



Ana Šuštaršič,  
Mateja Videmšek, Lea Železnik

# Življenjski slog študentov Fakultete za šport pred karanteno in med njo

## Izvleček

Namen raziskave je bil ugotoviti spremembo življenjskega sloga pri študentih Fakultete za šport Univerze v Ljubljani pred karanteno in med njo. Razglasitev karantene je bila namreč eden od preventivnih ukrepov za zajezitev širjenja okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2.

V raziskavo je bilo vključenih 391 študentov vseh letnikov dodiplomskega in podiplomskega študija in vseh treh študijskih smeri (Športna vzgoja, Kineziologija in Športno treniranje). Vzorec je predstavljal 45,8 % študentov, vpisanih na fakulteto v študijskem letu 2020/21. Anketiranci so prihajali iz vseh 11 slovenskih regij. Raziskava je bila izvedena z vprašalnikom, narejenim v spletnem programu 1ka.

Ugotovili smo, da se je med karanteno pri več kot 80 % študentov podaljšal čas, preživet pred računalnikom in drugimi zasloni, pri treh četrtinah študentov pa podaljšal skupni čas sedenja, pri tako je bilo ugotovljeno, da se je med karanteno pri 46,5 % študentov zmanjšala količina telesne dejavnosti, hkrati pa so študenti menili, da imajo manjšo motivacijo za študijske obveznosti. Pri 55,3 % študentov je kljub zmanjšanju telesne dejavnosti telesna masa ostala enaka, medtem ko se je pri 20 % študentov povečala.

Ugotovimo lahko, da obdobje karantene negativno vpliva na stopnjo telesne dejavnosti pri študentih Fakultete za šport in da še spodbuja sedentarni način življenja.

**Ključne besede:** študenti, COVID-19, karantena, življenjski slog

## Uvod

Konec leta 2019 se je po svetu začel pojavljati neznan virus. Verjetno si nismo predstavljali, da bo nekaj, česar ne moremo videti z lastnim očesom in česar se ne moremo dotakniti, tako spremenilo naš vsakdanjik. Šole so se zaprle, odprte so bile trgovine z najnujnejšimi izdelki, omejeno je bilo prehajanje med državami, regijami in občinami ... Ukrepi so in se še zmeraj spreminjajo in posledično se je spremenilo tudi življenje ljudi in njihov življenjski slog.

Življenjski slog je način posameznikovega življenja, ki se začne oblikovati v ranem otroštvu. V zgodnjih letih otroštva nanj najbolj

## Lifestyle among students of the Faculty of Sports before and during quarantine

### Abstract

Purpose of the research was to study lifestyle change among students of Faculty of Sport (University of Ljubljana) before and during the home confinement, which was one of safety measures for limiting Covid-19.

There were 391 students from all five years of study and from three different study courses – Physical Education, Kinesiology and Sports Training – included in the sample. They came from 11 Slovenian regions. The research was conducted using online program called 1ka.

One of the findings we reached was that more than 80 % of students prolonged their screen time and three fourths of them extended sitting time. Home confinement and social isolation also caused decrease of physical activity by 46,5 % of included students. Student's motivation for study obligations also decreased during lockdown safety measures. 55,3 % of students maintained their body mass, although they weren't as physically active as before, on the other hand 20 % of students recognized increase in body mass.

The home confinement had negative impact on body mass and physical activity among students of Faculty of Sport. Furthermore, were the lockdown safety measures identified to promote a sedentary lifestyle.

**Key words:** students, Covid-19, home confinement, lifestyle

vplivajo starši in ožji družinski člani, kasneje pa to vlogo prevzamejo vrstniki (Zaman, Hankir in Jemni, 2019). Poleg tega na oblikovanje življenjskega sloga vplivajo tudi socialni, družbeni in okoljski dejavniki ter izobraževalni in zdravstveni sistem (Li idr., 2018). Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2016) kot zdrav življenjski slog opredeljuje način življenja, ki zmanjšuje tveganje za težko bolezen ali prezgodnjo smrt. Vseh boleznih ni mogoče preprečiti, vendar se je mogoče izogniti velikemu deležu smrtnih primerov, ki so posledica kardiovaskularnih bolezni. Pri tem navajajo, da beseda »zdravje« ne pomeni zgolj izogibanje boleznim, temveč predvsem postavitev ravnovesja med vsemi komponentami, ki opredeljujejo

življenjski slog, in sicer telesno, intelektualno, čustveno, socialno, duhovno, zaposlitveno in komponento okolja (Pori, Pori in Majerič, 2015).

Nasprotje zdravega življenjskega sloga je nezdrav življenjski slog, ki vključuje zdravju škodljive navade, kot so neuravnotežena prehrana, nezadostna telesna dejavnost, kajenje, prekomerno uživanje alkohola ... Omenjeni dejavniki niso le med glavnimi razlogi za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni (Said, Verweil in van der Harst, 2018), temveč poslabšujejo tudi psihološko zdravje (Rao, Shah, Jawed, Inam in Shafique, 2015).

Sprejetih je bilo mnogo preventivnih ukrepov z namenom zajezi-tve širjenja okužbe z virusom SARS-CoV-2, ki pa so se spreminjali v odvisnosti od števila in deleža okuženih (Lorfi, Hamblin in Rezaei, 2020; Crisafulli in Pagliaro, 2020). Med glavnimi in prvimi ukrepi je bila karantena, ki pa se je razlikovala med državami. Prav med karanteno so se začele še bolj poudarjati smernice zdravega življenjskega sloga, med katerimi sta najpomembnejši uravnotežena prehrana in telesna dejavnost (Zhao, Xuhui, Atipatsa in Hulian, 2020). V številnih državah je bilo med razglašeno epidemijo in karanteno gibanje prebivalcev omejeno, med drugim so bile prepovedane športne dejavnosti na prostem. Zato je bilo mnogo ljudi manj telesno dejavnih, hkrati pa so povečali vnos hrane, predvsem sladkih in slanih prigrizkov (Sidor in Rzymyski, 2020). Veliko ljudi je službene obveznosti opravljalo od doma, ob tem pa so strokovnjaki še bolj opozarjali na negativne vplive sedečega življenjskega sloga (Achraf idr., 2020). Strokovnjaki so izdali priporočila za zmanjšanje učinkov sedečega življenjskega sloga, ki so vključevala aktivne odmore med opravljanjem službenih obveznosti, vstajanje s stola, sprehajanje po stanovanju, raztezne vaje za zakrčene mišice in izvajanje spletnih vadb (Ricci idr., 2020).

Kombinacija nezadostne telesne dejavnosti in neuravnotežene prehrane je pri številnih pripeljala tudi do zvišanja telesne mase. Prehranske navade so se med karanteno spremenile, nekateri ljudje niso imeli jasno določenih obrokov, ampak več vmesnih manjših obrokov, pogosteje so posegali po sladkih in slanih prigrizkih po zadnjem glavnem obroku ter uživali sladke pijače. Hkrati so bili zaradi preventivnih ukrepov zaprti gostinski lokali in restavracije, zato je veliko ljudi, ki so se prej prehranjevali v restavracijah, bilo prisiljenih kuhati. Veliko ljudi je zato nadomestilo obroke z že pripravljenimi jedmi, ki jih je treba samo pogreti (Di Renzo idr., 2020; Bhutani in Cooper, 2020). Med vzroki za povečanje telesne mase sta bila tudi stres in kronična nespečnost, ki so ju začeli ljudje doživljati med epidemijo (Zeigler idr., 2020).

Svetovna zdravstvena organizacija (angl. World health organization; WHO) je novembra 2020 izdala nova priporočila v zvezi s telesno dejavnostjo – za odrasle med 18. in 64. letom priporočajo vsaj od 150 do 300 minut aerobne telesne dejavnosti zmerne intenzivnosti na teden ali od 75 do 150 minut visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden ter vsaj dvakrat na teden izvajanje krepilnih vaj, ki vključujejo vse večje mišične skupine. Hkrati priporočila navajajo prekinitve dolgotrajnega sedenja s katerokoli obliko telesne dejavnosti, tudi če gre za telesno dejavnost nizke intenzivnosti (WHO, 2020a). WHO je izdala tudi smernice za ljudi, ki so v karanteni in imajo posledično omejeno gibanje, vendar so brez simptomov bolezni COVID-19 ali brez diagnoze akutne bolezni dihal. Priporočila vsebujejo praktične nasvete, kako ostati telesno dejaven in zmanjšati skupni čas sedenja. WHO poudarja, da lahko že znana priporočila (150 minut zmerno intenzivne ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden ali kombinaci-

jo obeh) tudi doma, brez posebne športne opreme in z omejenim prostorom (WHO, 2020b).

V času karantene se življenjski slog ni spremenil samo zaposlenim, temveč tudi otrokom in mladostnikom v osnovnih in srednjih šolah ter študentom. Predavanja in vaje so potekali prek različnih spletnih platform (Zoom, Microsoft Teams, Google Meet ...), kar je sicer omogočalo nadaljevanje šolanja, vendar pa je hkrati povečalo skupni čas sedenja. Veliko športnih in fitnes centrov se je prilagodilo razmeram in začelo izvajanje vadb prek spleta, vendar je bilo potrebnih nekaj prilagoditev in improvizacije. Tudi Center za obštudijsko dejavnost, kjer so imeli študenti pred karanteno na voljo različne brezplačne vadbe in športne dejavnosti, se je prilagodil in izvajal brezplačne spletne vadbe za študente.

Namen prispevka je ugotoviti, kako je eden izmed glavnih preventivnih ukrepov za zajeziitev širjenja COVID-19 vplival na študente Fakultete za šport Univerze v Ljubljani. Hkrati je bil namen članka ugotoviti, kako se je študentom, ki imajo v osnovi razmeroma zdrav življenjski slog, ta med karanteno spremenil in kako se je spremenila njihova telesna masa.

## Metode

### Preizkušanci

Vzorec je predstavljal 391 študentov vseh letnikov dodiplomskega in podiplomskega študija Fakultete za šport Univerze v Ljubljani. Vzorec je predstavljal 45,8 % študentov, vpisanih na fakulteto v študijskem letu 2020/21. Študenti so bili v povprečju stari  $21,2 \pm 3,12$  leta in so prihajali iz vseh enajstih slovenskih regij.

Merjenci so izpolnili spletni vprašalnik, ki smo ga za raziskavo postavili sami. V anketnem vprašalniku so bila vprašanja o osebnih podatkih (spol, starost, regija bivanja), smeri in letniku študija, kraju bivanja v času karantene, življenjskem slogu pred karanteno in med njo ter o spremembi telesne mase med karanteno. Vprašanja so bila zaprtega in odprtega tipa ter v obliki merske lestvice. Vprašalnik je bil sestavljen in izpolnjen v spletnem programu 1ka.

### Postopek

Anketiranci so bili pred začetkom reševanja spletnega vprašalnika seznanjeni z namenom in cilji raziskave. Vprašalnik so izpolnjevali od 14. 12. 2020 do 18. 1. 2021. Podatke smo prenesli iz spletnega programa 1ka v program Microsoft Excel 2017 (Microsoft Corporation, Redmond, ZDA), kjer smo jih slogovno uredili. Opisnim spremenljivkam smo izračunali frekvenčno porazdelitev, številskim spremenljivkam srednje vrednosti (povprečje) in razpršenost (standardni odklon).

## Rezultati

S spletno anketo smo pridobili rezultate, ki bodo prikazani v nadaljevanju.

### Osnovni podatki

Tabela 1  
Število in delež anketiranih po spolu

SPOL	f	f (%)
Moški	192	49,1
Ženski	199	50,9
SKUPAJ	391	100

Tabela 1 prikazuje število in delež anketiranih glede na spol. Iz Tabele 1 je mogoče razbrati, da je bila zelo enakomerna porazdelitev, saj je 50,9 % anketiranih predstavljalo ženske (199) in 49,1 % moške (192).

Tabela 2

Število in delež anketiranih glede na študijski program

ŠTUDIJSKI PROGRAM	f	f(%)
ŠT	55	14,2
ŠV	183	47,3
KIN	149	38,5

Slika 2 prikazuje število in delež anketiranih študentov glede na študijski program, ne glede na stopnjo študija. Največ študentov je bilo iz študijskega programa Športna vzgoja, in sicer 183 študentov (47,3 %), 149 jih je bilo iz smeri Kineziologija (38,5 %) in 55 študentov je bilo iz študijske smeri Športno treniranje (14,2 %). Najmanj študentov je bilo iz smeri Športno treniranje, saj se v nasprotju s študijskima programoma Športna vzgoja in Kineziologija izvaja samo prvostopenjski oziroma dodiplomski program.

Tabela 3

Število in delež anketiranih študentov glede na letnik in stopnjo študija

LETNIK	f	f(%)
1. letnik, 1. st.	184	47,4
2. letnik, 1. st.	61	15,7
3. letnik, 1. st.	73	18,8
1. letnik, 2. st.	45	11,6
2. letnik, 2. st.	25	6,4

Tabela 3 prikazuje število in delež anketiranih študentov glede na letnik in stopnjo študija. Iz tabele je mogoče razbrati, da je 184 študentov vpisanih v 1. letnik dodiplomskega študija (47,4 %), 61 študentov v 2. letnik prve stopnje (15,7 %) in 73 študentov v 3. letnik dodiplomskega študija (18,8 %). Iz podiplomskega programa je bilo 45 študentov iz 1. letnika (11,6 %) in 25 študentov iz 2. letnika (6,4 %).

Tabela 4

Delež anketiranih glede na vpisane v študijskem letu 2020/21 in prvič vpisane v letnik v študijskem letu 2020/21

LETNIK	Delež anketiranih glede na vpisane 2020/21 (%)	Delež anketiranih glede na prvič vpisane 2020/21 (%)
1. letnik, 1. st.	80,7	92,5
2. letnik, 1. st.	28,5	36,5
3. letnik, 1. st.	39,0	43,7
1. letnik, 2. st.	40,5	41,7
2. letnik, 2. st.	23,1	26,9
SKUPAJ	45,8	52,9

Tabela 4 prikazuje delež študentov Fakultete za šport, ki so bili vključeni v spletni vprašalnik, glede na študente, ki so bili vpisani na fakulteto v študijskem letu 2020/21, in delež študentov, ki so bili prvič vpisani v letnik v študijskem letu 2020/21. Iz Tabele 2 je mogoče razbrati, da je v vsakem primeru bila vključena v vzorec približno polovica študentov.

Tabela 5

Število in delež anektiranih glede na regijo bivanja

REGIJA BIVANJA	f	f(%)
Gorenjska	41	10,6
Goriška	26	6,7
Obalno-kraška	13	3,4
Primorsko-notranjska	5	1,3
Osrednjeslovenska	147	38,0
Zasavska	10	2,6
Jugovzhodna Slovenija	23	5,9
Posavska	15	3,9
Savinjska	50	12,9
Koroška	9	2,3
Podravska	37	9,6
Pomurska	11	2,8

Tabela 5 prikazuje delež študentov glede na regijo bivanja. Največ študentov prihaja iz Osrednjeslovenske (38 %), sledita Savinjska (12,9 %) in Gorenjska (10,6 %) statistična regija.

## Življenjski slog

Slika 1 prikazuje skupen čas sedenja in negativne vplive zaradi sedenja ter podaljšanje dolžine časa, preživetega pred računalniki in drugimi zasloni (pametni telefoni in tablice, televizor ...). Iz slike je mogoče razbrati, da se je 82,8 % popolnoma strinjalo s trditvijo, da se jim je podaljšal čas, preživet pred ekrani, in 84,8 % študentov popolnoma strinjalo s trditvijo, da se jim je podaljšal čas, preživet pred računalniki. Prav tako se je podaljšal skupen čas sedenja, saj se je s trditvijo popolnoma strinjalo 70 % študentov.

Slika 2 prikazuje študijske obveznosti študentov Fakultete za šport med karanteno. Iz slike je mogoče razbrati, da so imeli študenti manjšo motivacijo za študijske obveznosti (66,8 %), prav tako jih večina meni, da je bilo med karanteno preveč dela za študij (45,4 %), medtem ko je 40,7 % študentov menilo, da ni bilo dela niti preveč niti premalo.

Slika 3 prikazuje prehranjevalne navade študentov Fakultete za šport, kjer je mogoče ugotoviti, da 46,1 % študentov ni spremenilo prehranjevalnih navad, medtem ko jih je 30,1 % spremenilo.

Slika 4 prikazuje primerjavo mnenja o študentovi telesni dejavnosti pred karanteno in med njo ter motivacijo za telesno dejavnost. Iz slike je mogoče razbrati, da se je pri 46,5 % študentov telesna dejavnost zmanjšala, medtem ko se 41 % študentov ni strinjalo s trditvijo. Prav tako je 43,5 % študentov menilo, da nimajo manjše motivacije za telesno dejavnost, medtem ko je 39 % vprašanih menilo nasprotno.

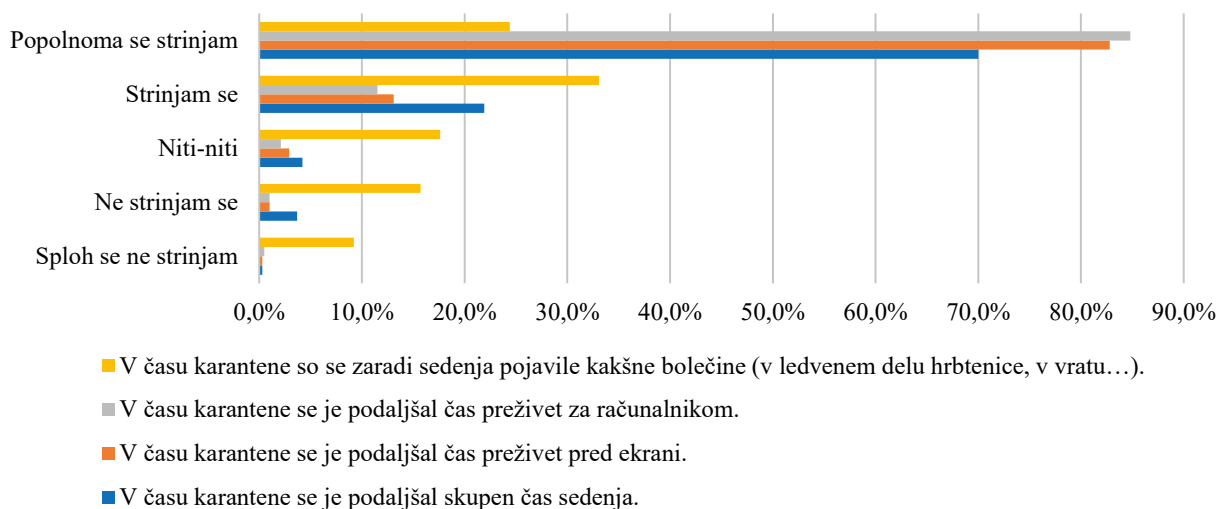
Slika 5 prikazuje spremembo telesne mase med karanteno. Več kot polovica študentov (55,3 %) je ohranila isto telesno maso, medtem ko se je pri 20 % študentov povečala in pri 21,5 % zmanjšala.

## Razprava

### Spremenjene prehranjevalne navade in telesna masa

V raziskavi je 30 % študentov poročalo o spremembah prehranjevalnih navad v času karantene. Do podobnih rezultatov so prišli v nemški raziskavi, v kateri so proučevali učinek koronazaprta na

## Čas sedenja in čas pred ekrani



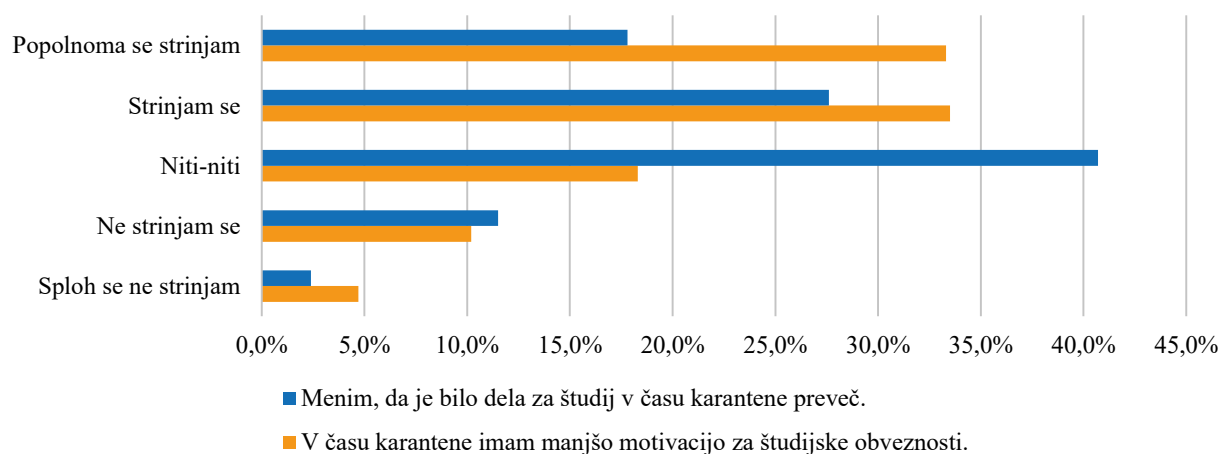
Slika 1. Čas sedenja in čas, preživet pred zaslonom v času karantene.

prehransko vedenje mladih odraslih (Huber, Steffen, Schlichtiger in Brunner, 2020). S spletno anketo so ugotovili, da se je količina vnesene hrane spremenila pri 48 % merjencev, in sicer se je vnos povečal pri 31,2 % ter zmanjšal pri 16,8 % vključenih študentov. Večji vnos se je pokazal pri posameznikih z večjim indeksom telesne mase, pri telesno dejavnejših študentih, pri posameznikih, ki so se v obdobju epidemije spopadali s povečanim stresom, in pri tistih, ki so spremenili količino vnesenega alkohola.

Nemci so izvedli še eno spletno študijo, in sicer so jo naložili ter delili na Googlovi platformi za spletne ankete, zato je bila dostopna po vsem svetu in na voljo v osmih jezikih (Ammar idr., 2020). Med drugim obravnava razlike v prehranjevalnih navadah ljudi pred zaprtjem zaradi epidemije in med njim. Ugotovili so, da se je v času odrejenega zadrževanja na domu povečal vnos nezdrave hrane. Ljudje so poročali o pogostejšem hranjenju brez zavor in številnejših prigrizkih med obroki, povečalo se je tudi število dnevnih obrokov.

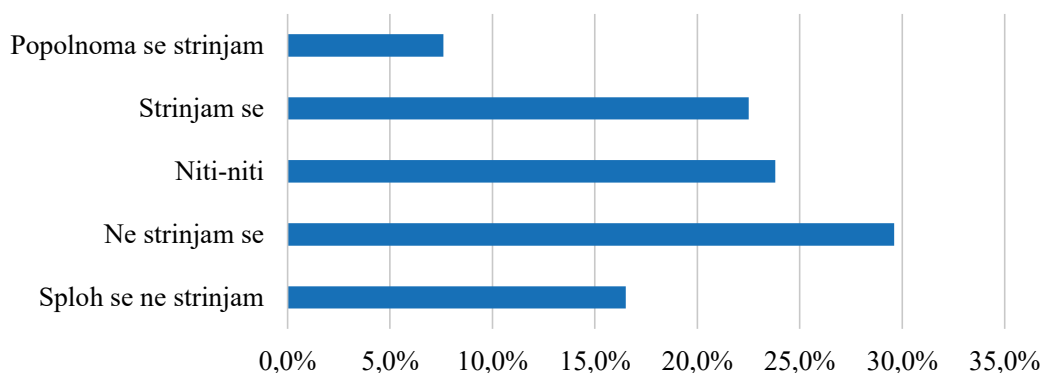
Velike spremembe prehranjevalnih navad so pri mladostnikih (starost 15–28 let) zaznali tudi Kitajci, s čimer so potrdili hipotezo, da zapiranje (med drugim šol) in posledično pomanjkanje socialnih stikov negativno vpliva na zdrave prehranske vzorce (Jia idr., 2021a). Ugotovili so, da so merjenci v času zaprtja zaradi koronavirusa zaužili manj riža, mesa, sveže zelenjave in sadja ter mlečnih izdelkov, na drugi strani pa se je povečal vnos enostavnih ogljikovih hidratov in konzervirane zelenjave. Ugotovitve potrjuje tudi druga kitajska študija, ki je pokazala, da se je med epidemijo pri mladostnikih (starost  $19,8 \pm 2,3$  leta) zvišal povprečni indeks telesne mase, in sicer z  $21,8 \text{ kg/m}^2$  na  $22,1 \text{ kg/m}^2$  (Jia idr., 2021b). Poleg tega je zrasel delež prekomerno težkih (z 21,4 % na 24,6 %) ter delež debelih mladih odraslih (z 10,5 % na 12,6 %). Povečanje telesne mase je navedlo 20 % anketiranih študentov Fakultete za šport, pri 21,5 % se je telesna masa zmanjšala, 55,3 % pa jih ni opazilo nikakršne spremembe v telesni masi.

## Študijske obveznosti



Slika 2. Količina študijskih obveznosti med karanteno.

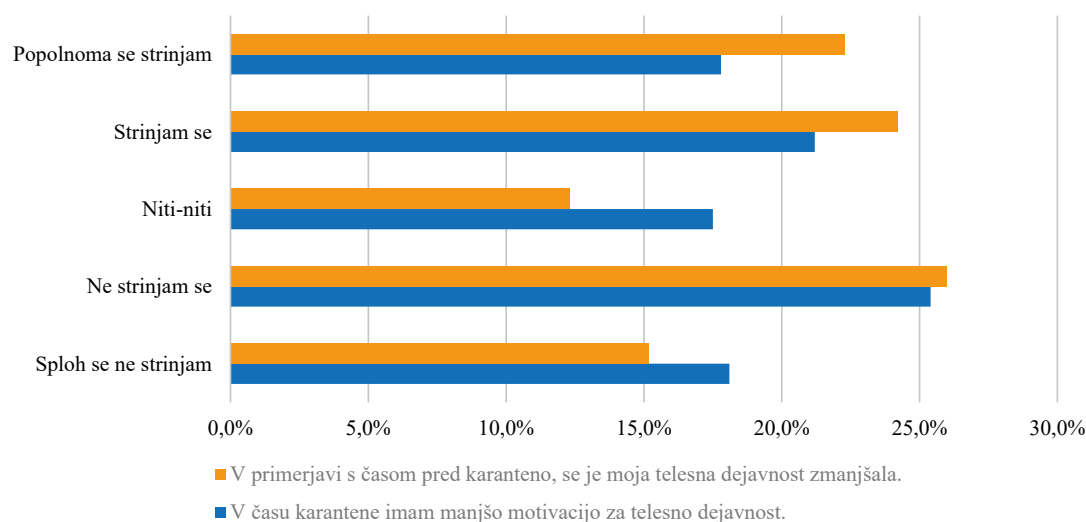
## Prehrana



■ V času karantene se je moja prehrana spremenila (več sladkih in slanih prigrizkov, več vmesnih obrokov, manj uravnotežena prehrana ...).

Slika 3. Prehranjevanje študentov med karanteno.

## Telesna dejavnost



Slika 4. Telesna dejavnost študentov med karanteno.

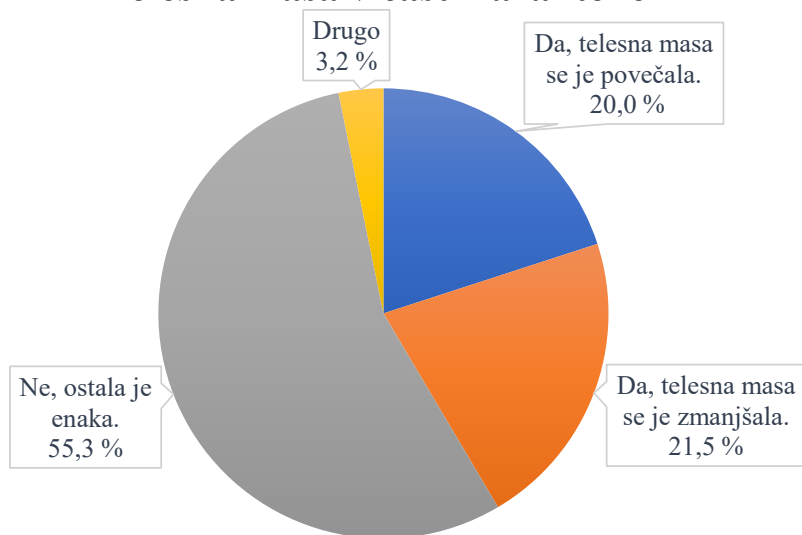
### Podaljšan čas sedenja in čas, preživet pred zasloni

Pri samo 8,2 % anketiranih študentov Fakultete za šport se v času karantene ni podaljšal čas sedenja. Več kot 80 % se jih popolnoma strinja, da se je v tem obdobju podaljšal čas, preživet za računalnikom (84,8 %) in pred ekrani (82,8 %). O podaljšanju časa sedenja (pred zasloni) otrok, mladostnikov in odraslih poročajo številne študije, opravljene v različnih delih sveta (Carroll idr., 2020; Górnicka, Drywień, Zielinska in Hamułka, 2020; Hu, Lin, Kaminga in Xu, 2020; Keel idr., 2020; Majumdar, Biswas in Sahu, 2020; Pišot idr., 2020). Pandemija je povzročila, da se ljudje bolj zanašamo na različne elektronske naprave, kar se kaže v podaljšanju časa, preživetega pred ekrani. Pri indijskih študentih je zrasel predvsem povprečni čas uporabe mobilnega telefona (s 3,04 na 5,23 ure na dan) (Majumdar, Biswas in Sahu, 2020). Računalnike in televizorje sicer tudi uporabljajo pogosteje, vendar razlika med predkronskimi časi in časi med razglašeno epidemijo ni tako velika. Nemška raziskava s svetovnimi razsežnostmi je pokazala, da so ljudje

v času epidemije pogosteje (za 8,8 %) uporabljali tehnologijo, kot so splet, družbena omrežja, druge aplikacije, pametni telefoni itn. (Ammar idr., 2021).

Različne študije so raziskovale povezavo med časom, preživetim pred ekrani, in telesno dejavnostjo. Ugotovili so, da je korelacija med omenjenima spremenljivkama negativna – bolj telesno dejavni ljudje so kljub enormnemu prirastu dela od doma pred ekrani preživeli manj časa kot manj telesno dejavni posamezniki (Qin idr., 2020). Poleg tega so dokazali, da obstaja negativna povezava tudi med časom, preživetim pred ekrani, in razpoloženjem (Xiao, Yan in Zhao, 2020). Pišot idr. (2020) so v svoji raziskavi ugotovili, da se je ljudem (starost 15–82 let) v epidemioloških razmerah povečala telesna masa (za 0,3 kg). Razloge za prirastek so našli v večjih obrokih, manj zdravi prehrani, nižji stopnji telesne dejavnosti (za 50 % daljši nedejavni čas, za 43 % krajši čas hoje, za 24 % krajši čas zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti) in podaljšanju (za 65 %) časa, ki so ga merjenci preživeli pred ekrani. Do podobnih

## Telesna masa v času karantene



Slika 5. Sprememba telesne v času karantene.

ugotovitev so prišli tudi Górnicka, Drywień, Zielinska in Hamułka (2020).

Ti podatki kažejo, da ima sedeči način življenja v kombinaciji s podaljšanjem časa, preživetega pred ekrani, lahko zelo škodljive zdravstvene posledice (Sultana, Tasnim, Hossain, Bhattacharya in Purohit, 2021). Kar 57,5 % anketiranih, ki se izobražujejo na Fakulteti za šport in za katere predpostavljamo, da imajo nadpovprečno dejaven življenjski slog, je v času karantene začutilo bolečine, ki so se najverjetneje pojavile zaradi sedenja. Glede na to, da telesna dejavnost nevtralizira tovrstne težave, lahko predvidevamo, da bi bil delež še veliko večji, če bi v vzorec zajeli splošno populacijo študentov ali mladih odraslih.

### Sklep

Na vzorcu študentov Fakultete za šport smo ugotovili, da so se približno tretjini merjencev v času karantene spremenile prehranjevalne navade. To se ujema z rezultati drugih raziskav po svetu, s katerimi so ugotovili, da je epidemija negativno vplivala na zdrave prehranske vzorce. Pri številnih posameznikih se je povečal vnos nezdrave hrane, zraslo je število dnevnih obrokov in prigrizkov med glavnimi obroki, poleg tega pa so ljudje pogosteje jedli brez zavor. Opisane spremembe so med drugim povzročile, da se je ljudem med karanteno povečala telesna masa. Prirastek je opazilo 20 % študentov Fakultete za šport, na Kitajskem pa so povečanje tudi kvantificirali – povprečni indeks telesne mase se je pri mladostnikih zvišal za 0,3 kg/m<sup>2</sup>. Poleg prehrane je na telesno maso ljudi negativno vplivalo tudi podaljšano sedenje in podaljšan čas, preživet pred ekrani, o katerih poročajo v vseh pregledanih študijah. Ugotovitve kažejo, da so posamezniki, ki že pred karanteno niso bili telesno dejavni, ohranili sedeči način življenja in le še podaljšali čas sedenja ter več časa preživeli pred ekrani. V nekaterih raziskavah so dokazali, da je podaljšan čas sedenja pred računalnikom, televizijo in drugimi ekrani negativno vplival tudi na razpoloženje. Med spremembami, ki so med epidemijo negativno vplivale na zdrav življenjski slog ljudi, pa ne gre izpustiti telesne dejavnosti. O zmanjšanju govori veliko raziskav, ugotovitev pa so potrdili tudi

študentje Fakultete za šport, saj se je skoraj polovici znižala motivacija in posledično upadla telesna dejavnost.

Rezultati anket, na katere so odgovarjali študentje Fakultete za šport, vzbujajo skrb in se ujemajo z ugotovitvami drugih študij. Glede na to, da je epidemija (in z njo različni ukrepi za zajezitev širjenja COVID-19) negativno vplivala na življenjski slog telesno bolj zdravih posameznikov v naši državi, lahko sklepamo, da bi odkrili še hujše posledice, če bi se v raziskavi osredotočili na splošno populacijo mladih odraslih.

### Literatura

1. Achraf, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19. *International Online Survey. Nutrients*, 12(6), 1583–1597.
2. Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Mamoudi, L., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, 12(6).
3. Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Mamoudi, L., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of home confinement on mental health and lifestyle behaviours during the COVID-19 outbreak: Insight from the ECLB-COVID19 multicenter study. *Biology of Sport*, 38(1), 9–21.
4. Bhutani, S. in Cooper, J. A. (2020). COVID-19-Related Home Confinement in Adults: Weight Gain Risks and Opportunities. *Obesity*, 28(9), 1576–1577.
5. Carroll, N., Sadowski, A., Laila, A., Hruska, V., Nixon, M., Ma, D. W. L. in Haines, J. (2020). The Impact of COVID-19 on Health Behavior, Stress, Financial and Food Security among Middle to High Income Canadian Families with Young Children. *Nutrients*, 12(8), 2352.
6. Crisafulli, A. in Pagliaro, P. (2020). Physical activity/inactivity and COVID-19. *European Journal of Preventive Cardiology*, 0(0), 1–4.
7. Di Renzo, L., Gualtieri, P. F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Leggeri, C., ... De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 229–243.
8. Górnicka, M., Drywień, M. E., Zielinska, M. A. in Hamułka, J. (2020). Dietary and Lifestyle Changes During COVID-19 and the Subsequent Lockdowns among Polish Adults: A Cross-Sectional Online Survey PLifeCOVID-19 Study. *Nutrients*, 12(8), 2324.
9. Hu, Z., Lin, X., Kaminga, A. C. in Xu, H. (2020). Impact of the COVID-19 Epidemic on Lifestyle Behaviors and Their Association With Subjective Well-Being Among the General Population in Mainland China: Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e21176.
10. Jia, P., Liu, L., Xie, X., Yuan, C., Chen, H., Guo, B., Zhou, J. in Yang, S. (2021a). Changes in dietary patterns among youths in China during COVID-19 epidemic: The COVID-19 impact on lifestyle change survey (COINLICS). *Appetite*, 158.
11. Jia, P., Zhang, L., Yu, W., Yu, B., Liu, M., Zhang, D. in Yang, S. (2021b). Impact of COVID-19 lockdown on activity patterns and weight status among youths in China: the COVID-19 Impact on Lifestyle Change Survey (COINLICS). *International Journal of Obesity*, 45, 695–699.
12. Keel, P. K., Gomez, M. M., Harris, L., Kennedy, G. A., Ribeiro, J. in Joiner, T. E. (2020). Gaining »The Quarantine 15:« Perceived versus observed weight changes in college students in the wake of COVID-19. *International Journal of Eating Disorders*, 53(11), 1801–1808.

13. Li, Y., Pan, A., Wang, D. D., Liu, X., Dhana, K., Franco, O. H., ... Hu, F. B. (2018). Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population. *Circulation*, 138(4), 345–355.
14. Lotfi, M., Hamblin, M. R. in Rezaei, N. (2020). COVID-19: Transmission, prevention, and potential therapeutic opportunities. *Clinica Chimica Acta*, 508, 254–266.
15. Majumdar, P., Biswas, A. in Sahu, S. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International*, 37(8), 1191–1200.
16. Ozturk Eyimaya, A. in Yalçin Irmak, A. (2021). Relationship Between Parenting Practices and Children's Screen Time During the COVID-19 Pandemic in Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*, 56, 24–29.
17. Pišot, S., Milovanović, I., Šimunič, B., Gentile, A., Bosnar, K., Prot, F., ... Drid, P. (2020). Maintaining everyday life praxis in the time of COVID-19 pandemic measures (ELP-COVID-19 survey). *European Journal of Public Health*, 30(6), 1181–1186.
18. Pori, M., Pori, P. in Majerič, M. (2015). *Moj dnevnik zdravja*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
19. Rao, S., Shah, N., Jawed, N., Inam, S. in Shafique, K. (2015). Nutritional and lifestyle risk behaviors and their association with mental health and violence among Pakistani adolescents: results from the National Survey of 4583 individuals. *BMC Public Health*, 15, 431–414.
20. Ricci, F., Izzicupo, P., Moscucci, F., Sciomer, S., Maffei, S., Di Baldassarre, A., ... Gallina, S. (2020). Recommendations for Physical Inactivity and Sedentary Behavior During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8, 199–203.
21. Qin, F., Song, Y., Nassis, G. P., Zhao, L., Dong, Y., Zhao, C., Feng, Y. in Zhao, J. (2020). Physical Activity, Screen Time, and Emotional Well-Being during the 2019 Novel Coronavirus Outbreak in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5170.
22. Said, M. A., Verweij, N. in van der Harst, P. (2018). Associations of combined genetic and lifestyle risks with incident cardiovascular disease and diabetes in the UK biobank study. *JAMA Cardiology*, 3(8), 693–702.
23. Sidor, A. in Rzymiski, P. (2020). Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, 12(6), 1657–1670.
24. Sultana, A., Tasnim, S., Hossain, M. M., Bhattacharya, S. in Purohit, N. (2021). Digital screen time during the COVID-19 pandemic: a public health concern [version 1; peer review: awaiting peer review]. *F1000Research*, 10, 81.
25. Zaman, R., Hankir, A. in Jemni, M. (2019). Lifestyle Factors and Mental Health. *Psychiatria Danubina*, 31(3), 217–220.
26. Zeigler, Z., Forbes, B., Lopez, B., Pedersen, G., Welty, J., Deyo, A. in Kerkes, M. (2020). Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obesity Research & Clinical Practice*, 14(3), 210–216.
27. Zhao, H., Xuhui, L., Atipatsa, C. K. in Hui, X. (2020). Impact of the COVID-19 Epidemic on Lifestyle Behaviors and Their Association With Subjective Well-Being Among the General Population in Mainland China: Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), 1–8.
28. WHO. (2020a). Physical Activity. World Health Organization. Pridobljeno s <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
29. WHO. (2020b). Stay physically active during self-quarantine. World Health Organization. Pridobljeno s <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine>
30. WHO. (2016). Healthy Workers, Healthy Future Why investing in healthy workers is fundamental to national development. World Health Organization. Pridobljeno s <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/275434/WPR-2016-DNH-016-a-en.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
31. Xiao, S., Yan, Z. in Zhao, L. (2020). Physical Activity, Screen Time, and Mood Disturbance Among Chinese Adolescents During COVID-19. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 12, 1–7.

asist. Ana Šuštaršič, mag. prof. šp. vzg.  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
[ana.sustarsic@fsp.uni-lj.si](mailto:ana.sustarsic@fsp.uni-lj.si)



Vir: <https://edition.cnn.com/2sedentary-lockdown-health-impact-wellness-partner/index.html>