

UNIVERSITETO STUDENTŲ GYVENSENOS YPATUMAI PANDEMIJOS METU: DARBO KOMPIUTERIU APLINKA IR FIZINIS AKTYVUMAS

Vaiva Strukčinskaitė¹, Birutė Strukčinskienė², Neringa Strazdienė², Sigitas Griškoniš^{2,3}

¹Vilniaus kolegija, ²Klaipėdos universitetas, ³Klaipėdos universitetinė ligoninė

Raktažodžiai: universiteto studentai, gyvensena, pandemija, darbas kompiuteriu, fizinis aktyvumas.

Santrauka

COVID-19 pandemijos metu perėjimas prie nuotolinio mokymo(si) pakeitė universiteto studentų studijų aplinką ir veiklos pobūdį, pailgėjo darbo kompiuteriu laikas. Tuo laikotarpiu didėjo jaunų žmonių fizinis pasyvumas ir sėdimos veiklos trukmė.

Darbo tikslas – tirti universiteto studentų gyvenseną, darbo kompiuteriu aplinką ir fizinio aktyvumo ypatumus pandemijos metu. Tyrimas atliktas 2020 m., Lietuvos aukštosiose universitetinėse mokyklose, po pirmosios pandemijos bangos. Apklausoje dalyvavo 201 studentas: 98 vaikinai (48,8%) ir 103 merginos (51,2%). Taikytas Chi kvadrato (χ^2) testas. Duomenys laikyti statistiškai reikšmingais, kai $p \leq 0,05$. Tyrimas atskleidė, kad 50,2% visų tirtų jaunų žmonių prie kompiuterio praleido 6-10 valandų per dieną, 35,8% – 3-5 valandas per dieną ir 11,9% – daugiau kaip 10 valandų per dieną. Per parą kompiuteriu panašų laiko kiekį dirbo ir vaikinai, ir merginos. 68,7% studentų naudojosi nepatogiomis kėdėmis, 68,2% – skundėsi nepakankamu kompiuterinio stalo plotu, 65,7% – nepakankama darbo erdve. 22,9% respondentų naudojo kompiuterį esant labai geram apšvietimui, 55,2% – esant geram, 21,4% – esant vidutiniam apšvietimui. Dirbantys kompiuteriu studentai patyrė trukdymus: 40,8% respondentų trukdė kiti žmonės, 21,4% – triukšmas, 37,8% – buvo trukdomi dėl kitų priežasčių. Daugiau negu pusė apklaustųjų patyrė kaklo, pečių ir nugaros srities skausmus. 10,9% studentų savo fizinę sveikatą vertino kaip labai gerą, 49,3% – gerą, 33,8% – vidutinę ir 6% – blogą. Tik 32,8% studentų teigė, kad turi pakankamai žinių apie fizinės veiklos poveikį sveikatai. Nedidelė dalis tirtų studentų (11,9 proc.) nurodė, kad jie mankštinosi ar sportavo bent 30 minučių kasdien, o

24,9 proc. – mankštinosi bent 30 minučių 2-3 kartus per savaitę, 23,4 proc. – 1 kartą per savaitę. 62,2 proc. jaunų žmonių sutiko, kad jie turėtų būti fiziškai aktyvesni. 37,8 proc. jaunų žmonių dirbdami kompiuteriu reguliariai darė pertraukas. 68 proc. studentų mieliau sportuotų kartu su bendraamžiais ir draugais, o 19 proc. – su šeimos nariais. Išvados. Pandemijos metu dauguma studentų prie kompiuterio praleido daug valandų per dieną ir tik mažuma darė reguliarias pertraukas. Tirti jaunuoliai minėjo netinkamą darbo įrangą ir darbo aplinką, dauguma kentė įvairių kūno vietų skausmus, nurodė, kad deda per mažai pastangų fiziniam aktyvumui ir fizinei veiklai didinti. Dauguma studentų norėtų mankštintis su bendraamžiais ir draugais. Tyrimo rezultatai parodė studentų sveikos gyvensenos ugdymo, saugios ir sveikos darbo kompiuteriu aplinkos kūrimo ir fizinio aktyvumo skatinimo poreikį. Studentų informavimas apie fizinio aktyvumo poveikį sveikatai, jų motyvavimas būti fiziškai aktyvesniems ir patrauklesnės bei prieinamesnės fizinės veiklos organizavimas yra svarbūs veiksniai studentų sveikatai stiprinti.

Išvadas

Judėjimas – svarbus jauno žmogaus sveikatos veiksnys. Mažas fizinis aktyvumas didina kraujagyslių, kvėpavimo, raumenų ir kaulų sistemų, diabeto, vėžio riziką ir mirtinumą [1-6]. Fizinis aktyvumas stiprina sveikatą, ugdo veiklų, judrų žmogų, skatina saviraišką, o fizinis pasyvumas, „įkalinimas“ kambaryje, kūno mankštos stoka kelia sveikatos problemų [7]. Vaikų ir jaunų žmonių gyvenseną sąlygoja įvairūs veiksniai (amžius, pomėgiai, nuostatos, įpročiai ir kt.), tačiau didelę įtaką fiziniam aktyvumui daro šeimos gyvensena ir aplinka. Vaikams ir paaugliams augant, šie veiksniai kinta, mažėja tėvų įtaka, o judrią veiklą vis labiau ima keisti sėdimą veiklą [8-10]. Fizinio aktyvumo įpročiai mokymosi mokykloje metais gali turėti įtakos jaunuolių gyvensenai studijų metais.

Studijų universitete laikotarpiu keičiasi jaunuolių gyvenšana – aktyvi pro-
tinė veikla ir darbas su informacinėmis technologijomis skatina vis daugiau
laiko praleisti pasyviai. Moksliniai tyrimai parodė, kad studijuojantys jauni
žmonės daug laiko sėdi, daug valandų dirba kompiuteriu, mažai juda. Fizinis
pasyvumas labiau pastebimas merginų grupėje, nei vaikinų [11-14]. Reguliarus
studentų fizinis aktyvumas susijęs su daugeliu aplinkos veiksnių. COVID-19
pandemijos metu perėjus prie nuotolinio mokymo(si), keitėsi universiteto
studentų studijų aplinka ir veiklos pobūdis, ilgėjo darbo kompiuteriu laikas.
Naujausi tyrimai parodė, jog šiuo laikotarpiu didėjo jaunų žmonių fizinis
pasyvumas, su maistu gaunamas energijos kiekis ir sėdimos veiklos trukmė
[15,16]. Ilgai dirbant kompiuteriu, esant pasyviai raumenų veiklai, atsiranda
atraminio judamojo aparato susirgimų. Mažas judėjimo aktyvumas, netinkama
darbo poza, netinkamas įrangos išdėstymas, nesveika darbo aplinka turi įtakos
įvairių organizmo sistemų susirgimams [6]. Y.Wang ir kt. (2011) nustatė, kad
ilgalaikis darbas kompiuteriu susijęs su kaklo, pečių juostos, nugaros, viršutinių
galūnių raumenų skausmais, kai sutrinka raumenų, sausgyslių, raiščių veikla
dėl hipodinamijos [17]. Ilgai dirbant prie kompiuterio, ilgai sėdima viena

nejudama poza. Dėl tokio ilgalaikio sėdė-
jimo prasideda raumenų skausmai, kinta
natūralūs stuburo linkiai, pertempiami ir
varginami nugaros raumenys susilpnėja.
Ilgą laiką sėdėdamas žmogus pavargsta
greičiau, nei dirbdamas judrų darbą [6].

Studentų gyvenšenos tyrimai leidžia
nustatyti jų gyvenšenos ypatumus, at-
skleisti su fiziniu aktyvumu susijusius
aspektus ir įvertinti darbo kompiuteriu
aplinką. Siekiant vengti ilgai trunkančios
sėdimos pasyvios veiklos, svarbu kurti
studentų fiziniam aktyvumui palankias
gyvenšenos ir studijų sąlygas, skatinti pa-
lankias fizinio aktyvumo nuostatas, mokyti
racionaliai tvarkyti savo dienotvarkę.

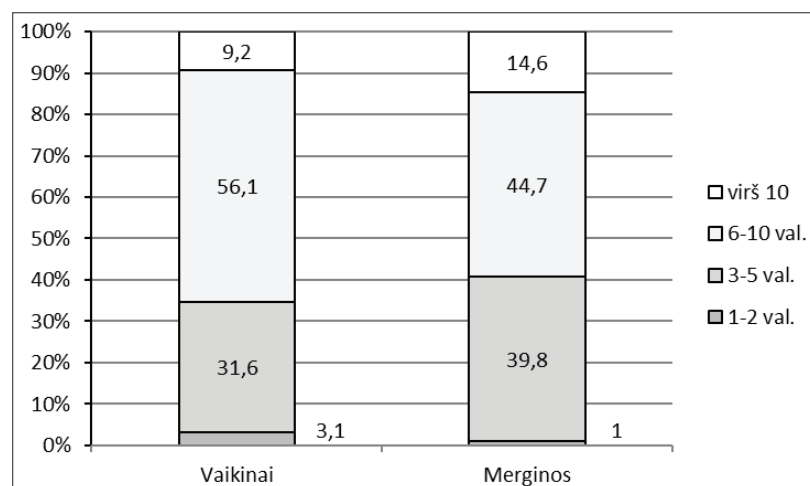
Darbo tikslas – tirti universiteto
studentų gyvenšena, darbo kompiuteriu
aplinką ir fizinio aktyvumo ypatumus pan-
demijos metu.

Tyrimo medžiaga ir metodai

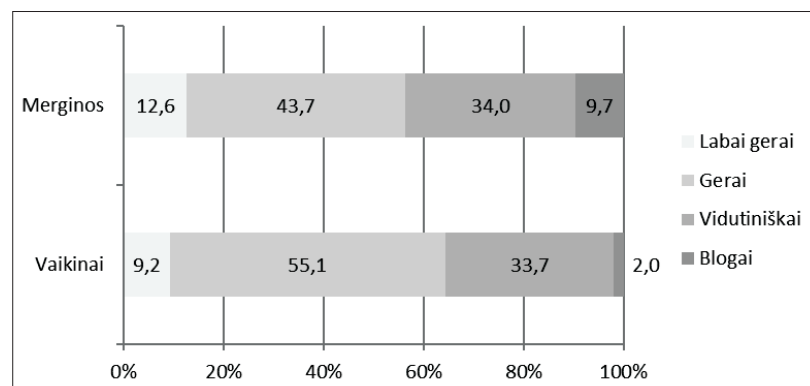
Tyrimas atliktas Lietuvos aukštosiose
universitetinėse mokyklose 2020 metais,
po pirmosios pandemijos bangos. Tyrimas
kiekybinis, taikyta apklausa raštu. Klau-
simyną sudarė sociodemografinė dalis ir
klausimai apie studentų kompiuterinio
darbo aplinką, fizinio aktyvumo ypatumus,
fizinės sveikatos būklę. Apklausoje daly-
vavo 201 studentas: 98 vaikinai (48,8%)
ir 103 merginos (51,2%). Duomenys
apdoroti SPSS programine įranga (25.0
versija). Taikytas Chi kvadrato (χ^2) testas.
Duomenys laikyti statistiškai reikšmingais,
kai $p \leq 0,05$.

Rezultatai ir jų aptarimas

Tyrimo metu buvo klausama, kiek
laiko per parą studentai praleidžia prie
kompiuterio. Tyrimo rezultatai parodė,
kad iš 201(100 proc.) tiriamojo, pusė
101(50,2 proc.) prie kompiuterio praleido
6-10 valandų per dieną, trečdalis 72(35,8
proc.) – 3-5 valandas per dieną ir 24 (11,9
proc.) – daugiau kaip 10 valandų per
dieną. 55(56,1 proc.) vaikinai kompiuteriu
dirbo 6-10 val., 31 (31,6 proc.) – 3-5 val.,
9 (9,2 proc.) – daugiau negu 10 valandų.
Merginų grupėje – 46 (44,7 proc.) prie



1 pav. Studentų prie kompiuterio praleistas laikas (val./parą)
 $\chi^2 = 4,569$; $l/s = 3$; $p = 0,206$



2 pav. Studentų fizinės sveikatos įsivertinimas
 $\chi^2 = 6,817$; $l/s = 3$; $p = 0,078$

kompiuterio praleido 6-10 val. per dieną, 41 (39,8 proc.) 3-5 valandas ir 15 (14,6 proc.) – daugiau kaip 10 valandų per parą. Vaikiniai ir merginos prie kompiuterio per parą praleido panašiai ilgas darbo ar laisvalaikio valandas. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vaikinių ir merginų pagal šį požymį nenustatyta ($\chi^2 = 4,569$; IIs = 3; $p = 0,206$) (1 pav.).

Tyrimo metu analizuota studentų darbo kompiuteriu aplinka. Nustatyta, kad 138 (68,7 proc.) neturi patogios darbo kėdės, 137 (68,2 proc.) nepakankamas darbo stalo plotas, 132(65,7 proc.) nepakanka darbo erdvės. 46(22,9 proc.) respondentai nurodė, kad jų darbo kompiuteriu vieta apšviesta labai gerai, 111(55,2%) – naudojosi kompiuteriu esant geram apšvietimui, 43(21,4%) – esant vidutiniam, o 1(0,5 proc.) – esant blogam apšvietimui.

Studentai teigė, kad dirbdami kompiuteriu patyrė trukdymus, todėl jiems buvo sunku susikaupti. 82(40,8%) respondentai nurodė, kad jiems susikaupti ir dirbti kompiuteriu trukdė pašaliniai asmenys. 43(21,4%) studentų darbui kompiuteriu trukdė triukšmas, o 76 (37,8%) nurodė kitas priežastis.

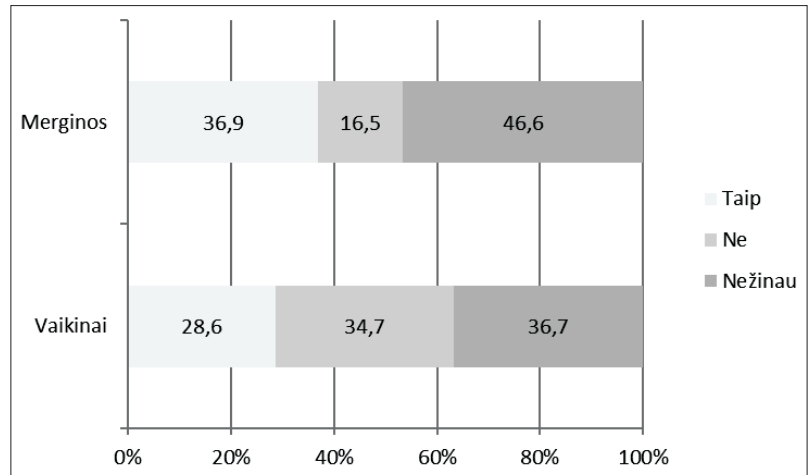
Daug laiko prie kompiuterio praleidžiantys studentai jautė įvairių kūno vietų skausmus. Apklaustos rezultatai atskleidė, kad daugiau negu pusė apklaustųjų jautė kaklo (60,2 proc.), pečių (65,2 proc.) ir nugaros (77,1 proc.) srities skausmus.

Tyrimo metu studentų buvo klausiama, kaip jie įvertintų savo fizinės sveikatos būklę. 22 (10,9 proc.) tiriamieji savo fizinę sveikatą vertino labai gerai, 99(49,3 proc.) – gerai, 68 (33,8 proc.) – vidutiniškai ir 12 (6 proc.) – blogai. Vaikinių pogrupyje: 9 (9,2 proc.) studentai nurodė, kad jų fizinė sveikata labai gera, 54(55,1 proc.) – gera ir 33(33,7 proc.) – vidutinė. Merginų pogrupyje: 13 (12,6 proc.) studenčių fizinė sveikata labai gera, 45(43,7 proc.) – gera, o 35(34 proc.) – vidutinė. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp lyčių pagal šį požymį nenustatyta ($\chi^2 = 6,817$; IIs = 3; $p = 0,078$) (2 pav.).

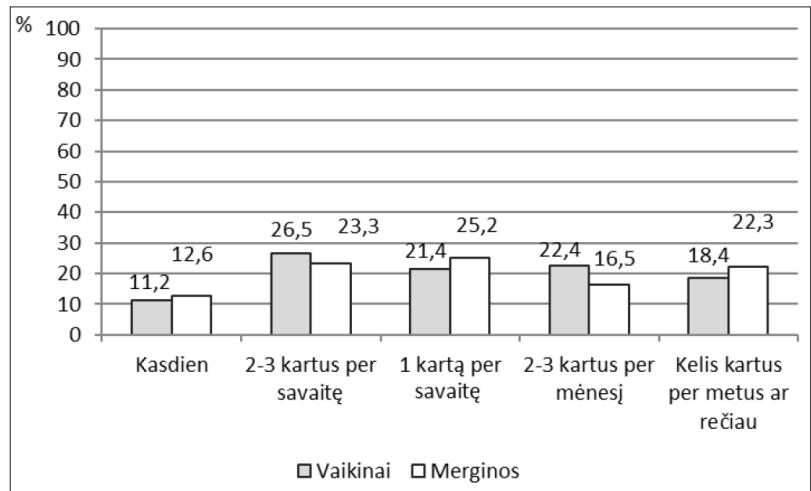
Tik 66(32,8 proc.) apklaustieji teigė tu-

rintys pakankamai žinių apie fizinės veiklos poveikį sveikatai, 51(25,4 proc.) nurodė, kad pakankamai žinių neturi, o 84(41,8 proc.) atsakė, kad nežino. 34(34,7 proc.) vaikinai ir 17(16,5 proc.) merginų atsakė, kad neturi pakankamai žinių apie fizinio aktyvumo svarbą sveikatai, 28(28,6 proc.) vaikinai ir 38 (36,9 proc.) merginos subjektyviai nurodė, kad turi pakankamai žinių apie fizinės veiklos poveikį sveikatai. Tyrimas atskleidė, kad statistiškai reikšmingai daugiau merginų, negu vaikinių mano turinčios pakankamai žinių apie fizinio aktyvumo svarbą asmens sveikatai ($\chi^2 = 8,777$; IIs = 2; $p = 0,012$) (3 pav.).

Tyrimo metu analizuota, kaip dažnai jaunuoliai yra fiziškai aktyvūs ir užsiima fizine veikla bent 30 minučių per dieną. Apklausa atskleidė, kad nedidelė dalis tiriamųjų – 24(11,9%) bent 30 minučių kasdien mankštinosi ar sportavo. 50(24,9 proc.) mankštinosi bent 30 minučių 2-3 kartus per savaitę, 47(23,4



3 pav. Studentų žinių apie fizinio aktyvumo svarbą sveikatai įsivertinimas
 $\chi^2 = 8,777$; IIs = 2; $p = 0,012$



4 pav. Studentų fizinės veiklos, ne trumpesnės kaip 30 minučių per dieną, dažnis
 $\chi^2 = 1,906$; IIs = 4; $p = 0,753$

proc.) – 1 kartą per savaitę. 39(19,4 proc.) mankštinosi arba sportavo tik 2-3 kartus per mėnesį, o 41(20,4 proc.) – tik kelis kartus per metus ar rečiau. Vaikinių pogrupyje fiziškai aktyvūs ne mažiau kaip 30 minučių per parą buvo 11(11,2 proc.), o 2-3 kartus per savaitę – 26 (26,5 proc.) tiriamieji. Merginų pogrupyje fiziškai aktyvios bent 30 minučių kiekvieną dieną buvo 13 (12,6 proc.), o 2-3 kartus per savaitę – 24 (23,3 proc.) studentės. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp lyčių pagal šį požymį nenustatyta ($\chi^2 = 1,906$; IIs = 4; $p = 0,753$) (4 pav.).

Tyrimo metu buvo klausiama, kaip studentams atrodo, ar jie turėtų būti fiziškai aktyvesni, negu yra dabar. 125 (62,2 proc.) atsakė, kad reikėtų būti fiziškai aktyvesniems, negu jie yra.

Prašomi nurodyti, ar naudodamiesi kompiuteriu darė reguliarias poilsio pertraukas, į klausimą teigiamai atsakė 76(37,8 proc.) apklausos dalyviai.

Į klausimą su kokiais žmonėmis jie mieliau, noriau sportuotų ar mankštintųsi, 125(68,2 proc.) studentai atsakė, kad norėtų sportuoti kartu su bendraamžiais ir draugais, o 38(19 proc.) mieliau mankštintųsi ir sportuotų su šeimos nariais.

Tyrimo metu paaiškėjo, kad jauni žmonės, studijuodami nuotoliniu būdu, daug laiko praleido prie kompiuterio. Daugumos darbo kompiuteriu aplinka buvo netinkama. Studentai mažai mankštinosi ir sportavo, jų gyvenama buvo pasyvi, todėl nukentėjo sveikata (jautė įvairių raumenų skausmus) ir gyvenimo kokybę. D. Dunstan ir kt. (2012) pabrėžia, jog asmenų, sėdinčių 4 ir daugiau valandų per dieną, negalavimų rizika padidėja 80 procentų [1]. Mūsų tyrimas atskleidė, kad daugiau nei pusė tiriamųjų per daug valandų praleido prie kompiuterio, sukeldami riziką savo sveikatai. L. Gallo ir kt. (2020) pastebėjo, kad dėl COVID-19 pandemijos taikytų fizinės izoliacijos priemonių, daugelyje pasaulio šalių, tarp jų ir Australijoje, universiteto studentų (merginų ir vaikinių) fizinis aktyvumas sumažėjo. Tai atskleidė neigiamą izoliacijos poveikį sveikatai [16]. Nepandeminiu laikotarpiu atliktas S. Lipošek ir kt. (2018) tyrimas parodė, jog dauguma (79,8 proc.) studentų buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs [18]. Karantino metu pavojus studentų sveikatai dėl sumažėjusio fizinio aktyvumo dar daugiau padidėjo. Žmogaus kaulų ir raumenų sistema nėra pritaikyta ilgai trunkančiam darbui sėdimoje padėtyje. Pakankamas fizinis aktyvumas, pasyvios ir aktyvios veiklos kaita padėtų atamos ir judėjimo organų sistemai išlikti sveikai.

C. Romero-Blanco ir kt. (2020) rekomendavo dėti daugiau pastangų kuriant strategijas, kurios motyvuotų studentus sveikai gyventi, skatintų fizinį aktyvumą ir trumpintų sėdėjimo laiką [15]. Daugiau dėmesio reikėtų skirti sveikatą stiprinančiam fiziniam aktyvumui, sudarant saugią ir patrauklią aplinką [6]. Fiziniai pratimai ir fizinė veikla įgalintų

stiprinti visuomenės fizinę ir psichikos sveikatą, padėtų išvengti streso ir susirgimų.

Išvados

1. Tyrimas atskleidė, kad pandemijos metu dauguma studentų prie kompiuterio praleido daug valandų per dieną ir tik mažuma darė reguliarias pertraukas. Tiriamieji minėjo nepakankamai tinkamą darbo įrangą ir darbo aplinką, dauguma jautė įvairių kūno vietų skausmus. Dauguma studentų nurodė, kad deda per mažai pastangų fiziniam aktyvumui ir fizinei veiklai didinti. Dauguma norėtų mankštintis su bendraamžiais ir draugais, bet tai yra sudėtinga karantino metu.

2. Tyrimo rezultatai parodė studentų sveikos gyvensenos ugdymo, saugios ir sveikos darbo kompiuteriu aplinkos kūrimo ir fizinio aktyvumo skatinimo poreikį.

3. Studentų informavimas apie fizinio aktyvumo poveikį sveikatai, jų motyvavimas būti fiziškai aktyvesnius ir patrauklesnės bei prieinamesnės fizinės veiklos organizavimas yra svarbūs veiksniai studentų sveikatai stiprinti.

Literatūra

- Dunstan DW, Barr ELM, Healy GN, Salmon, J, Shaw JE, Balkau B, Magliano DJ, Cameron AJ, Zimmet PZ, Owen N. Television viewing time and mortality: The Australian diabetes, obesity and lifestyle study (AusDiab). *Circulation* 2010;121(3):384-391.
<https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.894824>
- Kwan MY, Cairney J, Faulkner GE, Pullenavegum EE. Physical activity and other health-risk behaviours during the transition into adulthood: A longitudinal cohort study, *American Journal of Preventive Medicine* 2012;42(1):14-20.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.08.026>
- Winkler EA, Chastin S, Eakin E, Owen N, Lamontagne A, Moodie M, Dempsey P, Kingwell B, Dunstan D, Healy G. Cardiometabolic impact of changing sitting, standing, and stepping in the workplace. *Medicine Science Sports Exercise* 2018;50(3):516-524.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001453>
- Lee SP, Hsu YT, Bair B, Toberman M, Chien LC. Gender and posture are significant risk factors to musculoskeletal symptoms during touchscreen tablet computer use. *Journal of Physical Therapy Science* 2018;30(6):855-861.
<https://doi.org/10.1589/jpts.30.855>
- Physical activity and the risk of cancer. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report 2018. <https://www.wcrf.org/sites/default/files/Physical-activity.pdf>
- Strukčinskienė B., Raistenskis J., Radžiuvienė R., Strukčinskaitė V. Vaikų ir paauglių sveikos gyvensenos veiksniai: fizinio aktyvumo ypatumai. Spaustuvė Druka (Klaipėda), 2018.
- Adaškevičienė E., Strazdienė N. Mokinių fizinio aktyvumo edukacija. Monografija. KU leidykla (Klaipėda), 2017.

8. Becker DR, McClelland MM, Loprinzi P, Trost SG. Physical activity, self-regulation, and early academic achievement in preschool children. *Early Education and Development* 2014;25:56-70.
<https://doi.org/10.1080/10409289.2013.780505>
9. Kahan D, Nicaise V, Reuben K. Effects of a bug-in-the-ear intervention to increase physical activity prompting and level during preschool recess. *The Physical Educator* 2016;73:555-577.
<https://doi.org/10.18666/TPE-2016-V73-I3-6415>
10. Bélanger M, Humbert L, Vatanparast H, Ward S, Muhajarine N, Chow AF, Engler-Stringer R, Donovan D, Carrier N, Leis A. A multilevel intervention to increase physical activity and improve healthy eating and physical literacy among young children (ages 3-5) attending early childcare centres: The Healthy Start-Départ Santé cluster randomised controlled trial study protocol. *BMC Public Health* 2016;16(313):1-10.
<https://doi.org/10.1186/s12889-016-2973-5>
11. Martinez-Lemos RI, Puig-Ribera AM, Garcia-Garcia O. Perceived barriers to physical activity and related factors in Spanish university students. *Open Journal of Preventive Medicine* 2014;4(4):164-174.
<https://doi.org/10.4236/ojpm.2014.44022>
12. Mohammed G, Said SM, Ariffin AA, Kamaruzaman J. Physical inactivity and its associated factors among university students. *Journal of Dental and Medical Sciences* 2014;13(10): 119-130.
<https://doi.org/10.9790/0853-13101119130>
13. Fagaras S, Radu LE, Vanvu GI. The level of physical activity of university students. *Social and Behavioral Sciences* 2015;197:1454-1457.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.094>
14. Masarykova D, Labudova J, Matúš I. Physical activity of university students with various study profile. *Physical Activity Review* 2016;4:107-114.
<https://doi.org/10.16926/par.2016.04.13>
15. Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna MC, Hernández-Martínez A. Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020;17(18):6567.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>
16. 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;12(6):1865.
<https://doi.org/10.3390/nu12061865>
17. Wang Y, Szeto GPI, Chan CCH. Effects of physical and mental task demands on cervical and upper limb muscle activity and physiological responses during computer tasks and recovery periods. *European Journal of Applied Physiology* 2011; 111(11):2791-2803.
<https://doi.org/10.1007/s00421-011-1908-1>
18. Lipošek S, Planinšec J, Leskošek B, Pajtler A. Physical activity

of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales Kinesiologicalae* 2018;9(2): 89-104.
<https://doi.org/10.35469/ak.2018.171>

UNIVERSITY STUDENTS' LIFESTYLE DURING PANDEMIC: FOCUS ON COMPUTER-BASED WORK AND PHYSICAL ACTIVITY

V. Strukčinskaitė, B. Strukčinskienė, N. Strazdienė, S. Griškonis

Keywords: university students, lifestyle, pandemic, computer, work, physical activity.

Summary

During the COVID-19 pandemic, the transition to distance learning changed the study environment and the nature of activities of university students, heading to the increase of the computer-based workload. The physical inactivity and the duration of sedentary time in young people increased over this period. The aim of the study was to study the lifestyle of university students, the environment of the work with the computer, and the aspects of physical activity during pandemic. The survey was conducted in Lithuanian universities in 2020, after the first wave of a pandemic, and 201 student (48.8% male and 51.2%) took part in it. Chi-Square test used in the study.

The survey showed that a half of students use computer 6-10 hours per day, and 12% – over 10 hours per day. Most young people used unsuitable chair, insufficient computer table area, and insufficient working space. 22.9% of students had a very good, 55.2% – good, and 21.4% – a moderate illumination. During work with the computer, other people distracted 40.8% of students, and 21.4% students were disturbed by noise. Over half of young people had pain in the neck, shoulders, and back area. 10.9% of students self-rated their physical health as very good, 49.3% – as good. 32.8% of students have enough knowledge on physical activities' impact to health. 11.9% students were exercising or used sport training at least 30 minutes daily, and 24.9% – exercised at least 30 minutes 2-3 times per week. 62.2% of young people agreed that they need more activities that are physical. 38% of students had regular breaks during work with the computer. 68% of students prefer to exercise with peers and friends, 19% – with family members.

Conclusions. During the pandemic, most young people spent too many hours per day while working at a computer, and only a minority of students took regular breaks. The young people surveyed mentioned inconvenient working equipment and working environment, and most of them suffered from pain in various parts of the body. Most students indicated that they put too little effort for increasing physical activity. Most students like to exercise with peers and friends. Thus, the development of a healthy lifestyle of students, the creation of a safe and healthy computer-based environment, and the promotion of physical activity need more attention. Informing students about the effects of physical activity on health, motivating them to be more physically active and organizing more attractive and accessible physical activities are important factors in students' health promotion.

Correspondence to: vaiva.struk@gmail.com