atsakymai: „Niekada“, „1–2 dienos“, „3–5 dienos“ ir „6–7 dienos. Štai jų rezultatai.

Dabar atkreipkime dėmesį kokius riebalus naudoja studentai (1 Lentelė). Aliejus – pagrindinis pasirinkimas ruošiant maistą. Tiek moterys (72,3 proc.), tiek vyrai (68,2 proc.) dažniausiai renkasi aliejų kaip pagrindinį riebalų šaltinį maisto ruošai. Tai rodo bendrą tendenciją rinktis augalinės kilmės riebalus, greičiausiai dėl sveikatingumo priežasčių ar įpročių. Sviestas – populiariausias riebalas tepimui ant duonos. Dauguma tiek moterų (63,5 proc.), tiek vyrų (65,9 proc.) tepa sviestą ant duonos. Tai rodo sviesto, kaip tradicinio riebalų, populiarumą duonos tepimui, net jei jis mažiau naudojamas maisto ruošai. Moterys dažniau vartoja margariną tepimui. Nors margarinas retai naudojamas apskritai, 6,1 proc. moterų jį tepa ant duonos, kai tuo tarpu tarp vyrų jo nenaudojo nei vienas. Tai gali būti susiję su skirtingais skonio ar sveikatingumo pasirinkimais. Vyrų tarpe taukai vis dar vartojami 6,8 proc. vyrų naudoja taukus ruošiant maistą, o tarp moterų šis rodiklis siekia tik 1,4 proc.. Tai gali atspindėti tradicinius mitybos įpročius ar mažesnę jautrumą sveikatingumo aspektams. Riebalų mišinys (pvz., „Saulutė“) dažniau vartoja vyrai. Tokius mišinius tepimui naudoja 6,8 proc. vyrų ir 4,1 proc. moterų. Nors skirtumas nedidelis, jis vis tiek parodo vyrų didesnę polinkį į mišrius riebalų produktus. Daugiau žmonių netepa riebalų ant duonos, nei atsisako jų ruošiant maistą 25,7 proc. moterų ir 27,3 proc. vyrų nenaudoja jokių riebalų ant duonos, kai tuo tarpu ruošiant maistą visiškai riebalų nevartoja tik 2,7 proc. moterų ir 4,5 proc. vyrų. Tai rodo, kad žmonės labiau linkę atsisakyti riebalų tepimo ant duonos nei jų vartojimo gaminant.

15 Lentelė. Riebalų vartojimas pagal lytį

Riebalų rūšis	Moteris (ruošia maistą) proc.	Vyras (ruošia maistą) proc.	Moteris (tepa ant duonos) proc.	Vyras (tepa ant duonos) proc.
Aliejus	72,3	68,2	–	–
Margarinas	0,7	–	6,1	–
Sviestas	23,0	20,5	63,5	65,9
Taukai	1,4	6,8	0,7	–
Riebalų mišinys	–	–	4,1	6,8
Nevartoja riebalų	2,7	4,5	25,7	27,3

Nei vyrų, nei moterų riebalų vartojimo įpročiai (tiek ruošiant maistą, tiek tepant ant duonos) nėra statistiškai reikšmingi lyginant su KMI grupėmis (1 grupė iki 18,49, 2 grupė nuo 18,5 iki 25, 3 grupė nuo 25,01 iki 30 ir 4 grupė 30,01 ir daugiau). Riebalų vartojimas ruošiant maistą moterims $p = 0,123$, o vyrams $0,285$. Kadangi reikšmingumo lygis ($p > 0,05$), nėra statistiškai reikšmingo ryšio tarp moterų ar vyrų riebalų pasirinkimo ruošiant maistą ir jų tyrimo grupės. Riebalų vartojimas tepant ant duonos moterims $p = 0,961$, o vyrams $p = 0,165$. Ir vėl, p reikšmės viršija $0,05$,

vadinasi, nėra statistiškai reikšmingo ryšio tarp pasirinktų riebalų tepimui ant duonos ir tyrimo grupės tiek vyrų, tiek moterų tarpe (16 Lentelė).

16 Lentelė. Riebalų naudojimo priklausomybė nuo KMI

Lytis	P reikšmė klausimui kokius riebalus naudojate ruošiant maistą?	P reikšmė klausimui kokius riebalus naudojate tepant ant duonos?
Moteris	0,123	0,961
Vyras	0,359	0,165

Išvados apie pieno vartojimą. Didžioji dalis apklaustųjų, nepriklausomai nuo lyties, renkasi vidutinio riebumo pieną, tačiau moterys dažniau nei vyrai iš viso nevartoja pieno. Vyrų tarpe šiek tiek populiariesnis liesas ir natūralus parduotuvėje pirktas pienas. **Populiariausias pasirinkimas – vidutinio riebumo pienas (2,5–3,2 proc.).** Tiek moterų (54,1 proc.), tiek vyrų (47,7 proc.) grupėse dažniausiai vartojamas būtent šio riebumo pienas. Tai rodo bendrą vartojimo tendenciją, nepriklausomai nuo lyties. Liesą pieną (1 proc. ir mažiau riebumo) vartoja 8,8 proc. moterų ir 13,6 proc. vyrų. Natūralų parduotuvėje pirktą pieną vartoja apie 8,1 proc. moterų ir 20,5 proc. vyrų. Kaimišką natūralų karvės pieną renkasi mažuma: 4,1 proc. moterų ir tik 2,3 proc. vyrų. Tačiau net ketvirtadalis moterų (25 proc.) ir 15,9 proc. vyrų nurodė, kad apskritai nevartoja pieno. (17 Lentelė).

17 Lentelė. Pieno vartojimas.

Lytis	Pieno tipas	Skaičius	Procentas
Moteris	Liesa (1,0% rieb. ir liesesni)	13	8,8
	Natūralų kaimišką karvės pieną	6	4,1
	Natūralų parduotuvėje pirktą pieną	12	8,1
	Negeriu pieno	37	25
	Vidutinio riebumo (3,2% - 2,5%)	80	54,1
Vyras	Liesa (1,0% rieb. ir liesesni)	6	13,6
	Natūralų kaimišką karvės pieną	1	2,3
	Natūralų parduotuvėje pirktą pieną	9	20,5
	Negeriu pieno	7	15,9
	Vidutinio riebumo (3,2% - 2,5%)	21	47,7

Cukrus arbatoje ir kavoje. Dauguma moterų (57,4 proc.) ir vyrų (59,1 proc.) nurodo į kavą nededantys cukraus. Tačiau moterys dažniau renkasi įdėti vieną ar daugiau šaukštelių cukraus – apie 22,3 proc. moterų deda 1 šaukštelį, o 11,5 proc. – net 2 šaukštelių. Vyrų tarpe 15,9 proc. įdeda 2 šaukštelių cukraus, tačiau 1 šaukštelį – tik 13,6 proc.. Pastebima, kad moterų cukraus vartojimo amplitudė yra platesnė (nuo 0 iki 9 šaukštelių), o vyrų – iki 3 šaukštelių. Moterų tarpe 78,9 proc. nurodo negeriančios saldintos arbatos (dedančios 0 šaukštelių cukraus), tuo tarpu vyrų tarpe – 65,9 proc.. Tai rodo, kad moterys rečiau saldina arbatą nei vyrai. Daugiausia saldinimo atvejų fiksuojama iki 2 šaukštelių abiejose grupėse, tačiau vyrų tarpe yra 6,8 proc. kurie į arbatą deda 3 šaukštelių cukraus(18 Lentelė).

18 Lentelė. Cukraus vartojimas

Kiek šaukštelių cukraus dedama į arbatą ir kavą pagal respondentų lytį.				
Lytis	Gėrimas	Šaukštelių skaičius	Dažnis	Procentas
Moteris	Arbata	0	112	78,9
	Arbata	1	19	13,4
	Arbata	2	7	4,9
	Kava	0	85	57,4
	Kava	1	33	22,3
	Kava	2	17	11,5
Vyras	Arbata	0	29	65,9
	Arbata	1	6	13,6
	Arbata	2	5	11,4
	Kava	0	26	59,1
	Kava	1	6	13,6
	Kava	2	7	15,9

Remiantis pateiktais duomenimis apie duonos (juodos, baltos ir batono) vartojimą tarp vyrų ir moterų, galima pateikti: Juodos (ruginės) duonos vartojimas. Moterų tarpe: 44,6 proc. nurodė, kad jos visai nevalgo juodos duonos. Dažniausiai vartojamas kiekis – 1 riekelė per dieną (24,3 proc.) ir 2 riekelės (13,5 proc.). Vyrų tarpe: 36,4 proc. nurodė, kad nevalgo juodos duonos. Dažniausiai vartojamas kiekis – 1 riekelė per dieną (25 proc.) ir 2 riekelės (11,4 proc.). Baltos duonos vartojimas:

Moterų tarpe: Net 61,5 proc. moterų nurodė, kad nevalgo baltos duonos. Tarp vartojančių dažniausiai valgoma 1 (12,2 proc.) arba 2 (11,5 proc.) riekelės per dieną. Vyrų tarpe: 45,5 proc. nevartoja baltos duonos. Didžiausia dalis vartojančių nurodė suvalgantys 2 riekelės per dieną (20,5 proc.). Batono (sumuštinių baltos duonos) vartojimas: Moterų tarpe: 35,1 proc. moterų nurodė, kad nevalgo batono. Dažniausiai vartojamas kiekis – 2 riekelės (25 proc.), 1 riekelė (11,5 proc.) arba 4 riekelės (7,4 proc.). Vyrų tarpe: 45,5 proc. nurodė, kad nevartoja batono. Tarp vartojančių dažniausiai vartojamas kiekis – 2 riekelės (13,6 proc.), 5 riekelės (6,8 proc.) arba 3–4 riekelės. (19 Lentelė).

19 Lentelė. Duonos vartojimas

Duonos rūšis	Lytis	0 riekių (proc.)	1 riekelė (proc.)	2 riekelės (proc.)	3 ir daugiau (proc.)	Iš viso (n)
Juoda (ruginė)	Moteris	44,6	24,3	13,5	17,6	148
Juoda (ruginė)	Vyras	36,4	25,0	11,4	27,2	44
Balta	Moteris	61,5	12,2	11,5	14,8	148
Balta	Vyras	45,5	9,1	20,5	24,9	44
Batonas	Moteris	35,1	11,5	25,0	28,4	148
Batonas	Vyras	45,5	9,1	13,6	31,8	44

Virtos bulvės. Analizuojant respondentų atsakymus pagal lytį, pastebimi tam tikri mitybos įpročių skirtumai tarp vyrų ir moterų. Dauguma moterų (58,1 proc.) ir vyrų (56,8 proc.) valgė virtas bulves 1–2 kartus per savaitę. Didesnė moterų dalis (35,1 proc.) nei vyrų (38,6 proc.) nurodė, kad virtų bulvių iš viso nevalgė. Retai buvo nurodytas dažnas vartojimas (3–5 ar 6–7 kartus). Keptos bulvės. Dauguma moterų (58,1 proc.) ir vyrų (54,5 proc.) jų visai nevalgė. Apie 37 proc. moterų ir 41 proc. vyrų valgė keptas bulves 1–2 kartus per savaitę. Tai rodo, kad keptos bulvės buvo vartojamos rečiau nei virtos, ypač tarp moterų. Ryžiai ir makaronai. Šiuos produktus 1–2 kartus per savaitę valgė net 62,8 proc. moterų ir 47,7 proc. vyrų. 3–5 kartus – 23 proc. moterų ir 25 proc. vyrų. Vyrų tarpe buvo daugiau dažnesnių vartotojų (6–7 kartus – 13,6 proc.), o moterų – mažiau. Tai leidžia teigti, kad

ryžiai ir makaronai – viena populiariausių produktų grupių tiek vyrų, tiek moterų racione. Košės arba dribsniai. 1–2 kartus per savaitę valgė 40,5 proc. moterų ir 50 proc. vyrų. 1–2 kartus per savaitę valgė 40,5 proc. moterų ir 50 proc. vyrų. Dažnesnis vartojimas (3–7 kartus) buvo mažesnis abiejose grupėse, tačiau kiek dažnesnis tarp moterų. (23 Lentelė. Prieduose)

Dažniausiai vartojamas pieno produktas tarp respondentų – fermentinis sūris (geltonas). 50 proc. moterų ir 50 proc. vyrų jį valgė 1–2 kartus per praėjusią savaitę. Didžioji dalis moterų (72,3 proc.) valgė fermentinį sūrį bent kartą per savaitę, tuo tarpu vyrų – 81,8 proc.. Varškės sūris (baltas) buvo rečiausiai vartojamas pieno produktas. Net 71,6 proc. moterų ir 63,6 proc. vyrų nurodė, kad šio produkto per savaitę nevalgė nei karto. Kiti pieno produktai (varškė, jogurtas, kefyras ir kt.) buvo vartojami dažniau nei varškės sūris. Didžioji dalis respondentų juos vartojo bent 1–2 kartus per savaitę: 48,6 proc. moterų ir 59,1 proc. vyrų. Tarp moterų net 83,8 proc. šiuos produktus vartojo bent kartą per savaitę, tarp vyrų – 93,2 proc.. (31 Lentelė. Prieduose)

Duomenys rodo, kad tiek moterys, tiek vyrai dažniausiai vartoja vištieną 1–2 kartus per savaitę – atitinkamai 46,6 proc. ir 47,7 proc.. Tačiau moterų, kurios nevalgė vištienos per praėjusią savaitę, yra daugiau (14,2 proc.) nei vyrų (6,8 proc.). Taip pat vyrai šiek tiek dažniau nei moterys vištieną valgė 6–7 kartus per savaitę (6,8 proc. vs. 4,1 proc.). Žuvį dažniausiai vartojo 1–2 kartus per savaitę tiek moterys (39,9 proc.), tiek vyrai (43,2 proc.). Tačiau moterų, kurios nurodė visai nevalgiusios žuvies per praėjusią savaitę, buvo daugiau (54,7 proc.) nei vyrų (50,0 proc.). Tiek moterų, tiek vyrų, vartojusių žuvį daugiau nei 3 kartus per savaitę, yra labai nedaug. Tiek moterys, tiek vyrai raudoną mėsą (jautieną, kiaulieną, avieną) dažniausiai vartojo 1–2 kartus per savaitę (54,1 proc. moterų ir 50,0 proc. vyrų). Moterų, kurios nurodė visai nevalgiusios šios mėsos, buvo daugiau (23,6 proc.) nei vyrų (11,4 proc.). Vyrų tarpe buvo didesnis procentas tų, kurie šią mėsą valgė 6–7 kartus per savaitę (13,6 proc.), palyginti su moterimis (3,4 proc.). Moterų dažniausias vartojimo dažnis – 1–2 kartus per savaitę (49,3 proc.), o vyrų – taip pat 1–2 kartus (38,6 proc.), bet mažesniu procentu. Vyrų, vartojusių mėsos produktus 3–5 kartus per savaitę, yra daugiau (36,4 proc.) nei moterų (26,4 proc.). Taip pat vyrų daugiau nei moterų mėsos produktus vartojo 6–7 kartus per savaitę (9,1 proc. vs. 4,7 proc.). (32 Lentelė. Prieduose)

Dauguma moterų šviežias daržoves valgė 3–5 kartus per savaitę (41,2 proc.), o vyrų – taip pat daugiausia šioje kategorijoje (47,7 proc.). 6–7 kartus per savaitę šviežias daržoves valgė daugiau moterų (20,3 proc.) nei vyrų (13,6 proc.). Nė karto šviežių daržovių nevalgė 4,7 proc. moterų ir 9,1 proc. vyrų, tai rodo, kad vyrai dažniau visiškai nevartojo šviežių daržovių. Dauguma moterų (55,4 proc.) ir vyrų (47,7 proc.) valgė virtas ar konservuotas daržoves 1–2 kartus per savaitę. 27 proc. moterų ir 29,5 proc. vyrų visiškai nevartojo virtų ar konservuotų daržovių, kas rodo pakankamai aukštą nevartojimo lygį abiejose grupėse. Dažnesnis nei 3 kartus per savaitę vartojimas buvo gana

retas, ypač tarp vyrų. Panašiai kaip ir su daržovėmis, dauguma moterų (48,6 proc.) ir vyrų (45,5 proc.) šviežius vaisius ar uogas valgė 1–2 kartus per savaitę. 10,1 proc. moterų ir 11,4 proc. vyrų visiškai nevalgė vaisių ar uogų – šiek tiek daugiau nei su šviežiomis daržovėmis. Moterų tarpe dažnesnis (3–5 ar 6–7 kartus) vartojimas buvo ryškesnis nei vyrų, ypač 6–7 kartus per savaitę kategorijoje. (33 Lentelė. Prieduose)

Moterys dažniausiai nurodė, kad konditerinius gaminius vartojo 1–2 kartus per savaitę – taip atsakė 45,3 proc. respondentų. Taip pat gana dažnai buvo vartojami 3–5 kartus per savaitę (28,4 proc.), o 15,5 proc. moterų teigė jų nevalgiusios visai. Vyrai šiuos gaminius taip pat dažniausiai vartojo 1–2 kartus per savaitę (65,9 proc.), tačiau vyrų, visiškai nevalgusių konditerinių gaminių, buvo šiek tiek mažiau nei moterų – 13,6 proc.. Moterys dažniausiai saldumynus vartojo 1–2 kartus per savaitę (43,9 proc.) arba 3–5 kartus (32,4 proc.). Kas dešimta moteris teigė saldumynų nevalgiusi (12,8 proc.). Vyrai dar dažniau nurodė valgantys saldainius ar šokoladą 1–2 kartus per savaitę (59,1 proc.), o nevalgę buvo 11,4 proc.. (34 Lentelė. Prieduose)

Limonado, Coca-colos ir panašių gėrimų vartojimas: vartojo Dauguma moterų (50,7 proc.) per praėjusią savaitę tokius gėrimus vartojo 1–2 kartus, o 33,8 proc. jų nevartojo visai. Vyrų tarpe gėrimų vartojimo pasiskirstymas yra šiek tiek labiau išsisklaidęs 38,6 proc. gėrė 1–2 kartus, tačiau net 29,5 proc. vartojo 3–5 kartus per savaitę. Tik 20,5 proc. vyrų jų nevartojo visai. Vyrų tarpe dažnesnis saldžių gėrimų vartojimas nei tarp moterų. Greito maisto (mėsainių, kebabų, picų ir pan.) vartojimas: 51,4 proc. moterų greitą maistą vartojo 1–2 kartus per savaitę, 39,2 proc. nurodė, kad per savaitę jo nevartojo. Vyrų tarpe net 61,4 proc. greitą maistą valgė 1–2 kartus per savaitę, 18,2 proc. – 3–5 kartus, ir tiek pat – nevartojo visai. Vyrų vartojimas yra šiek tiek intensyvesnis, palyginti su moterų, ypač kai kalbama apie dažnesnį nei 2 kartų vartojimą per savaitę (20 Lentelė).

20 Lentelė. Valgymo įpročių Lentelė. Nesveikas maistas

	1-2 kartus	3-5 kartus	6-7 kartus	Nė karto	Iš viso
Moterys (skaičius)	75	18	5	50	148
Moterys (proc.)	50,7	12,2	3,4	33,8	100
Vyrai (skaičius)	17	13	5	9	44
Vyrai (proc.)	38,6	29,5	11,4	20,5	100

Analizuojant duomenis apie kiaušinių vartojimą per praėjusią savaitę, pastebima, kad didžioji dalis tiek moterų, tiek vyrų kiaušinius vartojo saikingai – 1–2 kartus per savaitę. Tokį vartojimo dažnį nurodė 48,6 proc. moterų ir 38,6 proc. vyrų. Rečiau moterys nei vyrai kiaušinius valgė dažniau nei 3 kartus per savaitę – tik 2,7 proc. moterų valgė 6–7 kartus, tuo tarpu 11,4 proc.

vyrų nurodė tą patį dažnį. Įdomu tai, kad kiaušinių nevalgė net 29,1 proc. moterų, o tarp vyrų šis skaičius siekė 34,1 proc. – tai rodo, kad daugiau nei ketvirtadalis tiek vyrų, tiek moterų per savaitę kiaušinių visai nevartojo(21 Lentelė).

21 Lentelė. Valgymo įpročių Lentelė. Kiaušiniai

Vartojimo dažnumas	1-2 kartus	3-5 kartus	6-7 kartus	Nė karto
Moterų skaičius	72	29	4	43
Moterų proc.	48,6proc.	19,6proc.	2,7proc.	29,1proc.
Vyrų skaičius	17	7	5	15
Vyrų proc.	38,6proc.	15,9proc.	11,4proc.	34,1proc.

Atliekant duomenų analizę buvo įvertinti ryšiai tarp sportavimo grupių, sportavimo trukmės, kūno masės indekso (KMI) ir įvairių maisto produktų vartojimo dažnumo per pastarąją savaitę. Rezultatai parodė, kad šviežių daržovių vartojimas statistiškai reikšmingai skiriasi tarp skirtingų sportavimo grupių ($p = 0,001$) – aktyviau sportuojantys asmenys dažniau vartojo šviežias daržoves. Panašus ryšys nustatytas ir šviežių vaisių bei uogų vartojime ($p = 0,007$), kur dažnesnis vartojimas stebėtas tarp sportuojančių respondentų. Taip pat nustatyta, kad greitai paruošiamų ar virtų/konservuotų daržovių vartojimas reikšmingai skiriasi pagal sportavimo trukmę ($p = 0,007$) – daugiau sportuojantys asmenys dažniau rinkosi šiuos produktus. Tuo tarpu raudonos mėsos vartojimas rodė tendenciją būti reikšmingu pagal sportavimo grupes ($p = 0,052$), nors reikšmė nepasiekė tradiciškai taikomos reikšmingumo ribos. Kitų maisto produktų, tokių kaip fermentinis sūris, baltas sūris, pieno produktai, balta mėsa, perdirbta mėsa, kiaušiniai ir limonadas, vartojimo skirtumai pagal sportavimo grupes, sportavimo trukmę ar KMI buvo statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (22 Lentelė).

Šie rezultatai rodo, kad dažniau sportuojantys asmenys linkę vartoti daugiau šviežių vaisių ir daržovių bei vengti tam tikrų mažiau sveikų produktų, nors ne visais atvejais skirtumai yra statistiškai reikšmingi.

22 Lentelė. Sportavimo grupių ir maisto produktų vartojimo dažnumo su p reikšmėmis

Maisto produktas	P reikšmė sportavimo grupėms	P reikšmė sportavimo laikui	P reikšmė KMI
Fermentinis sūris	0,567	0,244	0,583
Baltas sūris	0,454	0,617	0,544
Varškė, jogurtas, kefyras	0,601	0,865	0,187
Balta mėsa	0,578	0,318	0,393
Raudona mėsa	0,052	0,518	0,128
Perdirbta mėsa	0,277	0,625	0,566
Šviežios daržovės	0,001	0,137	0,559
Virtos / konservuotos daržovės	0,408	0,007	0,554
Švieži vaisiai / uogos	0,007	0,065	0,551
Kiaušiniai	0,935	0,365	0,439
Saldainiai / šokoladas	0,01	0,47	0,557
Konditeriniai gaminiai	0,247	0,285	0,748
Greitas maistas	0,003	0,124	0,302
Limonadas / Coca-cola ir pan.	0,292	0,393	0,502

Tyrime taip pat buvo vertinami sveikos mitybos rodikliai. Pastebėta, kad fiziškai aktyvesni studentai dažniau rinkosi sveikesnius mitybos produktus, tačiau ryšys tarp fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos nebuvo statistiškai reikšmingas. Tai gali būti susiję su tuo, kad mitybos pasirinkimai priklauso ne tik nuo fizinio aktyvumo, bet ir nuo kitų veiksnių: socioekonominės padėties, išsilavinimo apie mitybą, gyvenamosios vietos ir kt.

4.5 Studentų akademinės motyvacijos rezultatai

Motyvacijos vertinimui buvo naudojama Studentų akademinės motyvacijos skalės (SAM-21). Remiantis pateiktais aprašomaisiais statistiniais duomenimis, galima pateikti tokią bendrą išvadą (35 Lentelė, prieduose) Tiek moterų, tiek vyrų bendras motyvacijos lygis (SAM-21) yra gana aukštas, tačiau moterys vidutiniškai pasižymi šiek tiek aukštesniu motyvacijos lygiu nei vyrai. Analizuojant motyvacijos potipius, pastebima, kad moterys labiau linkusios į vidinę motyvaciją – ypač „vidinį žinojimą“ ir „išorinę identifikuotą“ motyvaciją, tuo tarpu vyrams šiek tiek aukštesni vidurkiai pastebimi „amotivacijos“ bei „vidinio stimulo patirties“ skalėse. Tai gali reikšti, kad moterys labiau orientuojasi į vidinius pasiekimus ir žinojimo siekimą, o vyrai – į stimulo poreikį bei turi kiek didesnę motyvacijos stokos riziką.

Tarp skirtingų sportavimo grupių nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų nei moterų, nei vyrų motyvacijos potipių, sportavimo trukmės ar kūno masės indekso (KMI) atžvilgiu (30 Lentelė).

Atlikus ANOVA analizę, nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp skirtingų sportavimo grupių (nesportuojančių, sportuojančių savarankiškai, sveikatingumo centruose ar profesionaliai) nei moterų, nei vyrų motyvacijos potipiuose. Visos p reikšmės viršijo reikšmingumo ribą ($p > 0,05$), kas rodo, kad sportavimo pobūdis nėra lemiamas veiksnys nei vidinės, nei išorinės motyvacijos raiškai. Nors vyrams „vidinė pasiekimų motyvacija“ parodė tendenciją artėti prie reikšmingumo ($p = 0,076$), tai nėra pakankamas pagrindas teigti apie esminį ryšį. Taigi, motyvacija sportuoti, tikėtina, priklauso nuo kitų veiksnių, o ne nuo to, kaip dažnai ar koku būdu individas sportuoja.

Analizuojant motyvacijos komponentų sąsają su sportavimo trukme, tiek vyrų, tiek moterų grupėse nebuvo nustatyta statistiškai reikšmingų ryšių. Visos p reikšmės reikšmingai viršijo $p < 0,05$ ribą, o tai leidžia teigti, kad nei vidinė, nei išorinė motyvacija nėra tiesiogiai susijusi su sportui skiriamu laiku. Šie rezultatai rodo, jog motyvacijos lygis ar pobūdis nelemia ilgesnio ar trumpesnio sportavimo, todėl sportavimo trukmei gali turėti įtakos kiti veiksniai, tokie kaip dienvartė, fizinis pasirengimas ar socialinė aplinka.

Analizuojant motyvacijos potipių ir KMI sąsajas, taip pat nebuvo nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų. Vis dėlto moterų grupėje pastebėta tam tikra tendencija: amotvacija ($p = 0,061$) ir vidinė pasiekimų motyvacija ($p = 0,098$) buvo artimos reikšmingumo ribai, kas leidžia svarstyti, jog mažesnė motyvacija ar didesnis siekis tobulėti gali turėti tam tikrą ryšį su kūno mase. Vyrų grupėje panašių tendencijų nepastebėta.

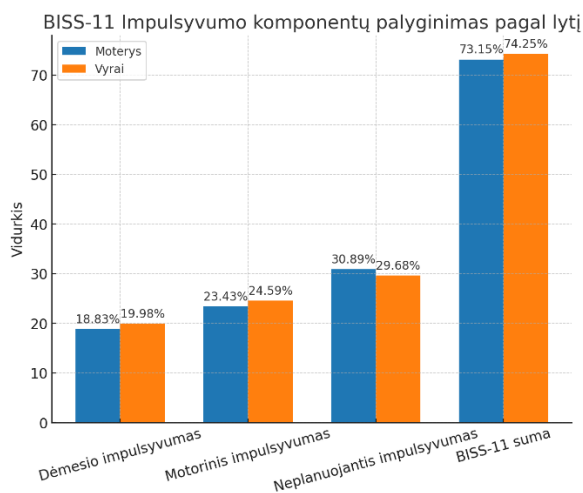
23 Lentelė. Anova tarp skirtingų sportavimo grupių, sportavimo laiko grupių, KMI ir SAM-21 rezultatų

Lytis	Kintamasis	P reikšmė sportavimo grupėms	P reikšmė sportavimo laikui	P reikšmė KMI
Moteris	Vidinė žinoti	0,192	0,374	0,399
	Išorinė identifikuota	0,383	0,955	0,126
	Vidinė pasiekimų	0,426	0,187	0,098
	Išorinė introjekcinė	0,182	0,983	0,781
	Vidinė patirti stimulą	0,864	0,261	0,271
	Išorinė reguliacija	0,475	0,644	0,662
	Amotvacija	0,486	0,977	0,061
	SAM-21	0,919	0,74	0,526
Vyras	Vidinė žinoti	0,407	0,79	0,578
	Išorinė identifikuota	0,442	0,975	0,974
	Vidinė pasiekimų	0,076	0,762	0,854
	Išorinė introjekcinė	0,424	0,853	0,406
	Vidinė patirti stimulą	0,824	0,802	0,144
	Išorinė reguliacija	0,3	0,435	0,935
	Amotvacija	0,107	0,864	0,885
	SAM-21	0,513	0,795	0,265

Bandyta pažiūrėti ar sėdėjimo laikas turi įtakos SAM-21 rezultatams. Anova analizė parodė, kad nėra statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų, priklausomai nuo to, kiek jie praleidžia laiko sėdėdami. Kitaip tariant, sėdėjimo trukmė nėra reikšmingas veiksnys, lemiantis studentų akademinę motyvaciją ar amotivaciją.

4.6 Studentų impulsyvumo rezultatai

Impulsyvumas buvo vertinamas Barratto impulsyvumo skalė (BISS 11). Štai grafinis vaizdavimas, lyginantis BISS-11 impulsyvumo komponentų vidurkius tarp moterų ir vyrų (8 Paveiksliukas)



8 Paveikslukas. BISS-11 impulsyvumo komponentų vidurkius tarp moterų ir vyrų

BISS-11 bendra suma labai panaši abiejose grupėse – vyrai šiek tiek pirmauja. Vyrų turi šiek tiek didesnius vidurkius dėmesio ir motorinio impulsyvumo komponentuose, tačiau moterys lenkia vyrus neplanuojančio impulsyvumo komponente, kur priešingai nei literatūros apžvalgoje sakoma, jog impulsyvesni yra vyrai.

Tiek vyrų tiek moterų visose BISS-11 grupėse ir bendroje sumoje nėra statistiškai reikšmingų skirtumų tarp sportavimo grupių (24 Lentelė).

24 Lentelė. Anova tarp skirtingų sportavimo grupių, sportavimo laiko grupių, KMI ir BISS – 11 rezultatų

Lytis	Kintamasis	P reikšmė sportavimo grupėms	P reikšmė sportavimo laikui	P reikšmė KMI
Motėris	BISS-11 Dėmesio impulsyvumas	0,845	0,682	0,297
	BISS-11 Motorinis impulsyvumas	0,671	0,469	0,899
	BISS-11 Neplanuojantis impulsyvumas	0,253	0,3	0,464
	BISS-11 suma	0,316	0,301	0,923
Vyras	BISS-11 Dėmesio impulsyvumas	0,631	0,07	0,997
	BISS-11 Motorinis impulsyvumas	0,88	0,38	0,325
	BISS-11 Neplanuojantis impulsyvumas	0,56	0,303	0,558
	BISS-11 suma	0,697	0,07	0,806

Atliekant analizę tarp skirtingų sportavimo grupių ir impulsų kontrolės rodiklių, tiek moterų, tiek vyrų grupėse nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų. Visų BISS-11 potipių – dėmesio, motorinio, neplanuojančio impulsyvumo – bei bendro įverčio p reikšmės buvo aukštesnės nei 0,05. Tai reiškia, kad priklausymas konkrečiai sportavimo grupei (nesportuojančių, savarankiškai sportuojančių, sportuojančių sveikatingumo centruose ar profesionaliai) neturi reikšmingos įtakos nei vyrų, nei moterų impulsyvumo lygiui.

Analizuojant sąsajas tarp sportavimo trukmės ir impulsyvumo, vėlgi reikšmingų skirtumų nenustatyta. Tačiau vyrų grupėje dėmesio impulsyvumas ir bendras BISS-11 įvertis pasiekė p reikšmę ties 0,07, kuri artėja prie reikšmingumo ribos. Tai gali rodyti tendenciją, kad vyrai, kurie skiria daugiau laiko sportui, pasižymi mažesniu dėmesio impulsyvumu.

Tyrimo rezultatai rodo, kad nėra statistiškai reikšmingo ryšio tarp nė vieno impulsyvumo komponento ir kūno masės indekso (KMI) nei moterų, nei vyrų grupėse. Visi impulsų valdymo potipiai (dėmesio, motorinis, neplanuojantis) bei bendras impulsyvumo įvertis neparodė reikšmingų sąsajų su KMI (p reikšmės nuo 0,297 iki 0,997). Tai leidžia teigti, kad impulsyvumas nėra reikšmingai susijęs su kūno mase, ir KMI galimai lemia kiti elgesio ar fiziologiniai veiksniai, nepriklausomi nuo impulsyvumo lygio.

Bandyta pažiūrėti ar sedėjimo laikas ir Sportavimo laikas turi įtakos BISS-11 rezultatams. Anova analizė parodė, kad nėra statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų, priklausomai nuo to, kiek jie praleidžia laiko sėdėdami ar sportuodami. Kitaip tariant, sedėjimo ir sportavimo trukmė nėra reikšmingas veiksnys, lemiantis studentų impulsyvumą.

Remiantis BIS-11 skalės rezultatais, impulsyvumo lygiai nesiskyrė tarp skirtingų fizinio aktyvumo grupių. Tai leidžia daryti prielaidą, jog impulsyvumas yra labiau individuali psichologinė savybė, mažiau veikiamą fizinio aktyvumo įpročių. Tačiau galima numatyti, kad ilgalaikė reguliari fizinė veikla gali turėti įtakos emocijų valdymui ir savikontrolei, o tai – netiesiogiai – gali paveikti ir impulsyvumo lygį.

4.7 „Studentų emocinio intelekto rezultatai

Emociniam intelektui vertinti buvo naudojamas „Schutte“ savarankiško emocinio intelekto testas (SSEIT). (25 Lentelėje) Atlikus testo rezultatų analizę pagal tiriamųjų lytį paaiškėjo, kad moterų grupėje emocinio intelekto vidurkis siekia 30,15, o vyrų – 28,98, kas rodo, kad moterys pasižymi kiek aukštesniu savęs pažinimo ir emocijų reguliacijos lygiu. Tarpasmeninių santykių srityje abiejų grupių rezultatai yra labai panašūs – vyrų vidurkis siekia 36,75, o moterų – 36,52, tai leidžia teigti, kad abi grupės pasižymi panašiais gebėjimais atpažinti kitų emocijas ir palaikyti santykius. Bendrųjų gebėjimų (soft skills) srityje tiek moterys (55,39), tiek vyrai (55,14) surinko praktiškai identiškus įverčius, rodančius panašų gebėjimą naudoti emocijas motyvacijai, kūrybiškumui ir problemų sprendimui. Visgi bendras SSEIT įvertis rodo, kad vyrų vidurkis (120,86) yra aukštesnis nei moterų (112,06), nors atskirose srityse tokie skirtumai nebuvo akivaizdūs. Galima teigti, kad nors moterys pasižymi šiek tiek aukštesniu savęs pažinimu ir emocijų valdymu, bendras vyrų rezultatas buvo aukštesnis, o skirtumai tarp lyčių daugeliu atvejų nėra statistiškai reikšmingi.

25 Lentelė. SSEIT testo komponentų vidurkius tarp moterų ir vyrų

Lytis	Kintamasis	Minimumas	Maksimumas	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Moteris	Emocinis intelektas	12	40	30,15	5,789
	Tarpasmeniniai santykiai	17	49	36,52	5,705
	Bendrieji gebėjimai	32	75	55,39	8,065
	Saviraiškos emocinio intelekto testas	74	160	112,06	16,255
Vyras	Emocinis intelektas	14	40	28,98	5,971
	Tarpasmeniniai santykiai	23	50	36,75	6,824
	Bendrieji gebėjimai	41	74	55,14	9,021
	Saviraiškos emocinio intelekto testas	78	154	120,86	19,395

Atliekant duomenų analizę buvo naudojama vienvpusė dispersinė analizė (ANOVA one-way), siekiant nustatyti, ar emocinio intelekto, tarpasmeninių santykių, bendrųjų gebėjimų bei bendro SSEIT įverčio rodikliai statistiškai reikšmingai skiriasi pagal sportavimo grupes, sportavimo laiką ir KMI. P reikšmė laikyta statistiškai reikšminga, kai $p < 0,05$ (26 lentelė).

Analizuojant rezultatus pagal sportavimo grupes, tiek moterų, tiek vyrų grupėse statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Moterų grupėje emocinio intelekto ($p = 0,325$), tarpasmeninių santykių ($p = 0,081$), bendrųjų gebėjimų ($p = 0,087$) bei bendro SSEIT įverčio ($p = 0,087$) p reikšmės viršijo 0,05 ribą, rodydamos, kad sportavimo grupių palyginimuose skirtumai nėra statistiškai patikimi. Vyrų grupėje taip pat nė vienas SSEIT komponentas neturėjo reikšmingų skirtumų tarp skirtingų sportavimo grupių (visi $p > 0,2$), kas leidžia teigti, kad sportavimo grupėms priskyrimas neturėjo įtakos nei emocinio intelekto, nei jo komponentų lygiui.

Rezultatai pagal sportavimo laiką parodė, kad moterų grupėje buvo nustatyti keli statistiškai reikšmingi skirtumai. Emocinis intelektas ($p = 0,033$), bendrieji gebėjimai ($p = 0,009$) ir bendras SSEIT įvertis ($p = 0,034$) reikšmingai siejosi su sportavimo trukme, o tai leidžia teigti, kad moterims, daugiau laiko skiriant sportui, emocinio intelekto lygis yra aukštesnis. Tuo tarpu tarpasmeninių santykių ($p = 0,347$) reikšmė liko statistiškai nereikšminga. Vyrų grupėje nei viena sritis neturėjo reikšmingų sąsajų su sportavimo laiku (visos p reikšmės viršijo 0,6), o tai leidžia daryti išvadą, kad vyrams sportavimo trukmė nėra susijusi su emocinio intelekto rodikliais.

Analizuojant p reikšmes pagal KMI, nė viename tirtame rodiklyje moterų grupėje nebuvo nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų (visos $p > 0,8$), rodydamos, kad KMI neturėjo

reikšmingo poveikio nei emociniam intelektui, nei jo komponentams. Vyrų grupėje taip pat visi rezultatai viršijo 0,05 ribą, išskyrus tendenciją tarp bendrųjų gebėjimų ir KMI ($p = 0,063$), kuri galėtų būti laikoma artima reikšmingumui, tačiau vis dar nesiekianti statistinio patikimumo. Tai leidžia daryti išvadą, kad KMI nei moterims, nei vyrams neturėjo statistiškai reikšmingos įtakos emociniam intelektui ir jo komponentams.

26 Lentelė. Anova tarp skirtingų sportavimo grupių, sportavimo laiko grupių, KMI ir SSEIT rezultatų

Lytis	Kintamasis	P reikšmė sportavimo grupėms	P reikšmė sportavimo laikui	P reikšmė KMI
Moteris	Emocinis intelektas	0,325	0,033	0,884
	Tarpasmeniniai santykiai	0,081	0,347	0,926
	Bendrieji gebėjimai	0,087	0,009	0,928
	Saviraiškos emocinio intelekto testas	0,087	0,034	0,946
Vyras	Emocinis intelektas	0,225	0,946	0,221
	Tarpasmeniniai santykiai	0,967	0,761	865
	Bendrieji gebėjimai	0,523	0,685	0,063
	Saviraiškos emocinio intelekto testas	0,697	0,872	0,344

Atliekant SSEIT rezultatų sąsajų analizę su kitais tyrime naudotais testais (BISS-11, SAM-21, motyvaciniais rodikliais), (Lentelė 36, prieduose) moterų grupėje reikšmingas ryšys nustatytas tik tarp SSEIT rezultatų ir išorinės reguliacijos ($p = 0,038$), kas rodo, kad moterims emocinis intelektas gali būti susijęs su elgesio reguliavimu, kai motyvacija kyla iš išorinių veiksnių. Visuose kituose rodikliuose, tiek impulsyvumo aspektuose, tiek motyvacinuose komponentuose, statistiškai reikšmingų sąsajų nepastebėta (visos p reikšmės $> 0,1$), kas leidžia teigti, kad moterų emocinio intelekto lygis šiame tyrime neturėjo stipraus statistinio ryšio su impulsyvumu, motyvacija ar bendru savireguliacijos modeliu.

Tuo tarpu vyrų grupėje sąsajų tendencijos buvo šiek tiek ryškesnės, nors statistiškai reikšmingų rezultatų taip pat beveik nebuvo nustatyta. Mažiausios p reikšmės užfiksuotos motorinio impulsyvumo ($p = 0,067$) bei išorinės introjekcinės motyvacijos ($p = 0,054$) rodikliuose, tačiau jos vis dar išliko virš 0,05 ribos, rodydamos tik artimą reikšmingumui tendenciją. Tai leidžia manyti, kad vyrams gali būti tam tikra sąsaja tarp emocinio intelekto ir impulsyvaus elgesio ar elgesio reguliavimo, kai vidiniai poreikiai kyla iš socialinio spaudimo, tačiau šios tendencijos šiame tyrime nebuvo patvirtintos statistiškai patikimai.

4.8 Vyrų tiesinė regresija

Atliekant vyrų grupės regresinę analizę, modelio paaiškinamoji galia siekė $R^2 = 0,169$, o tai rodo, kad į regresijos modelį įtraukti kintamieji paaiškina 16,9 % sporto grupės priklausomybės dispersijos. Tačiau visas modelis nepasiekė statistinio reikšmingumo ($p = 0,138$), o tai reiškia, kad bendras modelio paaiškinamasis pajėgumas yra ribotas (27 Lentelė).

Analizuojant atskirus prognozuojantis veiksnys, statistiškai reikšminga sąsaja su sportavimo grupės priklausomybe buvo nustatyta tik vidinės pasiekimų motyvacijos ($p = 0,026$) rodiklyje, kuris rodo, kad vyrams sportavimo grupės pasirinkimą iš dalies gali prognozuoti vidinė pasiekimų motyvacija. Kiti rodikliai artimi reikšmingumui, tačiau jų p reikšmės išliko virš 0,05 ribos, pavyzdžiui, išorinė identifikuota reguliacija ($p = 0,082$), dėmesio impulsyvumas ($p = 0,071$), motorinis impulsyvumas ($p = 0,070$), neplanuojantis impulsyvumas ($p = 0,061$), kas gali rodyti tam tikras sąsajas su sporto grupės priklausomybe, tačiau statistinio patikimumo šiame tyrime jos nepasiekė. Tokie rezultatai rodo, kad vyrų sportavimo grupės priklausomybė yra sąlygojama įvairių psichologinių ir elgesio rodiklių, tačiau šie ryšiai nėra pakankamai stiprūs, kad būtų laikomi statistiškai reikšmingais visame modelyje.

27 Lentelė. Vyrų tiesinė regresija

R ²	0,169
Regresijos modelio p reikšmė	0,138
	P reikšmė
Vidinė žinoti	0,39
Išorinė identifikuota	0,082
Vidinė pasiekimų	0,026
Išorinė introjekcinė	0,866
Vidinė patirti stimulą	0,22
Išorinė reaguliacija	0,133
Amotvacija	0,72
BISS-11 Dėmesio impulsyvumas	0,071
BISS-11 Motorinis impulsyvumas	0,07
BISS-11 Neplanuojantis impulsyvumas	0,061
Sportavimo laikas nesuskirstytas į grupes	0,75
Emocinis intelektas	0,18
Tarpasmeniniai Santykiai	0,201

5. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Šiame tyrime siekta nustatyti ryšius tarp studentų fizinio aktyvumo bei jų sveikos mitybos, motyvacijos, impulsyvumo ir emocinio intelekto. Nors daugybė literatūros šaltinių akcentuoja teigiamą fizinio aktyvumo poveikį psichologiniams ir elgesio rodikliams, šio tyrimo rezultatai parodė, kad reikšmingi skirtumai tarp skirtingų fizinio aktyvumo grupių dažniausiai nebuvo fiksuoti. Tai leidžia kelti klausimus apie papildomus veiksnius, galinčius moduluoti šių sąsajų stiprumą, tokius kaip tyrimo trukmė, tyrimo aplinka, tiriamųjų amžius, lytis ar kultūriniai kontekstai.

Vis dėlto, reikšminga sąsaja tarp moterų, sportuojančių sveikatingumo centre, ir aukštesnio emocinio intelekto lygio atskleidžia, kad fizinis aktyvumas tam tikrais atvejais gali būti susijęs su emocinės savireguliacijos gerinimu. Šis rezultatas atitinka ankstesnius tyrimus, kurie pabrėžia reguliarios fizinės veiklos poveikį emocijų valdymui ir psichologinei savijautai. Tokie autoriai kaip Singhas ir Sachdevas, Vaquero-Solís ir kt.(6), bei Rodríguez-Romo ir kt.(126) patvirtina, kad emocinis intelektas (EI) ir fizinis aktyvumas yra glaudžiai susiję. Emocinio intelekto įtaka gerina sportinius rezultatus ir padeda padidinti fizinės veiklos dalyvių pasitenkinimo bei sprendimų priėmimo lygį. Tuo pačiu Acebes-Sánchez J, ir kiti teigė, jog socialiniu demografiniu lygmeniu kai kurie tyrimai rodo, kad moterys turi aukštesnius emocinio intelekto (EI) balus nei vyrai(128). Nors statistiškai nereikšmingi, pastebėti polinkiai rodo, kad fizinis aktyvumas gali turėti įtakos ir vidinei motyvacijai bei sveikos mitybos įpročiams, tačiau reikėtų išplėstinių, ilgalaikių tyrimų šioms ryšiams patvirtinti.

Atsižvelgiant į tai, kad impulsyvumo ir motyvacijos lygiai reikšmingai nesiskyrė tarp grupių, galima svarstyti, jog šios savybės yra labiau susijusios su asmenybės bruožais, nei su fizinio aktyvumo lygiu. Ahmado tyrimai parodė, jog kad kai kurie asmenybės bruožai (Atvirumas patirčiai, sutariamumas, draugiškumas) ir savarankiškumas turėjo teigiamą poveikį studentų akademinei motyvacijai(140). Arnšteinas Vestadas patvirtino, jog ne visi asmenybės bruožai turi įtakos motyvacijai mokytis. Autoriaus duomenų analizė nepatvirtino, kad rimtumas ir pažeidžiamumas yra motyvuojančios dalyvauti veiksniai(141).

Daromos prielaidos tarp impulsyvumo ir emocinio intelekto, leidžia plačiau pažvelgti į kitų tyrėjų darbus, susijusius su elgesio sutrikimais. Pavyzdžiui, Casey R. Guillot, Heather R. Lucke ir kolegų teigimu(142), B grupės asmenybės sutrikimai gali didinti alkoholio vartojimo sutrikimo riziką, ypač dėl tam tikrų asmenybės bruožų bei impulsyvaus elgesio. Tai patvirtina impulsų kontrolės svarbą sprendžiant priklausomybės problemas. (143)

Panašūs ryšiai stebimi ir skaitmeninių priklausomybių kontekste. Kai W. Müller, Michael Dreier ir Klaus Wölfling nustatė, kad didelis neurotiškumo lygis ir mažas sąžiningumas

teigiamai koreliuoja su žaidimų sutrikimu(144). Šie rezultatai atitinka mūsų tyrime pastebėtą tendenciją, kad mažesnis savireguliacijos (emocinio intelekto) lygis gali būti susijęs su žalingais įpročiais ar elgesio modeliais.

Be to, Rathakrishnan B. tyrimas parodė, kad priklausomybė nuo telefonų stipriai koreliuoja su impulsyvumu, o tai sutampa su mūsų tyrimo duomenimis, kurie taip pat parodė impulsyvumo svarbą analizuojant jaunimo elgesio modelius(110). Hammad M. A. tyrimas papildomai akcentuoja, kad internetinių žaidimų sutrikimas (IGD) yra susijęs ne tik su impulsyvumu, bet ir su agresija bei žemu socialinio priėmimo lygiu, o tai rodo kompleksinį psichologinių ir socialinių veiksnių poveikį

Šios išvalgos leidžia teigti, kad impulsyvumas yra universalus rizikos veiksnys, pasireiškiantis įvairiuose priklausomybių kontekstuose, o jo ryšiai su kitais asmenybės bruožais – tokiais kaip emocinis intelektas ar motyvacija – turėtų būti toliau tiriami siekiant kurti veiksmingas prevencines strategijas(111).

Tačiau Carsteno Müllerio(145) tyrimo duomenimis nors asociacijos tarp asmenybės ir PA gali atrodyti kuklios, remiantis dabartinėmis išvadomis, aspektų lygmens požiūriu taikymas būsimuose tyrimuose siūlo daug žadančių būdų, kaip pagerinti mūsų supratimą apie sudėtingą asmenybės ir PA ryšį.(145) Veiksmingiausių intervencijų, pritaikytų asmenims ar grupėms, turintiems specifinių savybių (pvz., asmenybės bruožų), nustatymas atveria kelią individualizuotoms intervencijoms.(145) Autorius tęsia, jog tokios strategijos žada skatinti naudingą sveikatos elgesį, pavyzdžiui, studentų dalyvavimą PA, o tai galiausiai pagerins bendrą universiteto bendruomenės sveikatą ir gerovę(145). Cui-Ping Li ir kiti teigia,(146) jog universiteto studentų tarpe atvirumas kaip asmenybės bruožas gali būti labai teigiamas veiksnys, turintis įtakos fiziniam aktyvumui, bei pati veikla yra susijusi su kūribiškumu(146).

Tuo pačiu šie rezultatai gali būti susiję ir su metodologiniais aspektais, pavyzdžiui, savianalizės ribotumais ar pasirinkto matavimo instrumento jautrumu.

Apskritai tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad nors fizinis aktyvumas ne visais atvejais yra stiprus prognozuojantis veiksnys emociniams ar elgesio rodikliams, tam tikros fizinio aktyvumo formos (ypač organizuotos veiklos) gali turėti reikšmingą poveikį emociniam intelektui. Tai pabrėžia fizinio aktyvumo įtraukimą kaip svarbią kompleksinių studentų sveikatos ugdymo programų dalį.

Būtų naudinga atlikti išilginį tyrimą, siekiant stebėti, kaip studentų emocinis intelektas ar impulsyvumas keičiasi per laiką priklausomai nuo jų fizinio aktyvumo įpročių. Taip pat vertėtų įtraukti objektyvesnius aktyvumo matavimo būdus, pvz., išmaniuosius žingsniamačius ar pulso matuoklius, bei stebėti fizinę ir psichologinę raidą holistiniu požiūriu.

Analizuojant vyrų grupės tiesinės regresijos rezultatus, nustatyta, kad bendras modelio paaiškinamumas buvo ribotas ($R^2 = 0,169$), o regresijos modelis statistiškai reikšmingas nebuvo ($p = 0,138$), kas rodo silpną įtrauktų prediktorių bendrą sąsają su sportavimo grupės pasirinkimu. Nepaisant to, vidinė pasiekimų motyvacija buvo vienintelis rodiklis, pasiekęs statistinį reikšmingumą ($p = 0,026$), o tai leidžia teigti, jog vyrams sportavimo grupės pasirinkimą iš dalies gali prognozuoti būtent siekis tobulėti, pasiekti rezultatų. Tai atitinka naujausius tyrimus, kuriuose akcentuojama, kad vidinė pasiekimų motyvacija stipriau lemia fizinio aktyvumo pasirinkimą tarp vyrų nei kitų tipų motyvacija. (147). Kiti tyrime analizuoti kintamieji, tokie kaip dėmesio impulsyvumas ($p = 0,071$), motorinis impulsyvumas ($p = 0,070$) ir neplanuojantis impulsyvumas ($p = 0,061$), rodė tik tendenciją artimą reikšmingumui, tačiau patikimų sąsajų nenustatyta. Tai rodo, kad nors impulsyvumo komponentai gali turėti tam tikros įtakos vyrų elgesio reguliavimui sportuojant, šiame tyrime jie išliko statistiškai nereikšmingi, o ryšiai vertintini kaip silpni.

Vienas iš šio tyrimo ribotumų yra tiriamųjų imties disproporcija pagal lytį – didžiąją dalį dalyvių sudarė moterys, kas gali riboti rezultatų tikslumą ir visai studentų populiacijai. Be to, tyrime naudoti savianalizės klausimynai, nors ir plačiai taikomi įvairiuose tyrimuose, ne visi tiriamieji gali būti šališki. Tai reiškia, kad dalyviai gali tendencingai pateikti save palankesnėje šviesoje, ypač kalbant apie sveiką gyvenseną ar emocinį intelektą. Tokio tipo šališkumas gali iškreipti tikruosius elgesio ar savijautos rodiklius(148).

Apibendrinant galima teigti, kad šio tyrimo rezultatai atskleidė kompleksiškus ir ne visada tiesioginius studentų fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, motyvacijos, impulsyvumo ir emocinio intelekto ryšius. Nors bendrai statistiškai reikšmingų skirtumų tarp fizinio aktyvumo grupių nustatyta mažai, tam tikri rezultatai, ypač moterų grupėje, atskleidė teigiamą fizinio aktyvumo poveikį emocinio intelekto aspektams. Vyrų grupėje išskirtinė reikšmė teko vidinei pasiekimų motyvacijai, kas atitinka naujausius tyrimus apie vyrų sportavimo pasirinkimo motyvus. Šie rezultatai patvirtina, kad fizinis aktyvumas gali būti svarbi kompleksinių studentų sveikatos ir psichologinės gerovės programų dalis, tačiau būtini platesnio masto, ilgesnės trukmės ir mišraus dizaino tyrimai, siekiant giliau suprasti šių veiksmų sąveiką ir jų įtaką studentų elgesiui bei gerovei.

6. IŠVADOS

1. Dauguma studentų vertino save kaip fiziškai aktyvius, tačiau jų aktyvumo pobūdis ir intensyvumas skyrėsi, vyrų grupėje fizinio aktyvumo intensyvumas buvo kiek aukštesnis nei moterų.
2. Mitybos įpročiai daugumos studentų neatitiko sveikos mitybos rekomendacijų. Impulsyvumo ir akademinės motyvacijos lygiai buvo vidutiniai, moterų grupėje emocinis intelektas buvo aukštesnis, ypač tarp sportuojančių sporto klubuose.
3. Statistiškai reikšminga sąsaja tarp fizinio aktyvumo ir emocinio intelekto nustatyta tik moterų grupėje. Kitose srityse ryšiai buvo stebimi, tačiau jie nepasiekė statistinio reikšmingumo ribos. Vyrų grupėje regresinė analizė atskleidė, kad sportavimo grupės priklausomybę gali prognozuoti tam tikri motyvaciniai ir impulsyvumo komponentai, nors modelio paaiškinamoji galia buvo ribota.

7.PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS

1. Integruoti organizuotą fizinį aktyvumą į studentų psichologinės gerovės stiprinimo programas. Atsižvelgiant į tyrimo duomenis, moterų grupėje sportas sporto klubuose buvo susijęs su aukštesniu emociniu intelektu.
2. Skatinti vidinės pasiekimų motyvacijos ugdymą tarp vyrų studentų. tyrimas parodė, kad vyrų grupėje vidinė pasiekimų motyvacija buvo reikšmingas sportavimo grupės pasirinkimo prognozuojantis veiksnys.
3. Diegti kompleksinius impulsyvumo ir emocinio intelekto stiprinimo intervencijų modelius. Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus. siūloma diegti kompleksines intervencijas, apimančias tiek fizinį aktyvumą, tiek emocinio intelekto, impulsyvumo valdymo mokymus. Tokios intervencijos, derinant fizinę veiklą su psichoedukaciniais mokymais, gali turėti ilgalaikį poveikį studentų savireguliacijai, sumažinti priklausomybių riziką ir pagerinti mitybos bei elgesio įpročius.

8. LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. van der Ploeg HP, Bull FC. Invest in physical activity to protect and promote health: the 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2020 Nov 26;17(1):145.
2. Castañeda-Babarro A, Arbillaga-Etxarri A, Gutiérrez-Santamaría B, Coca A. Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep 21;17(18):6878.
3. Oppert JM, Bellicha A, van Baak MA, Battista F, Beaulieu K, Blundell JE, et al. Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. *Obes Rev Off J Int Assoc Study Obes*. 2021 Jul;22 Suppl 4(Suppl 4):e13273.
4. Kelly RS, Kelly MP, Kelly P. Metabolomics, physical activity, exercise and health: A review of the current evidence. *Biochim Biophys Acta Mol Basis Dis*. 2020 Dec 1;1866(12):165936.
5. Bertrand L, Shaw KA, Ko J, Deprez D, Chilibeck PD, Zello GA. The impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on university students' dietary intake, physical activity, and sedentary behaviour. *Appl Physiol Nutr Metab Physiol Appl Nutr Metab*. 2021 Mar;46(3):265–72.
6. Ubago-Jiménez JL, Cepero-González M, Martínez-Martínez A, Chacón-Borrego F. Linking Emotional Intelligence, Physical Activity and Aggression among Undergraduates. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Nov 26;18(23):12477.
7. Acebes-Sánchez J, Díez-Vega I, Esteban-Gonzalo S, Rodríguez-Romo G. Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. *BMC Public Health*. 2019 Sep 9;19(1):1241.
8. Trotter MG, Coulter TJ, Davis PA, Poulus DR, Polman R. The Association between Esports Participation, Health and Physical Activity Behaviour. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Oct 8;17(19):7329.
9. De Lorenzo A, Gratteri S, Gualtieri P, Cammarano A, Bertucci P, Di Renzo L. Why primary obesity is a disease? *J Transl Med*. 2019 May 22;17(1):169.

10. van Woudenberg TJ, Bevelander KE, Burk WJ, Buijzen M. The reciprocal effects of physical activity and happiness in adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020 Nov 19;17:147.
11. Schultchen D, Reichenberger J, Mittl T, Weh TRM, Smyth JM, Blechert J, et al. Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *Br J Health Psychol.* 2019 May;24(2):315–33.
12. Zhang J, Gu X, Zhang X, Lee J, Chang M, Zhang T. Longitudinal Effects of Motivation and Physical Activity on Depressive Symptoms among College Students. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 May 12;18(10):5121.
13. Pearce M, Garcia L, Abbas A, Strain T, Schuch FB, Golubic R, et al. Association Between Physical Activity and Risk of Depression: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry.* 2022 Jun 1;79(6):550–9.
14. Choi KW, Chen CY, Stein MB, Klimentidis YC, Wang MJ, Koenen KC, et al. Assessment of Bidirectional Relationships Between Physical Activity and Depression Among Adults: A 2-Sample Mendelian Randomization Study. *JAMA Psychiatry.* 2019 Apr 1;76(4):399–408.
15. Wang K, Li Y, Zhang T, Luo J. The Relationship among College Students' Physical Exercise, Self-Efficacy, Emotional Intelligence, and Subjective Well-Being. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Sep 15;19(18):11596.
16. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, et al. The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA.* 2018 Nov 20;320(19):2020–8.
17. Lin YH, Chen YC, Tseng YC, Tsai ST, Tseng YH. Physical activity and successful aging among middle-aged and older adults: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Aging.* 2020 Apr 29;12(9):7704–16.
18. An HY, Chen W, Wang CW, Yang HF, Huang WT, Fan SY. The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Jul;17(13):4817.
19. Latino F, Tafuri F. Physical Activity and Cognitive Functioning. *Med-Lith.* 2024 Feb;60(2):216.
20. Romero-Blanco C, Rodriguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernandez ML, Prado-Laguna M del C, Hernandez-Martinez A. Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University

- Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep;17(18):6567.
21. BENDROSIOS_FA_REKOMENDACIJOS_pap_ vaikų fa rekomendacijomis (1)(2).pdf [Internet]. [cited 2025 Feb 21]. Available from: [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/BENDROSIOS_FA_REKOMENDACIJOS_pap_%20vaik%C5%B3%20fa%20rekomendacijomis%20\(1\)\(2\).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/BENDROSIOS_FA_REKOMENDACIJOS_pap_%20vaik%C5%B3%20fa%20rekomendacijomis%20(1)(2).pdf)
 22. Grasdalsmoen M, Eriksen HR, Lønning KJ, Sivertsen B. Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry*. 2020 Apr 16;20(1):175.
 23. 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 Oct 23;19(1):1354.
 24. Kljajević V, Stanković M, Đorđević D, Trkulja-Petković D, Jovanović R, Plazibat K, et al. Physical Activity and Physical Fitness among University Students—A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Dec 24;19(1):158.
 25. World Health Organization [Internet]. 2024 [cited 2025 Feb 25]. Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. Available from: <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>
 26. Fizinis aktyvumas - Oficialiosios statistikos portalas [Internet]. [cited 2025 Feb 22]. Available from: <https://osp.stat.gov.lt/lietuvos-gyventoju-sveikata-2020/fizinis-aktyvumas>
 27. Lopez-Valenciano A, Suarez-Iglesias D, Sanchez-Lastra MA, Ayan C. Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review. *Front Psychol*. 2021 Jan 15;11:624567.
 28. Pinto AJ, Bergouignan A, Dempsey PC, Roschel H, Owen N, Gualano B, et al. Physiology of sedentary behavior. *Physiol Rev*. 2023 Oct 1;103(4):2561–622.
 29. Chaput JP, Willumsen J, Bull F, Chou R, Ekelund U, Firth J, et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2020 Nov 26;17(1):141.

30. Gallo LA, Gallo TF, Young SL, Moritz KM, Akison LK. The Impact of Isolation Measures Due to COVID-19 on Energy Intake and Physical Activity Levels in Australian University Students. *NUTRIENTS*. 2020 Jun;12(6):1865.
31. Physical Activity Change during COVID-19 Confinement-Web of Science Core Collection [Internet]. [cited 2025 Feb 25]. Available from: <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000580138900001>
32. Ozamiz-Etxebarria N, Idoiaga Mondragon N, Dosil Santamaría M, Picaza Gorrotxategi M. Psychological Symptoms During the Two Stages of Lockdown in Response to the COVID-19 Outbreak: An Investigation in a Sample of Citizens in Northern Spain. *Front Psychol*. 2020;11:1491.
33. López-Bueno R, Calatayud J, Casaña J, Casajús JA, Smith L, Tully MA, et al. COVID-19 Confinement and Health Risk Behaviors in Spain. *Front Psychol*. 2020;11:1426.
34. Ingram J, Maciejewski G, Hand CJ. Changes in Diet, Sleep, and Physical Activity Are Associated With Differences in Negative Mood During COVID-19 Lockdown. *Front Psychol*. 2020 Sep 2;11:588604.
35. Akter M, Hossain J. Food Consumption Patterns and Sedentary Behaviors Among the University Students: A Cross-Sectional Study. *Health Sci Rep*. 2024 Dec;7(12):e70259.
36. Schultchen D, Reichenberger J, Mittl T, Weh TRM, Smyth JM, Blechert J, et al. Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *Br J Health Psychol*. 2019 May;24(2):315–33.
37. Wang X, Yan X, Zhang J, Pan S, Li R, Cheng L, et al. Associations of healthy eating patterns with biological aging: national health and nutrition examination survey (NHANES) 1999-2018. *Nutr J*. 2024 Sep 28;23(1):112.
38. Feng Y, Zhao Y, Liu J, Huang Z, Yang X, Qin P, et al. Consumption of Dairy Products and the Risk of Overweight or Obesity, Hypertension, and Type 2 Diabetes Mellitus: A Dose-Response Meta-Analysis and Systematic Review of Cohort Studies. *Adv Nutr Bethesda Md*. 2022 Dec 22;13(6):2165–79.
39. Ratajczak AE, Zawada A, Rychter AM, Dobrowolska A, Krela-Kaźmierczak I. Milk and Dairy Products: Good or Bad for Human Bone? Practical Dietary Recommendations for the Prevention and Management of Osteoporosis. *Nutrients*. 2021 Apr 17;13(4):1329.

40. Wróblewska B, Kuliga A, Wnorowska K. Bioactive Dairy-Fermented Products and Phenolic Compounds: Together or Apart. *Mol Basel Switz*. 2023 Dec 14;28(24):8081.
41. Ramsing R, Santo R, Kim BF, Altema-Johnson D, Wooden A, Chang KB, et al. Dairy and Plant-Based Milks: Implications for Nutrition and Planetary Health. *Curr Environ Health Rep*. 2023 Sep;10(3):291–302.
42. Sivasubramanian BP, Dave M, Panchal V, Saifa-Bonsu J, Konka S, Noei F, et al. Comprehensive Review of Red Meat Consumption and the Risk of Cancer. *Cureus*. 2023 Sep;15(9):e45324.
43. Ramel A, Nwaru BI, Lamberg-Allardt C, Thorisdottir B, Bärebring L, Söderlund F, et al. White meat consumption and risk of cardiovascular disease and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Food Nutr Res*. 2023;67.
44. Mirzababaei A, Abaj F, Roumi Z, Khosroshahi RA, Aali Y, Clark CCT, et al. Consumption of red, white, and processed meat and odds of developing kidney damage and diabetic nephropathy (DN) in women: a case control study. *Sci Rep*. 2024 May 6;14(1):10344.
45. Alegria-Lertxundi I, Bujanda L, Arroyo-Izaga M. Role of Dairy Foods, Fish, White Meat, and Eggs in the Prevention of Colorectal Cancer: A Systematic Review of Observational Studies in 2018-2022. *Nutrients*. 2022 Aug 21;14(16):3430.
46. Shiraseb F, Hosseininassab D, Mirzababaei A, Bagheri R, Wong A, Suzuki K, et al. Red, white, and processed meat consumption related to inflammatory and metabolic biomarkers among overweight and obese women. *Front Nutr*. 2022;9:1015566.
47. Giromini C, Givens DI. Benefits and Risks Associated with Meat Consumption during Key Life Processes and in Relation to the Risk of Chronic Diseases. *Foods Basel Switz*. 2022 Jul 12;11(14):2063.
48. Reynolds AN, Akerman AP, Mann J. Dietary fibre and whole grains in diabetes management: Systematic review and meta-analyses. *PLoS Med*. 2020 Mar;17(3):e1003053.
49. Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. *Diabetologia*. 2023 Jun;66(6):965–85.
50. Ganapathy A, Nieves JW. Nutrition and Sarcopenia-What Do We Know? *Nutrients*. 2020 Jun 11;12(6):1755.

51. Reynolds AN, Mann J, Elbalshy M, Mete E, Robinson C, Oey I, et al. Wholegrain Particle Size Influences Postprandial Glycemia in Type 2 Diabetes: A Randomized Crossover Study Comparing Four Wholegrain Breads. *Diabetes Care*. 2020 Feb;43(2):476–9.
52. Åberg S, Mann J, Neumann S, Ross AB, Reynolds AN. Whole-Grain Processing and Glycemic Control in Type 2 Diabetes: A Randomized Crossover Trial. *Diabetes Care*. 2020 Aug;43(8):1717–23.
53. McGlynn ND, Khan TA, Wang L, Zhang R, Chiavaroli L, Au-Yeung F, et al. Association of Low- and No-Calorie Sweetened Beverages as a Replacement for Sugar-Sweetened Beverages With Body Weight and Cardiometabolic Risk: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Netw Open*. 2022 Mar 1;5(3):e222092.
54. Ko GJ, Rhee CM, Kalantar-Zadeh K, Joshi S. The Effects of High-Protein Diets on Kidney Health and Longevity. *J Am Soc Nephrol JASN*. 2020 Aug;31(8):1667–79.
55. Moon J, Koh G. Clinical Evidence and Mechanisms of High-Protein Diet-Induced Weight Loss. *J Obes Metab Syndr*. 2020 Sep 30;29(3):166–73.
56. Whittaker J. High-protein diets and testosterone. *Nutr Health*. 2023 Jun;29(2):185–91.
57. Dong TS, Luu K, Lagishetty V, Sedighian F, Woo SL, Dreskin BW, et al. A High Protein Calorie Restriction Diet Alters the Gut Microbiome in Obesity. *Nutrients*. 2020 Oct 21;12(10):3221.
58. Guasch-Ferré M, Willett WC. The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. *J Intern Med*. 2021 Sep;290(3):549–66.
59. Tettamanzi F, Bagnardi V, Louca P, Nogal A, Monti GS, Mambrini SP, et al. A High Protein Diet Is More Effective in Improving Insulin Resistance and Glycemic Variability Compared to a Mediterranean Diet-A Cross-Over Controlled Inpatient Dietary Study. *Nutrients*. 2021 Dec 7;13(12):4380.
60. Di Rosa C, Lattanzi G, Spiezia C, Imperia E, Piccirilli S, Beato I, et al. Mediterranean Diet versus Very Low-Calorie Ketogenic Diet: Effects of Reaching 5% Body Weight Loss on Body Composition in Subjects with Overweight and with Obesity-A Cohort Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Oct 11;19(20):13040.
61. Kiani AK, Medori MC, Bonetti G, Aquilanti B, Velluti V, Matera G, et al. Modern vision of the Mediterranean diet. *J Prev Med Hyg*. 2022 Jun;63(2 Suppl 3):E36–43.

62. McGaugh E, Barthel B. A Review of Ketogenic Diet and Lifestyle. *Mo Med*. 2022;119(1):84–8.
63. Dyńska D, Kowalcze K, Charuta A, Paziewska A. The Ketogenic Diet and Cardiovascular Diseases. *Nutrients*. 2023 Jul 28;15(15):3368.
64. Zhou C, Wang M, Liang J, He G, Chen N. Ketogenic Diet Benefits to Weight Loss, Glycemic Control, and Lipid Profiles in Overweight Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trails. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 22;19(16):10429.
65. Dyńska D, Kowalcze K, Paziewska A. The Role of Ketogenic Diet in the Treatment of Neurological Diseases. *Nutrients*. 2022 Nov 24;14(23):5003.
66. Dashti HM, Mathew TC, Al-Zaid NS. Efficacy of Low-Carbohydrate Ketogenic Diet in the Treatment of Type 2 Diabetes. *Med Princ Pract Int J Kuwait Univ Health Sci Cent*. 2021;30(3):223–35.
67. Zaghloul MS, Elizondo-Benedetto S, Zayed MA. Impact of ketogenic diet on cardiovascular disease. *Nutr Rev*. 2024 Dec 1;82(12):1835–44.
68. Barrea L, Verde L, Camajani E, Cernea S, Frias-Toral E, Lamabadusuriya D, et al. Ketogenic Diet as Medical Prescription in Women with Polycystic Ovary Syndrome (PCOS). *Curr Nutr Rep*. 2023 Mar;12(1):56–64.
69. Chao AM, Quigley KM, Wadden TA. Dietary interventions for obesity: clinical and mechanistic findings. *J Clin Invest*. 2021 Jan 4;131(1):e140065, 140065.
70. Lange M, Nadkarni D, Martin L, Newberry C, Kumar S, Kushner T. Intermittent fasting improves hepatic end points in nonalcoholic fatty liver disease: A systematic review and meta-analysis. *Hepatol Commun*. 2023 Aug 1;7(8):e0212.
71. Elsworth RL, Monge A, Perry R, Hinton EC, Flynn AN, Whitmarsh A, et al. The Effect of Intermittent Fasting on Appetite: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2023 Jun 1;15(11):2604.
72. Varady KA, Cienfuegos S, Ezpeleta M, Gabel K. Clinical application of intermittent fasting for weight loss: progress and future directions. *Nat Rev Endocrinol*. 2022 May;18(5):309–21.
73. Chen W, Liu X, Bao L, Yang P, Zhou H. Health effects of the time-restricted eating in adults with obesity: A systematic review and meta-analysis. *Front Nutr*. 2023;10:1079250.

74. Correia JM, Santos I, Pezarat-Correia P, Minderico C, Mendonca GV. Effects of Intermittent Fasting on Specific Exercise Performance Outcomes: A Systematic Review Including Meta-Analysis. *Nutrients*. 2020 May 12;12(5):1390.
75. Lee E, Kady V, Han E, Montan K, Normuminova M, Rovito MJ. Healthy Eating and Mortality among Breast Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jun 21;19(13):7579.
76. Monteiro LZ, Varela AR, de Lira BA, Contiero LC, Alves Carneiro M de L, de Souza P, et al. Weight status, physical activity and eating habits of young adults in Midwest Brazil. *PUBLIC Health Nutr*. 2019 Oct;22(14):2609–16.
77. Morze J, Danielewicz A, Hoffmann G, Schwingshackl L. Diet Quality as Assessed by the Healthy Eating Index, Alternate Healthy Eating Index, Dietary Approaches to Stop Hypertension Score, and Health Outcomes: A Second Update of a Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. *J Acad Nutr Diet*. 2020 Dec;120(12):1998-2031.e15.
78. Nour TY, Altintas KH. Effect of the COVID-19 pandemic on obesity and its risk factors: a systematic review. *BMC PUBLIC Health*. 2023 May 30;23(1):1018.
79. Robinson E, Boyland E, Chisholm A, Harrold J, Maloney NG, Marty L, et al. Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *APPETITE*. 2021 Jan 1;156:104853.
80. Bandhu D, Mohan MM, Nittala NAP, Jadhav P, Bhadauria A, Saxena KK. Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers. *Acta Psychol (Amst)*. 2024 Apr;244:104177.
81. Morris LS, Grehl MM, Rutter SB, Mehta M, Westwater ML. On what motivates us: a detailed review of intrinsic v. extrinsic motivation. *Psychol Med*. 2022 Jul;52(10):1801–16.
82. Wu H, Li ,Shan, Zheng ,Juan, and Guo J. Medical students' motivation and academic performance: the mediating roles of self-efficacy and learning engagement. *Med Educ Online*. 2020 Jan 1;25(1):1742964.
83. Li L, Hew KF, Du J. Gamification enhances student intrinsic motivation, perceptions of autonomy and relatedness, but minimal impact on competency: a meta-analysis and systematic review. *Educ Technol Res Dev*. 2024 Apr 1;72(2):765–96.

84. Fishbach A, Woolley K. The Structure of Intrinsic Motivation. *Annu Rev Organ Psychol Organ Behav*. 2022 Jan 21;9(Volume 9, 2022):339–63.
85. Mercader-Rubio I, Ángel NG, Silva S, Furtado G, Brito-Costa S. Intrinsic Motivation: Knowledge, Achievement, and Experimentation in Sports Science Students-Relations with Emotional Intelligence. *Behav Sci Basel Switz*. 2023 Jul 14;13(7):589.
86. Hagger MS, Hardcastle SJ, Chater A, Mallett C, Pal S, Chatzisarantis NLD. Autonomous and controlled motivational regulations for multiple health-related behaviors: between- and within-participants analyses. *Health Psychol Behav Med*. 2014 Jan 1;2(1):565–601.
87. Antunes R, Rodrigues F, Jacinto M, Amaro N, Matos R, Monteiro D. Exploring the relationship across autonomous motivation, affects, and anxiety among gym practitioners during the second COVID-19 lockdown. *Sci Rep*. 2024 Mar 27;14:7272.
88. Morsink S, Van der Oord S, Antrop I, Danckaerts M, Scheres A. Studying Motivation in ADHD: The Role of Internal Motives and the Relevance of Self Determination Theory. *J Atten Disord*. 2022 Jun;26(8):1139–58.
89. Pincus JD. Theoretical and Empirical Foundations for a Unified Pyramid of Human Motivation. *Integr Psychol Behav Sci*. 2024 Jun;58(2):731–56.
90. Pincus JD. The structure of human motivation. *BMC Psychol*. 2023 Oct 6;11(1):308.
91. Zhang Z, Wang T, Kuang J, Herold F, Ludyga S, Li J, et al. The roles of exercise tolerance and resilience in the effect of physical activity on emotional states among college students. *Int J Clin Health Psychol*. 2022 Dec;22(3):100312.
92. Rodríguez-Romo G, Acebes-Sánchez J, García-Merino S, Garrido-Muñoz M, Blanco-García C, Díez-Vega I. Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Dec 23;20(1):195.
93. You Y, Mo L, Tong J, Chen X, You Y. The role of education attainment on 24-hour movement behavior in emerging adults: evidence from a population-based study. *Front PUBLIC Health*. 2024 Jan 16;12:1197150.
94. Herbert C. Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs. *Front Public Health* [Internet].

- 2022 Apr 25 [cited 2025 Mar 29];10. Available from: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.849093/full>
95. Vallone F, Galvin J, Cattaneo Della Volta MF, Akhtar A, Chua S, Ghio E, et al. Technostress and academic motivation: direct and indirect effects on university students' psychological health. *Front Psychol*. 2023 Jun 30;14:1211134.
 96. Wunsch K, Fiedler J, Bachert P, Woll A. The Tridirectional Relationship among Physical Activity, Stress, and Academic Performance in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jan 16;18(2):739.
 97. Blasco MJ, Vilagut G, Almenara J, Roca M, Piqueras JA, Gabilondo A, et al. Suicidal Thoughts and Behaviors: Prevalence and Association with Distal and Proximal Factors in Spanish University Students. *Suicide Life Threat Behav*. 2019 Jun;49(3):881–98.
 98. Zhong T. Physical activity motivations and psychological well-being among university students: a canonical correlation analysis. *Front Public Health* [Internet]. 2024 Oct 8 [cited 2025 Mar 27];12. Available from: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1442632/full>
 99. Sheldon E, Simmonds-Buckley M, Bone C, Mascarenhas T, Chan N, Wincott M, et al. Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *J Affect Disord*. 2021 May 15;287:282–92.
 100. Browning MHEM, Larson LR, Sharaievska I, Rigolon A, McAnirlin O, Mullenbach L, et al. Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS One*. 2021;16(1):e0245327.
 101. Zurlo MC, Cattaneo Della Volta MF, Vallone F. COVID-19 Student Stress Questionnaire: Development and Validation of a Questionnaire to Evaluate Students' Stressors Related to the Coronavirus Pandemic Lockdown. *Front Psychol*. 2020;11:576758.
 102. Baltà-Salvador R, Olmedo-Torre N, Peña M, Renta-Davids AI. Academic and emotional effects of online learning during the COVID-19 pandemic on engineering students. *Educ Inf Technol*. 2021;26(6):7407–34.
 103. Wolf S, Seiffer B, Zeibig JM, Welkerling J, Brokmeier L, Atrott B, et al. Is Physical Activity Associated with Less Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic? A Rapid Systematic Review. *Sports Med*. 2021 Aug 1;51(8):1771–83.

104. Zhang CQ, Zhang R, Schwarzer R, Hagger MS. A meta-analysis of the health action process approach. *Health Psychol Off J Div Health Psychol Am Psychol Assoc.* 2019 Jul;38(7):623–37.
105. Ditta AS, Strickland-Hughes CM, Cheung C, Wu R. Exposure to information increases motivation to learn more. *Learn Motiv.* 2020 Nov 1;72:101668.
106. Guaña-Moya J, Arteaga-Alcívar Y, Criollo-C S, Cajamarca-Carrazco D. Use of Interactive Technologies to Increase Motivation in University Online Courses. *Educ Sci.* 2024 Dec;14(12):1406.
107. Andre J. Using Cryptocurrency to Increase Student Motivation and Agency: Thoughts from Vietnam. *Int J Emerg Technol Learn IJET.* 2022 Jun 21;17(12):4–15.
108. Sogutlu L, Goktas SS. Relationship among Smoking Addiction, Psychological Flexibility, and Impulsivity in University Students. *ADDICTA- Turk J Addict.* 2021 Apr;8(1):16–22.
109. Pino MJ, Herruzo C, Lucena V, Trenados Y, Herruzo J. A study of impulsivity as a predictor of problematic internet use in university students with disabilities. *Front Psychiatry [Internet].* 2024 Oct 22 [cited 2025 Mar 30];15. Available from: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2024.1443289/full>
110. Rathakrishnan B, Bikar Singh SS, Kamaluddin MR, Yahaya A, Mohd Nasir MA, Ibrahim F, et al. Smartphone Addiction and Sleep Quality on Academic Performance of University Students: An Exploratory Research. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Aug 5;18(16):8291.
111. Hammad MA, AL-shahrani HF. Impulsivity and aggression as risk factors for internet gaming disorder among university students. *Sci Rep.* 2024 Feb 14;14:3712.
112. Megías-Robles A, Sánchez-López MT, Gómez-Leal R, Cabello R, Gutiérrez-Cobo MJ, Fernández-Berrocal P. Impulsivity and sensitivity to reward as mediating factors of the negative relationship between emotional intelligence and health-related risk-taking: evidence from a sample of university students. *BMC Psychol.* 2023 Nov 9;11:386.
113. Baltruschat S, Cándido A, Megías A, Maldonado A, Catena A. Risk proneness modulates the impact of impulsivity on brain functional connectivity. *Hum Brain Mapp.* 2020 Mar;41(4):943–51.

114. Nawi AM, Ismail R, Ibrahim F, Hassan MR, Manaf MRA, Amit N, et al. Risk and protective factors of drug abuse among adolescents: a systematic review. BMC PUBLIC Health. 2021 Nov 13;21(1):2088.
115. Daneshmend AZB, Stewart J, Jarkas DA, Franklyn SI, Gabrys RL, Patterson ZR, et al. Examining Risk Factors in the Cannabis-Suicide Link: Considering Trauma and Impulsivity among University Students. Int J Environ Res Public Health. 2022 Jul 29;19(15):9307.
116. Forsström D, Rozental A, Sundqvist K. Alcohol Use and Gambling Associated with Impulsivity among a Swedish University Sample. Int J Environ Res Public Health. 2022 Feb 20;19(4):2436.
117. Stamates AL, Lau-Barraco C, Braitman AL. Daily impulsivity and alcohol expectancies: A multilevel examination of the acquired preparedness model. Alcohol Clin Exp Res. 2023 Mar;47(3):540–8.
118. Solly JE, Chamberlain SR, Lust K, Grant JE. Binge-eating disorder in university students: high prevalence and strong link to impulsive and compulsive traits. CNS Spectr. 2023 Feb;28(1):61–9.
119. Valverde-Janer M, Ortega-Caballero M, Ortega-Caballero I, Ortega-Caballero A, Segura-Robles A. Study of Factors Associated with the Development of Emotional Intelligence and Resilience in University Students. Educ Sci. 2023 Mar;13(3):255.
120. Husain W, Inam A, Wasif S, Zaman S. Emotional Intelligence: Emotional Expression and Emotional Regulation for Intrinsic and Extrinsic Emotional Satisfaction. Psychol Res Behav Manag. 2022 Dec 30;15:3901–13.
121. Li Y, Zhang L. Exploring the relationships among teacher–student dynamics, learning enjoyment, and burnout in EFL students: the role of emotional intelligence. Front Psychol [Internet]. 2024 Jan 8 [cited 2025 Mar 30];14. Available from: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1329400/full>
122. Calero AD, Rosenfeld N, Jader MB, Burin DI. Theory of Constructed Emotion: Emotional vocabulary and emotional intelligence. Int J Emot Educ [Internet]. 2023 Nov [cited 2025 Mar 30];15(2). Available from: <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/115839>

123. Butler L, Park SK, Vyas D, Cole JD, Haney JS, Marrs JC, et al. Evidence and Strategies for Including Emotional Intelligence in Pharmacy Education. *Am J Pharm Educ.* 2022 Dec;86(10):ajpe8674.
124. Sánchez-Pujalte L, Mateu DN, Etchezahar E, Gómez Yepes T. Teachers' Burnout during COVID-19 Pandemic in Spain: Trait Emotional Intelligence and Socioemotional Competencies. *Sustainability.* 2021 Jan;13(13):7259.
125. AL-Qadri AH, Zhao W, Zhao W, Zhao W. EMOTIONAL INTELLIGENCE AND STUDENTS' ACADEMIC ACHIEVEMENT. *Probl Educ 21st Century.* 2021;79(3):Continuous.
126. Ubago-Jiménez JL, Cepero-González M, Martínez-Martínez A, Chacón-Borrego F. Linking Emotional Intelligence, Physical Activity and Aggression among Undergraduates. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Nov 26;18(23):12477.
127. Gómez-Leal R, Fernández-Berrocal ,Pablo, Faria ,Luísa, Costa ,Ana, and Cabello R. The role of emotional intelligence and gender in the relationship between implicit theories of emotions and aggression: moderated mediation model in young individuals. *Int J Adolesc Youth.* 2024 Dec 31;29(1):2363352.
128. Acebes-Sánchez J, Blanco-García C, Díez-Vega I, Mon-López D, Rodríguez-Romo G. Emotional Intelligence in Physical Activity, Sports and Judo: A Global Approach. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Aug 17;18(16):8695.
129. Rodiklių duomenų bazė - Oficialiosios statistikos portalas [Internet]. [cited 2022 Dec 20]. Available from: <https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?indicator=S3R311#/>
130. Apklausos.LT - Imties dydis [Internet]. [cited 2022 Dec 20]. Available from: <http://www.apklausos.lt/imties-dydis>
131. Majauskienė D, Istomina N, Valancienė D, Dadelienė R, Sidlauskienė A, Aukstikalnis T, et al. Factors influencing students' happiness, vitality, and self-esteem. *Front Psychol.* 2024 Dec 10;15:1463459.
132. gpaq-analysis-guide.pdf [Internet]. [cited 2025 Mar 31]. Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/gpaq-analysis-guide.pdf>

133. Sember V, Meh K, Sorić M, Starc G, Rocha P, Jurak G. Validity and Reliability of International Physical Activity Questionnaires for Adults across EU Countries: Systematic Review and Meta Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Oct;17(19):7161.
134. Diao X, Ling Y, Zeng Y, Wu Y, Guo C, Jin Y, et al. Physical activity and cancer risk: a dose-response analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Cancer Commun Lond Engl*. 2023 Nov;43(11):1229–43.
135. Veryga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas, 2014 = Health Behaviour among Lithuanian Adult Population, 2014 [Internet]. Kaunas :: Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Leidybos namai,, 2015.; 2015 [cited 2025 Apr 9]. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12512/16974>
136. BIS11_EN.pdf [Internet]. [cited 2025 Mar 31]. Available from: https://cesarresearch.nl/wp-content/uploads/2024/10/BIS11_EN.pdf
137. Lau JH, Jeyagurunathan A, Shafie S, Chang S, Samari E, Cetty L, et al. The factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11) and correlates of impulsivity among outpatients with schizophrenia and other psychotic disorders in Singapore. *BMC Psychiatry*. 2022 Mar 31;22(1):226.
138. The-Schutte-Self-Report-Emotional-Intelligence-Test.pdf [Internet]. [cited 2025 Mar 31]. Available from: <https://www.veritas-itc.com/wp-content/uploads/2020/12/The-Schutte-Self-Report-Emotional-Intelligence-Test.pdf>
139. Ayed A. The Relationship Between Emotional Intelligence and Coping Behaviors Among Nurses in the Neonatal Intensive Care Unit. *SAGE Open Nurs*. 2025;11:23779608251330097.
140. Ahmadi A, Ziapour A, Lebni JY, Mehedi N. Prediction of Academic Motivation Based on Variables of Personality Traits, Academic Self-Efficacy, Academic Alienation and Social Support in Paramedical Students. *Community Health Equity Res Policy*. 2023 Jan;43(2):195–201.
141. Vestad A. Personality Traits and Security Motivation. *Stud Health Technol Inform*. 2022 Nov 3;299:183–8.

142. Kelly ME, Guillot CR, Quinn EN, Lucke HR, Bello MS, Pang RD, et al. Anxiety Sensitivity in Relation to Cigarette Smoking and Other Substance Use in African American Smokers. *Psychol Addict Behav J Soc Psychol Addict Behav*. 2020 Sep;34(6):669–79.
143. Guillot CR, Lucke HR, Ramsey AJ, Kearns NT, Blumenthal H, Berman ME. Cluster-b personality disorder traits and impulsivity: Indirect associations with alcohol use severity through positive alcohol expectancies. *Exp Clin Psychopharmacol*. 2023 Apr;31(2):423–32.
144. Müller KW, Dreier M, Wölfling K. Personality traits and their role as risk modifiers in gaming disorder and internet use disorders. *Curr Opin Psychiatry*. 2023 Jan 1;36(1):75–9.
145. Müller C. Personality Traits and Physical Activity: Insights from German University Students. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2023 Aug 3;13(8):1423–40.
146. Li CP, Liu XH, Wang XJ, He LP. Trait creativity, personality, and physical activity: a structural equation model. *Ann Palliat Med*. 2023 Jan;12(1):141–9.
147. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemp Educ Psychol*. 2020 Apr 1;61:101860.
148. Tilouche N, Kalichman B, Dheensa S, Rossi E, Hawcroft C, d'Oliveira AF, et al. Research capacity strengthening methods and meanings: negotiating power in a global health programme on violence against women. *BMJ Glob Health*. 2024 Dec 11;9(12):e015376.

9. PRIEDAI

9.1 Lentelės

9.1.1 Pasirinktų populiarių dietų makroelementų kiekio palyginimas

28. Lentelė. Pasirinktų populiarių dietų makroelementų kiekio palyginimas (54)

Dietos tipas:	Baltymai	Angliavandeniai	Riebalai	Vaisiai ir daržovės	Natris ir kalis
Ketogeninė dieta	1.2 – 2.0 g/kg	5-10 proc.	65-85 proc.	Naudojami tik mažai angliavandenių turintys vaisiai ir uogos	Natrio kartais pridedama ankstyvoje stadijoje, siekiant sumažinti simptomus, kuriuos sukelia ketozės diurezė
Atkinso	Nėra apribojimų (20-35 proc.)	Iš pradžių griežtai apribota, o vėliau palaipsniui įvedama (nuo 5, progresuojant iki 15 proc.)	55-70 proc.	Vaisiai ir uogos yra išbraukti iš dietos, ypač ankstyvoje dietos stadijoje	Lengvai pridedama natrio, ypač ankstyvoje stadijoje, siekiant sumažinti simptomus, kuriuos sukelia diurezė dėl ketozės
Viduržemio jūros	15-20 proc. Vengti baltymų iš mėsos	Apie 50 proc. (daug skaidulų suvartojimas)	Apie 30 proc. (didelis kiekis nesočiųjų riebalų rūgščių su alyvuogių aliejumi)	Skatinamas didelis vaisių ir daržovių kiekis	Natrio suvartojimas nėra ribojamas, kalio suvartojama daug per vaisius ir daržoves.

Paleo	20-35 proc. (liesa mėsa ir žuvis, vengti pieno produktų)	20-40 proc. (riešutai ir sėklos, vengiant grūdų, ankštinių augalų ir cukraus)	25-50 proc. (Riešutų ir sėklų aliejus)	Neribojama	Labai mažai natrio ir daug kalio
-------	--	--	---	------------	--

9.1.2 Keliavimo būdai iš vienos vietos į kitą

29 Lentelė. Keliavimo būdai iš vienos vietos į kitą

Lytis	Keliavimo būdai	N	Minimumas	Maksimumas	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Moteris	Automobilio vairavimas	96	0	8	2,55	1,608
	Lipimas laiptais	63	1	2	1,27	0,447
	Važiavimas dviračiu, greitas ėjimas	84	0	7	1,44	1,441
Vyras	Automobilio vairavimas	30	1	7	2,1	1,322
	Lipimas laiptais	17	0	2	1,24	0,562
	Važiavimas dviračiu, greitas ėjimas	31	0	4	1,13	0,922

9.1.3 Valgymo įpročių. Angliavandeniai

30 Lentelė. Valgymo įpročių. Angliavandeniai

Produktas	Dažnumas	Moterų sk.	Moterų proc.	Vyrų sk.	Vyrų proc.
Virtos bulvės	1-2 kartus	86	58,1	25	56,8
Virtos bulvės	3-5 kartus	9	6,1	2	4,5
Virtos bulvės	6-7 kartus	1	0,7	0	0
Virtos bulvės	Nė karto	52	35,1	17	38,6
Keptos bulvės	1-2 kartus	55	37,2	18	40,9
Keptos bulvės	3-5 kartus	6	4,1	2	4,5
Keptos bulvės	6-7 kartus	1	0,7	0	0
Keptos bulvės	Nė karto	86	58,1	24	54,5
Ryžiai / makaronai	1-2 kartus	93	62,8	21	47,7
Ryžiai / makaronai	3-5 kartus	34	23	11	25
Ryžiai / makaronai	6-7 kartus	3	2	6	13,6
Ryžiai / makaronai	Nė karto	18	12,2	6	13,6
Košės / dribsniai	1-2 kartus	60	40,5	22	50
Košės / dribsniai	3-5 kartus	30	20,3	7	15,9
Košės / dribsniai	6-7 kartus	6	4,1	2	4,5
Košės / dribsniai	Nė karto	52	35,1	13	29,5

9.1.4 Valgymo įpročiai. Pieno produktai.

31 Lentelė. Valgymo įpročiai. Pieno produktai.

Produktas	Moterys (sk.)	Moterys (proc.)	Vyrai (sk.)	Vyrai (proc.)
Fermentinis sūris (1-2 k.)	74	50	22	50
Fermentinis sūris (3-5 k.)	29	19,6	11	25
Fermentinis sūris (6-7 k.)	4	2,7	3	6,8
Fermentinis sūris (Nė karto)	41	27,7	8	18,2
Varškės sūris (1-2 k.)	30	20,3	15	34,1
Varškės sūris (3-5 k.)	10	6,8	1	2,3
Varškės sūris (6-7 k.)	2	1,4	0	0
Varškės sūris (Nė karto)	106	71,6	28	63,6
Kiti pieno produktai (1-2 k.)	72	48,6	26	59,1
Kiti pieno produktai (3-5 k.)	42	28,4	13	29,5
Kiti pieno produktai (6-7 k.)	10	6,8	2	4,5
Kiti pieno produktai (Nė karto)	24	16,2	3	6,8

9.1.5 Valgymo įpročiai. Mėsa.

32 Lentelė. Valgymo įpročiai. Mėsa.

Mėsa	Kartai per sav.	Moterų skaičius	Moterų procentas	Vyrų skaičius	Vyrų procentas
Vištiena	1–2 kartus	69	46,6	21	47,7
	3–5 kartus	52	35,1	17	38,6
	6–7 kartus	6	4,1	3	6,8
	Nė karto	21	14,2	3	6,8
Žuvis	1–2 kartus	59	39,9	19	43,2
	3–5 kartus	7	4,7	3	6,8
	6–7 kartus	1	0,7	0	0
	Nė karto	81	54,7	22	50
Mėsa	1–2 kartus	80	54,1	22	50
	3–5 kartus	28	18,9	11	25
	6–7 kartus	5	3,4	6	13,6
	Nė karto	35	23,6	5	11,4
Mėsos produktai	1–2 kartus	73	49,3	17	38,6
	3–5 kartus	39	26,4	16	36,4
	6–7 kartus	7	4,7	4	9,1
	Nė karto	29	19,6	7	15,9

9.1.6 Valgymo įpročiai. Vaisiai ir daržovės

33 Lentelė. Valgymo įpročiai. Vaisiai ir daržovės

Dažnumas	1-2 kartus	3-5 kartus	6-7 kartus	Nė karto
Šviežios daržovės - moterys (skaičius)	50	61	30	7
Šviežios daržovės - moterys (proc.)	33,8	41,2	20,3	4,7
Šviežios daržovės - vyrai (skaičius)	13	21	6	4
Šviežios daržovės - vyrai (proc.)	29,5	47,7	13,6	9,1
Virtos/konservuotos daržovės - moterys (skaičius)	82	21	5	40
Virtos/konservuotos daržovės - moterys (proc.)	55,4	14,2	3,4	27
Virtos/konservuotos daržovės - vyrai (skaičius)	21	9	1	13
Virtos/konservuotos daržovės - vyrai (proc.)	47,7	20,5	2,3	29,5
Vaisiai/uogos - moterys (skaičius)	72	37	24	15
Vaisiai/uogos - moterys (proc.)	48,6	25	16,2	10,1
Vaisiai/uogos - vyrai (skaičius)	20	15	4	5
Vaisiai/uogos - vyrai (proc.)	45,5	34,1	9,1	11,4

9.1.7 Valgymo įpročiai. Saldumynai

34 Lentelė. Valgymo įpročiai. Saldumynai

	1–2 kartus	3–5 kartus	6–7 kartus	Nė karto
Konditeriniai - moterys (n)	67	42	16	23
Konditeriniai - moterys (proc.)	45,3	28,4	10,8	15,5
Konditeriniai - vyrai (n)	29	5	4	6
Konditeriniai - vyrai (proc.)	65,9	11,4	9,1	13,6
Saldainiai/šokoladas - moterys (n)	65	48	16	19
Saldainiai/šokoladas - moterys (proc.)	43,9	32,4	10,8	12,8
Saldainiai/šokoladas - vyrai (n)	26	10	3	5
Saldainiai/šokoladas - vyrai (proc.)	59,1	22,7	6,8	11,4

9.1.8 Lentelė. SAM-21 rezultatai.

35 Lentelė. SAM-21 rezultatai.

Lytis	Rodiklis	N	Minimumas	Maksimumas	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Moteris	SAM-21	148	59	147	94,59	15,163
	Amotyvacija	148	3	21	7,59	4,788
	Išorinė reguliacija	148	2	14	9,68	3,287
	Vidinė. Patirti stimulą	148	3	21	10,95	4,494
	Išorinė. Introjekcinė	148	4	28	17,47	6,865
	Vidinė. Pasiekimų	148	3	21	13,77	4,283
	Išorinė. identifikuota	148	9	21	17,83	3,167
	Vidinė. Žinoti	148	9	21	17,31	3,42
Vyras	SAM-21	44	53	124	92,16	17,8
	Amotyvacija	44	3	21	8,57	5,337
	Išorinė reguliacija	44	2	14	9,3	3,708
	Vidinė. Patirti stimulą	44	3	21	12,09	5,175
	Išorinė. Introjekcinė	44	4	28	16,18	6,973
	Vidinė. Pasiekimų	44	3	21	12,57	5,563
	Išorinė. identifikuota	44	3	21	16,93	4,474
	Vidinė. Žinoti	44	4	21	16,52	4,501

9.1.9 Anova tarp SSEIT, BIS – 11 ir SAM – 21

36 Lentelė . Anova tarp SSEIT, BIS – 11 ir SAM – 21

Lytis	Rodiklis	P reikšmė SSEIT rezultatams
Moteris	BISS-11 Dėmesio impulsyvumas	0,436
	BISS-11 Motorinis impulsyvumas	0,294
	BISS-11 Neplanuojantis impulsyvumas	0,62
	BISS-11 suma	0,414
	Vidinė žinoti	0,937
	Išorinė identifikuota	0,472
	Vidinė pasiekimų	0,347
	Išorinė introjekcinė	0,763
	Vidinė patirti stimulą	0,126
	Išorinė reaguliacija	0,038
	Amotvacija	0,769
	SAM-21	0,327
Vyras	BISS-11 Dėmesio impulsyvumas	0,155
	BISS-11 Motorinis impulsyvumas	0,067
	BISS-11 Neplanuojantis impulsyvumas	0,868
	BISS-11 suma	0,134
	Vidinė žinoti	0,735
	Išorinė identifikuota	0,756
	Vidinė pasiekimų	0,938
	Išorinė introjekcinė	0,054
	Vidinė patirti stimulą	0,172
	Išorinė reaguliacija	0,878
	Amotvacija	0,862
	SAM-21	0,255

9.2 Klausimynas

- 1) Jūsų lytis?
 - a) Vyras
 - b) Moteris
- 2) Jūs studijuojate?
 - a) Universitete
 - b) Kolegijoje
- 3) Kokią studijų programą pasirinkote? Įrašykite
- 4) Koks jūsų amžius? Įrašykite
- 5) Koks jūsų ūgis centimetrais? Įrašykite, pvz., 169
- 6) Koks jūsų svoris? Įrašykite
- 7) Liemens apimtis Įrašykite
- 8) Ar jūs rūkote?
 - a) Niekada nerūkiu
 - b) Retkarčiais užsirūkiu bet ne kasdien
 - c) Rūkau šiuo metu kasdien
 - d) Rūkiu, bet mažiau
- 9) Ar dažnai vartojate bet kokios rūšies alkoholį?
 - a) Kartą per mėnesį
 - b) Kartą per savaitę
 - c) Kasdien arba beveik kasdien
 - d) Keletą kartų per mėnesį
 - e) Keletą kartų per savaitę
 - f) Keletą kartų per metus
 - g) Visai nevertuju
- 10) Ar per pastaruosius 12 mėn. laikėtės dietos?
 - a) Taip
 - b) Ne
- 11) Jeigu laikėtės, pažymėkite, kuri tai buvo dieta. *Pažymėkite tik vieną ovalą.
 - a) Baltimų
 - b) Baltimų ir tiesiog mažesnės porcijos, bet sveiko maisto
 - c) Kalorijinė
 - d) Kalorijų deficitas
 - e) Ketogeninė
 - f) Kita
 - g) Nesilaikiau
 - h) Stengiausi mažiau valgyti
 - i) Tai apimė mažai koloringo, sveikesnio maisto vartojimą mažesnėmis dozėmis, bet dažniau valgant dienoje
 - j) Viduržemio jūros
- 12) Jei pasirinkote kita, įrašykite
- 13) Ar Jūs taikote protarpinį badavimą?
 - a) Taip
 - b) Ne
- 14) *Pažymėkite, kurią mitybos formą Jūs taikote kasdieniniame savo gyvenime.
 - a) Kita

- b) Veganas
 - c) Vegetaras
 - d) Visavalgis
- 15) Ar jūs valgate pusryčius?
- a) Taip
 - b) Ne
- 16) Ar jūs persivalgote?
- a) Taip
 - b) Ne
- 17) Ar šiuo metu sportuojate?
- a) Nesportuoju
 - b) Sportuoju profesionaliai
 - c) Sportuoju savarankiškai
 - d) Sportuoju sveikatingumo centre
- 18) Jei sportuojate, parašykite kiek metų sportuojate?
- 19) Jei sportuojate, nurodykite sporto šaką
- 20) Įvertinkite ar esate laimingas gyvenime? Įrašykite skaičių nuo 1 iki 10
- 21) Ar jums pakanka pinigų savo poreikiams patenkinti? Įrašykite skaičių nuo 1 iki 10
- 22) Kokius riebalus Jūs dažniausiai vartojate ruošdami maistą ?
- a) Dažniausiai aliejų
 - b) Dažniausiai Margariną
 - c) Dažniausiai sviestą
 - d) Dažniausiai taukus
 - e) Nevartuju jokių riebalų
- 23) Kokius riebalus dažniausiai tepate ant duonos?
- a) Jokių
 - b) Margariną
 - c) Sviestą
 - d) Taurus
 - e) Riebalų mišinį, pagaminta iš sviesto ir augalinių riebalų (pvz saulutė)
- 24) Kokį pieną dažniausiai geriate?
- a) Liesą 1 proc. riebumo ir liesesnį
 - b) Natūralų kaimišką pieną
 - c) Natūralų parduotuvėje pirktą pieną
 - d) Vidutinio riebumo (3,2-2,5 proc.)
 - e) Negeriu pieno
- 25) Kiek šaukštelių cukraus Jūs dedate į vieną puodelį kavos? Jei cukraus nevartojate, prašome įrašyti "0"
- 26) Kiek šaukštelių cukraus Jūs dedate į vieną puodelį arbatos? Jei cukraus nevartojate, prašome įrašyti "0"
- 27) Kiek riekių juodos (ruginės) duonos paprastai suvalgote per dieną? Jei nevartojate, prašome įrašyti "0"
- 28) Kiek riekių baltos duonos paprastai suvalgote per dieną? Jei nevartojate, prašome įrašyti "0".
- 29) Kiek riekių batono, sumuštinų baltos duonos paprastai suvalgote per dieną? Jei nevartojate, prašome įrašyti "0".
- 30) Ar Jūs papildomai dedate druskos į paruoštą maistą?

- 31) Ar per praėjusius 12 mėn. Jums gydytojas patarė pakeisti mitybą dėl sveikatos?
- a) Taip
 - b) Ne
- 32) Ar per praėjusius 12 mėn. Jums sveikatos specialistai patarė pakeisti mitybą dėl sveikatos?
- a) Taip
 - b) Ne
- 33) Jei per praėjusius 12 mėn. pakeitėte mitybą, nurodykite priežastis:
- 34) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte virtas bulves?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 35) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte keptas bulves (ne traškučius)?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 36) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte ryžius ar makaronus?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 37) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte košes arba dribsnius?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 38) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte fermentinį sūrį (geltoną)? Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte varškės sūrį (balta)?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 39) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte kitus pieno produktus (varškę, jogurtą, kefyrą ir kt.)?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 40) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte vištieną?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 41) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte žuvį?

- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 42) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte mėsą (jautieną, kiaulieną, avieną)?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 43) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte mėsos produktus (dešrą, kumpį, kt.)?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 44) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte šviežias daržoves? Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte kitokias (virtas, konservuotas) daržoves?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 45) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte šviežius vaisius ar uogas?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 46) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte konditerinius gaminius (sausainius, pyragą, tortą)?
- 47) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte saldinius ar šokoladą?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 48) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte kiaušinius?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 49) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs gėrėte Limonadą, Coca-cola ir pan.?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus
 - d) Nė karto
- 50) Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte greitą maistą (mėsainius, kebabus, picas ir pan.)?
- a) 1-2 kartus
 - b) 3-5 kartus
 - c) 6-7 kartus

- d) Nė karto
- 51) Ar dažnai valgote skubėdamas?
- a) Visuomet
 - b) Dažnai
 - c) Kartais
 - d) Retai
 - e) Niekada
- 52) Kiek valandų per dieną ramiai sėdite? (įrašykite pvz. 0,4)
- 53) Kiek valandų per dieną vairavote automobilį? (įrašykite pvz. 0,4)
- 54) Kiek valandų per dieną lipdavote laiptais? (įrašykite pvz. 0,4)
- 55) Kiek valandų per dieną važiavote dviračiu ir/ar vaikščiojote greitai? (įrašykite pvz. 0,4)
- 56) Kiek valandų per dieną užsiimdavote aerobika ir/ar mankštinotės sporto klube? (įrašykite pvz. 0,4)

	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Nesu Tikras	Sutinku	Visiškai sutinku
Aš žinau, kada šnekėti apie savo asmenines problemas su kitais asmenimis.					
Kai aš susiduriu su tam tikromis kliūtimis gyvenime, aš prisimenu kaip anksčiau buvau susidūrusi (-ęs) su panašiomis kliūtimis ir įveikiu jas.					
Aš tikiuosi, jog gerai atliksiu visus darbus, kuriuos imsiuosi daryti.					
Kiti žmonės lengvai pasitiki manimi.					
Man sunku suprasti kitų žmonių kūno kalbą.					
Kai kurie pagrindiniai įvykiai mano gyvenime privertė mane iš naujo įvertinti tai, kas svarbu, ir tai, kas nesvarbu.					
Kai mano nuotaika keičiasi, aš pradedu matyti naujas galimybes.					
Emocijos yra vienas iš tų dalykų, kurie padaro mano gyvenimą vertu gyventi.					
Kai aš patiriu emocijas – aš jas suprantu.					
Aš tikiuosi, kad nutiks geri dalykai.					
Man patinka dalintis savo emocijomis su kitais.					
Kai aš patiriu teigiamą emociją – žinau kaip padaryti, kad ji tęstųsi.					
Aš suorganizuojų įvykius, kuriais kiti mėgaujasi.					
Aš ieškau veiklos, kuri daro mane laiminga (-u).					
Aš suprantu savo kūno kalbos žinutes, kurias siunčiu kitiems.					
Aš prisistatau taip, kad kitiems padaryčiau gerą įspūdį.					
Kai mano nuotaika gera, problemų sprendimas man tampa lengvas.					
Žiūrėdama (-as) į žmonių veido išraiškas, aš atskiriu, kokias emocijas jie patiria.					
Aš žinau, kodėl mano emocijos keičiasi.					
Kai mano nuotaika gera, aš sugeneruoju naujų idėjų.					
Aš kontroliuoju savo emocijas.					
Kai patiriu emocijas, aš lengvai jas atpažįstu.					
Aš save paskatinu (motyvuojų), įsivaizduodama (-as) gerą baigtį darbų, kuriuos esu prisiėmusi (-ęs).					
Kai kiti ką nors atlieka labai gerai, aš jiems pasakau komplimentą. Aš atpažįstu kitų žmonių kūno kalbą.					
Kai kiti pasakoja apie įvykį, kuris nutiko jų gyvenime, aš taip įsijaučiu į šį įvykį, kad beveik manau, jog jis nutiko man.					
Kai mano emocijos keičiasi, aš dažniausiai sugeneruoju naujų idėjų.					
Kai susiduriu su iššūkiu, dažniausiai aš pasiduodu, nes manau jog man nepavyks.					
Galiu pasakyti, kaip žmonės jaučiasi, vien tik į juos pasižiūrėjęs.					
Jei aplinkiniai jaučiasi blogai, aš jiems padedu jaustis geriau.					
Aš pasitelkiu gerą nuotaiką, kad nenustočiau dėti pastangų įveikti gyvenime išskylančioms kliūtims.					
Klausydama (-is) kitų žmonių balso tono, galiu pasakyti, kaip jie jaučiasi.					
Man sunku suvokti, kodėl žmonės jaučiasi būtent taip, kaip jie jaučiasi.					

	Rėtai\Niekada	Retkarčiais	Dažnai	Beveik Visada	Visada
--	---------------	-------------	--------	---------------	--------

Aš atidžiai planuoju savo darbą.					
Aš darau dalykus nemąstydamas.					
Aš greitai persigalvoju.					
Aš esu vėjavaikis					
Aš esu nepastabus.					
Man sunku susikoncentruoti.					
Aš planuoju savo keliones iš anksto.					
Aš save kontroliuoju.					
Aš lengvai susikoncentruoju.					
Aš reguliariai sauguojuosi.					
Aš dažnai nuobodžiauju renginiuose arba paskaitose.					
Aš esu atsargus.					
Aš planuoju darbus saugiai.					
Aš sakau dalykus nepagalvojęs.					
Aš mėgstu galvoti apie sudėtingas problemas.					
Aš keičiu darbus.					
Aš elgiuosi impulsyviai.					
Man yra nuobodu, kai sprendžiu problemas.					
Aš elgiuosi spontaniškai.					
Aš laikausi pastovios nuomonės.					
Aš keičiu gyvenamąją vietą.					
Aš perku daiktus impulsyviai.					
Aš galiu mąstyti tik apie vieną dalyką vienu metu.					
Aš keičiu savo laisvalaikio užsiėmimus.					
Aš išleidžiu daugiau negu uždirbu.					
Kai mąstau, dažnai turiu pašalinių minčių.					
Man labiau rūpi dabartis nei ateitis.					
Aš esu nenustygstantis vietoje paskaitoje arba teatre.					
Aš mėgstu dėlionės.					
Aš orientuojuosi į ateitį.					

	Visiškai nepritariu	Nepritariu	Labiau nepritariu nei pritariu	Nei pritariu, nei nepritariu	Labiau pritariu nei nepritariu	Pritariu	Visiškai pritariu
Aš studijuojau universitete, kad sužinočiau kažką naujo							

Aš studijuoju universitete, nes aukštasis išsimokslinimas svarbus mano profesinei ateičiai							
Aš studijuoju universitete, nes man patinka įveikti sunkias užduotis, kurias gaunu paskaitų metu							
Aš studijuoju universitete, nes jausčiausi kaltas (-a), jei nesimokyčiau							
Aš studijuoju universitete, nes universitete smagu							
Aš studijuoju universitete, kad vėliau gaučiau prestižinį darbą							
Aš studijuoju universitete, nors iš tikro nežinau kodėl							
Aš studijuoju universitete, nes man patinka išmokti naujų dalykų							
Aš studijuoju universitete, nes čia galiu išmokti to, kas man bus svarbu ateityje							
Aš studijuoju universitete, nes man patinka įrodyti sau, kad galiu įveikti tai, kas rodėsi neįveikiama							
Aš studijuoju universitete, dėl to, kad jaučiu pareigą mokytis							
Aš studijuoju universitete, nes čia yra daug įtraukiančių užsiėmimų							
Aš studijuoju universitete, kad nenuvilčiau man svarbių žmonių							
Aš studijuoju universitete, nors čia tik švaistau savo laiką							
Aš studijuoju universitete, kad plėščiau savo žinias ir įgūdžius man įdomiose srityse							

Aš studijuoju universitete, nes studijos padės man pasiekti to, ko trokštu							
Aš studijuoju universitete, nes galiu viską atlikti vis tobuliau							
Aš studijuoju universitete, nes mane graužtų sąžinė, jei nesimokyčiau							
Aš studijuoju universitete, nes čia patiriu daug gerų emocijų							
Aš studijuoju universitete, kad vėliau galėčiau užimti aukštą padėtį visuomenėje							
Aš studijuoju universitete, nors iš tikro nėra didelio skirtumo studijuosiu ar ne							