

PROMJENE STILA ŽIVOTA ZA VRIJEME PANDEMIJE

Zrnić, Luana

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Medicine / Sveučilište u Rijeci, Medicinski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:184:588624>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-31**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Medicine - FMRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI
MEDICINSKI FAKULTET
PREDDIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ
SANITARNOG INŽENJERSTVA

Luana Zrinić
Promjene stila života za vrijeme pandemije
Završni rad

Zahvala

Ovim putem želim se najiskrenije prvenstveno zahvaliti svojoj mentorici Doc.dr.sc Lovorki Bilajac, dipl. sanit. ing. na stručnom vodstvu, savjetima, izdvojenom vremenu i pomoći prilikom izrade završnog rada. Također, zahvaljujem se svojoj obitelji i prijateljima na razumijevanju i podršci jer su uvijek bili uz mene.

SAŽETAK

Upravo je stil života posljednjih desetljeća sve više u fokusu brojnih istraživača pa je tako prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji čak 60% čimbenika povezanih s individualnim zdravljem i kvalitetom života povezano sa stilom života. Znamo li da je stil života definiran kao kompleksni skup ponašanja pojedinca i skupine u određenim životnim uvjetima koji ih okružuju i koji ih povezuju, da se temelji na obiteljskim tradicijama, kulturi i socioekonomskom okolišu, na važnosti sredine u kojoj osoba živi i utječe na njezin životni stil, okruženje i dinamiku življenja... tada je posve jasno kakve je posljedice pandemija ostavila na čitavu jednu generaciju, na oblikovanje novih životnih navika, promjene u ponašanju i u načinu života. Cilj ovog istraživanja bio je prikazati razlike ovisno o spolu u različitim segmentima ljudskog života kao što su: općenito zdravlje, kontrola i zadovoljstvo životom, prehrana, društveni život i tjelesna aktivnost. Istraživanje je provedeno online putem Google forms obrasca koji je bio podijeljen na društvenim mrežama. U istraživanju je sudjelovalo 291 ispitanik čija je prosječna starosna dob iznosila 21 godinu. Zaključno možemo reći da se s pandemijom Covid-19 promijenio i stil života, nova stvarnost rada od kuće, privremena nezaposlenost, školovanje djece kod kuće i nedostatak fizičkog kontakta s drugim članovima obitelji, prijateljima i kolegama. Prilagodba promjenama životnog stila kao što su ove, upravljanje strahom od zaraze virusom i zabrinutost za ljude koji su nam bliski te posebno ranjivi, predstavljaju izazov za sve nas, kako danas tako i u budućnosti, a daljnja će istraživanja pokazati utjecaj ovih promjena na zdravlje stanovnika.

Ključne riječi: pandemija COVID-19, promjena stila života, tjelesna aktivnost, prehrana, društveni život

SUMMARY

Lifestyle has increasingly become the focus of interest for many researchers in recent decades. According to the World Health Organization, up to 60% of the factors that influence individual health and quality of life are related to lifestyle. We know that lifestyle is defined as a complex set of behaviours of individuals and groups under certain living conditions that surround and connect them, based on family traditions, culture, and socioeconomic environment, on the importance of the society in which a person lives and which influences his or her lifestyle, on the dynamics of life... then it is absolutely clear what consequences the pandemic had for a whole generation, for the formation of new habits, for changes in behaviour and lifestyle. The aim of this research was to show the gender differences in different areas of human life, such as general health, control and satisfaction with life, nutrition, social life, and physical activity. The survey was conducted online via a Google form that shared on social networks. 291 respondents, whose average age was 21, participated in the study. In summary, we can say that with the Covid-19 pandemic, lifestyle has also changed - the new reality of working from home, temporary unemployment, bringing up children online and lack of physical contact with other family members, friends, and colleagues. Adapting to such lifestyle changes, dealing with the fear of contracting the virus, and caring for those close to us who are particularly vulnerable, are challenges for all of us, both today and in the future, as further research will show the impact of these changes on the health of residents.

Key words: COVID-19 pandemic, lifestyle changes, physical activity, diet, social life

SADRŽAJ

SAŽETAK	3
SUMMARY	4
1. UVOD I PREGLED PODRUČJA	6
1.1. Općenito zdravlje, kontrola nad životom i zadovoljstvo.....	7
1.2. Prehrana.....	8
1.3. Društveni život.....	8
1.4. Fizička aktivnost.....	9
1.5. Pandemija bolesti COVID-19.....	10
2. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA.....	12
3. MATERIJALI I POSTUPCI	13
3.1. Ispitanici.....	13
3.2. Anketni upitnik.....	13
3.3. Obrada dobivenih podataka.....	13
4. REZULTATI	14
5. RASPRAVA.....	24
6. ZAKLJUČCI	26
7. LITERATURA	27
8. ŽIVOTOPIS.....	30

1. UVOD I PREGLED PODRUČJA

Stil života je način kojim žive ljudi, skupine i nacije, a zavisi o različitim utjecajima kao što su specifičan geografski položaj, gospodarstvo, politika, kultura i vjera. Stil života se odnosi na karakteristike života stanovnika neke regije u posebnom vremenu i prostoru, a uključuje svakodnevno ponašanje i funkcije pojedinaca na poslu, slobodnim aktivnostima, zabavi i prehrani (1).

Upravo je stil života posljednjih desetljeća sve više u fokusu brojnih istraživača pa je tako prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji čak 60% čimbenika povezanih s individualnim zdravljem i kvalitetom života povezano sa stilom života. Pritom je poražavajući podatak da milijuni ljudi vode nezdrav način života i stoga se sve češće bilježe razne bolesti, invaliditet pa čak i smrt. Najčešći zdravstveni problemi današnjice, poput metaboličkih bolesti, problema sa zglobovima i skeletom, kardiovaskularnih bolesti, hipertenzije, prekomjerne tjelesne težine, nasilja i tako dalje, mogu biti uzrokovani nezdravim načinom života. Zato odnos načina života i zdravlja treba posebno uzeti u obzir.

Pritom valja imati na umu da su neki životni stilovi zadani mjestom i uvjetima života i rada, dok su negdje proizvod suvremenog načina života. Pothranjenost, ali i prekomjerna tjelesna težina, nezdrava prehrana, pušenje, konzumiranje alkohola, zlouporaba droga, stres i sl., prikazi su nezdravog stila života koji se koriste kao dominantan oblik stila života. Današnji čovjek, okrenut virtualnom svijetu, sve je češće izložen novim boljkama koje prijete njegovom fizičkom i mentalnom zdravlju. Izazov je i sama prekomjerna i zlouporaba tehnologije.

Prema svemu dosad istraženom, možemo reći da način života ima značajan utjecaj na fizičko i mentalno zdravlje čovjeka. Postoje različiti oblici takvih utjecaja: krvno srodstvo u nekoj etničkoj pripadnosti koje dovodi do genetskih poremećaja, konzumacija droga i lijekova, sjedilački način života, nezdrava hrana, stres i ubrazni tempo života. Kada se, uza sve to, na globalnoj razini raširila pandemija, pojavio se i novi problem za čovječanstvo. Iako se niti danas ne zna kako je virus krenuo svijetom i kada će globalnom obolijevanju doći kraj, zna se da je pandemija Covida-19 za sobom ostavila mnogo posljedica. Prije svega u stilu života ljudi, pogotovo mladih i radno aktivnih, ali i onih starijih, bolesnih i samih (1). Znamo li da je stil života definiran kao kompleksni skup ponašanja pojedinca i skupine u određenim životnim uvjetima koji ih okružuju i koji ih povezuju, da se temelji na obiteljskim tradicijama, kulturi i

socioekonomskom okolišu, na važnosti sredine u kojoj osoba živi i utječe na njezin životni stil, okruženje, dinamiku življenja... tada je posve jasno kakve je posljedice pandemija ostavila na čitavu jednu generaciju, na oblikovanje novih životnih navika, promjene u ponašanju i u načinu života. Gotovo preko noći sve je stalo. Ljudi su ostali zatvoreni u svojim domovima, puni pitanja, strahova, mnogi i osamljeni, bolesni, tužni, ... I dok je "suvremeni" način života i dosad bio usporediv sa sve većom pojavom nezaraznih kroničnih bolesti, taj je postotak u pandemiji drastično rastao. Nastanak tih bolesti povezuje se s djelovanjem niza čimbenika, odnosno faktora rizika, a neki od najvažnijih su sve veća potrošnja alkohola i pušenje, pomanjkanje tjelesne aktivnosti uz preobilnu i nezdravu prehranu, psihički stresovi i napori, kao što je sve veća izloženost stanovništva raznim fizikalnim i kemijskim reagensima koji se povezuju s brzim razvojem industrije i tehnologije (primjerice radijacijom, aditivima, pesticidima, farmaceutskim i kozmetičkim preparatima i raznim drugim ekološkim onečišćenjima i poremećajima). U Hrvatskoj, primjerice, prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, broj ovisnika povećao se sa 131 (koliko ih je bilo evidentirano 1976. godine) na 2.614 liječenih (prema evidenciji 1998. godine) do 6.858 svih liječenih ovisnika 2019. godine (2). Potom je zadnji podatak iz 2020. godine ukazivao na pad, bilo je zabilježeno 5.478 liječenih ovisnika, ali su prikupljene informacije upućivale su na to da je svako smanjenje konzumacije droga zabilježeno tijekom prvih zatvaranja brzo nestalo nakon ublažavanja mjera ograničavanja socijalnih kontakata (3). Međutim, ublažavanje ograničenja kretanja i putovanja te povratak nekih društvenih okupljanja tijekom ljeta bilo je povezano s ponovnim porastom razina uporabe. Pandemija je, osim toga, imala veliki utjecaj na mentalno zdravlje, kao i na pojavu mentalnih poteškoća. No, tek će istraživanja koja će uslijediti u godinama pred nama pokazati svu ozbiljnost posljedica protekle dvije, tri pandemijske godine (4).

1.1. Općenito zdravlje, kontrola nad životom i zadovoljstvo

Biti zadovoljan svojim životom i imati pozitivne afekte kao što je to sreća, temeljne su sastavnice mentalnog zdravlja koje zahtijevaju prilagodbu u teškim i iznenađujućim životnim okolnostima. Općenito, fizički zdravije osobe imaju veću razinu živosti i vitalnosti te se samim time povećava njihova aktivnost, efikasnost, produktivnost i dobrobit njihova zdravlja (5). Zadovoljstvo životom sastoji se od dvije komponente procjene dobrobiti iz subjektivnog doživljaja pojedinca, a to su sveukupni osjećaj zadovoljstva životom te zadovoljstvo iz određenih područja života. Sveukupni osjećaj zadovoljstva životom temelji se na općenitoj

kvaliteti života pojedinca i predstavlja širu, kognitivno zasnovanu evaluaciju. S druge strane, zadovoljstvo iz određenih područja života predstavlja analizu zasnovanu na određenim segmentima života pojedinca. Iako su te dvije komponente međusobno povezane, ako ih se analizira pojedinačno dobije se pomnije objašnjenje sveukupnog osjećaja životnog zadovoljstva. Na primjer, ako se na temelju ispitivanja nekoliko područja života ustanovi da je pojedinac zadovoljan u većini, ali nije zadovoljan u jednom aspektu, kao što je to na primjer posao, to utječe na sveukupno zadovoljstvo te se može ispostaviti da je pojedinac u globalu nezadovoljan. Svi aspekti života utječu na sveukupno zadovoljstvo, zato je važno sagledati širu sliku kako bi se što točnije procijenio nečiji život (6).

1.2. Prehrana

Mnogi različiti elementi kvalitete života pojavljuju se u različitim područjima života ljudi: stanovanje, radni uvjeti, obrazovanje, slobodno vrijeme, zdravlje i prehrana. Prehrana, kao način pripreme i konzumiranja hrane, kao osnovna i egzistencijalna potreba ljudi, često ovjekovječuje vrijednosti i običaje koji su naslijeđeni. Važnost određenih vrsta hrane za ljudsko zdravlje uvijek je isticana, ali donedavno je pojam prehrane postao toliko neodvojiv od pojma zdravlja da zajedno zauzimaju područje od velikog interesa u mnogim znanostima i disciplinama (7). “Danas nutricionisti u zapadnim zemljama ponovo naglašavaju važnost povezanosti hrane i zdravlja. Oni utvrđuju standarde ‘kvalitetne prehrane’ i savjetuju ljudima da se pridržavaju ‘razboritog načina prehrane’ kako bi očuvali zdravlje” (8).

1.3. Društveni život

Život je kompleksno definirani pojam. Možemo reći da se radi o postojanju, aktivnosti ili sposobnosti živog bića da se rađa, razvija, razmnožava, stari i umire. Društveno je, s druge strane, ono što je povezano s društvom: skupina ljudi koji dijele zajedničku kulturu ili skup interesa. Ove nam ideje pomažu da bolje razumijemo koncept društvenog života, koji se obično definira antagonizmom prema privatnom životu. U tom smislu možemo reći da se društveni život odnosi na aktivnosti koje se događaju u javnom ili društvenom području, dok se privatni

život odnosi na aktivnosti koje se odvijaju unutar kuće ili unutar obitelji. Drugi pristup razmišljanju o društvenom životu je povezivanje s ponašanjem koje osoba ima u interakciji s drugima. To pokazuje da svatko ima društveni život, na većoj ili manjoj razini, jer nitko ne može živjeti u potpunoj samoći i bez interakcije s okolinom. Komunikacija među vršnjacima važan je aspekt društvenog života. Interakcije ljudi regulirane su raznim kodeksima i standardima koji pomažu u smanjenju sukoba i promicanju mira u društvu. Smatra se da osoba koja često posjećuje zabave i sastanke ima vrlo aktivan društveni život. Zbog svoje sklonosti pohađanju ovih aktivnosti, ima priliku povezati se sa širokim spektrom ljudi i uspostaviti različite odnose. Introvertirani, sramežljivi i lakonski ljudi teže razvijaju svoj društveni život nego ekstrovertirani, društveni i šarmantni ljudi. Općenito, pun i zdrav život povezan je s aktivnim društvenim životom (9).

Razvoj društvenih mreža započeo je početkom 20. stoljeća što je ljudima omogućilo povezanost u svakom trenutku. Više nego ikada prije u povijesti, nove internetske platforme i razni komunikacijski kanali otvorili su mogućnost oblikovanja vlastitog sadržaja i dijeljenja informacija s drugima diljem svijeta. Iako su društvene mreže stvorile novu dimenziju povezanosti društva, stvarni ljudski odnosi- kontakti licem u lice nisu više toliko bili aktualni među mladima. Skupina koja najviše koristi društvene mreže i digitalne medije su adolescenti i osobe mlađe odrasle dobi. Razlozi su mnogobrojni: od rješavanja važnih razvojnih zadataka, održavanja odnosa, traženja i upoznavanja novih osoba do razvoja samih identiteta i pojedinaca (10).

1.4. Fizička aktivnost

Svjetska zdravstvena organizacija definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji zahtijeva utrošak energije i proizvodi ga koštano-mišićni sustav (11). Tjelesna aktivnost obuhvaća sve oblike kretanja, bilo za rekreaciju, prijevoz do i od lokacije ili kao dio posla. Hodanje, vožnja bicikla, sport, aktivna rekreacija i igra neke su od najpopularnijih metoda za aktivnost, a njima se može baviti bilo tko s bilo kojom razinom sposobnosti. Pokazalo se da tjelesna aktivnost pomaže u prevenciji i liječenju nezaraznih bolesti poput bolesti srca, moždanog udara, dijabetesa i raznih malignih bolesti. Također može pomoći u prevenciji hipertenzije, održavanju zdrave tjelesne težine i poboljšanju mentalnog zdravlja, kvalitete

života i opće dobrobiti. Jedan od najvećih čimbenika rizika za smrtnost od nezaraznih bolesti je tjelesna neaktivnost. U usporedbi s onima koji su primjereno aktivni, osobe koje su nedovoljno fizički aktivne imaju 20% do 30% veće šanse za smrt. Kako bi potaknule tjelesnu aktivnost, zemlje i zajednice moraju poduzeti korake za stvaranje veće mogućnosti za ljude da budu aktivni. To zahtijeva multisektorske, nacionalne i lokalne napore za razvoj politike i rješenja koja su prikladna kulturnom i društvenom okruženju u zemlji kako bi se promoviralo, omogućilo i potaknulo fizičku aktivnost (11).

1.5. Pandemija bolesti COVID-19

Krajem 2019. i početkom 2020. godine gotovo cijeli svijet se susreo s dotada nepoznatim, visoko virulentnim uzročnikom bolesti COVID-19. Koronavirusi pripadaju skupini zoonoza koji osim običnih prehlada mogu uzrokovati i teške respiratorne bolesti. Svojom pojavom virus SARS-CoV-2 izazvao je velike probleme za čovječanstvo uzrokujući smrtne posljedice kod određene populacije. Zbog globalne prijetnje i naglog broja porasta slučajeva Svjetska zdravstvena organizacija je dana 11. ožujka 2020 proglasila pandemiju Covid-19 (12). S obzirom na migracije stanovništva, klimatske promjene te brojne druge modifikacije u današnjem svijetu, virus se širio dosad neviđenom brzinom što je uzrokovalo proglašenju pandemije. Države su zbog toga morale uvesti stroge epidemiološke mjere poput zabrane okupljanja i ograničenje kretanja kako bi se održala socijalna distanca te zatvaranje objekata povodom kojeg je nastupio rad od kod kuće i online nastava. Naravno, uz sve to, isticala se nužnost pranja ruku i dezinfekcije, nošenje zaštitnih maski, izbjegavanje kontakta sa zaraženima, izolacija oboljelih te samoizolacija onih koji su sa njima bili u kontaktu. Došlo je do značajnih promjena u svakodnevnom životu, a sama činjenica da se u početku pandemije znalo malo o novonastalom virusu ispunila je svijet strahom o nepoznatom. Sve je to dovelo do stigmatizacije ljudi koji su bili u mogućem ili direktnom kontaktu sa zaraženima koja je s vremenom rezultirala pojavu socijalne fobije (13).

U Hrvatskoj je, točnije u Zagrebu prvi slučaj koronavirusa 2019 dijagnosticiran 25.02.2020. kod dvadesetogodišnjeg mladića koji je doputovao iz pokrajine Lombardije u Italiji. Zbog povećanog broja oboljelih i novoizaraženih u Europi prvi slučaj infekcije u Hrvatskoj nije bio neočekivan. Iako su Nacionalni krizni stožer i Krizni stožer ministarstva zdravstva imali

pripremljene protokole od početka pojave epidemije u Kini, infekcija se i dalje naglo širila. Preventivne mjere koje su se provodile radi smanjenja širenja zaraze bile su: otkrivanje i testiranje oboljelih sa sumnjom na infekciju virusom SARS-CoV-2, liječenje oboljelih s pozitivnim nalazom, prikupljanje podataka o osobama koje su bile u kontaktu sa zaraženim, ostale mjere koje bi smanjile najmanji mogući rizik prijenosa na druge ljude te obavještavanje i informiranje javnosti (14).

2. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Cilj rada je utvrditi promjene načina života tijekom pandemije COVID-19. Glavni cilj je prikaz razlika ovisno o spolu u različitim segmentima ljudskog života kao što su: općenito zdravlje, kontrola i zadovoljstvo životom, prehrana, društveni život i tjelesna aktivnost.

Hipoteza 1: „Tijekom pandemije ispitanici su provodili više vremena na društvenim mrežama“

Hipoteza 2: „Ispitanici ženskog spola dobili su više kilograma tijekom pandemije u odnosu na ispitanike muškog spola“

Hipoteza 3: „Ispitanici su se tijekom pandemije počeli bavili fizičkom aktivnošću“

Hipoteza 4: „Tijekom pandemije promijenio se stil života ispitanika“

3. MATERIJALI I POSTUPCI

3.1. Ispitanici

Ispitanici su osobe mlađe životne dobi (studenti i učenici) u gradu Rijeci. Istraživanje je provedeno online anketom koja je distribuirana na društvenim mrežama (Facebooku, „Viber“ i „WhatsApp“). Anketi je pristupilo 291 ispitanik, od čega su 68% činile žene, dok je postotak muškaraca iznosio 32%.

3.2. Anketni upitnik

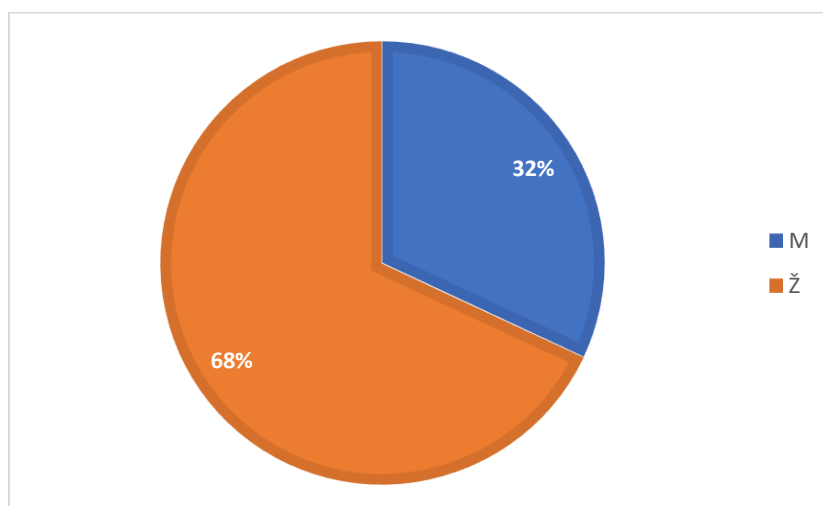
Za potrebe istraživanja promjena stila života za vrijeme pandemije kreiran je upitnik koji se sastojao od 20 pitanja. Pitanja su obuhvaćala društvenu dimenziju zdravlja, zdravlje općenito, kontrolu nad životom i zadovoljstvo životom, promjenama u prehrani, društvenom životu i tjelesnoj aktivnosti.

3.3. Obrada dobivenih podataka

Prikupljeni podaci obrađivali su se u odnosu na spol i dob, te su zbirno obrađeni u programu Microsoft Office Excel 2016. Dobiveni rezultati prikazani su opisno i grafički.

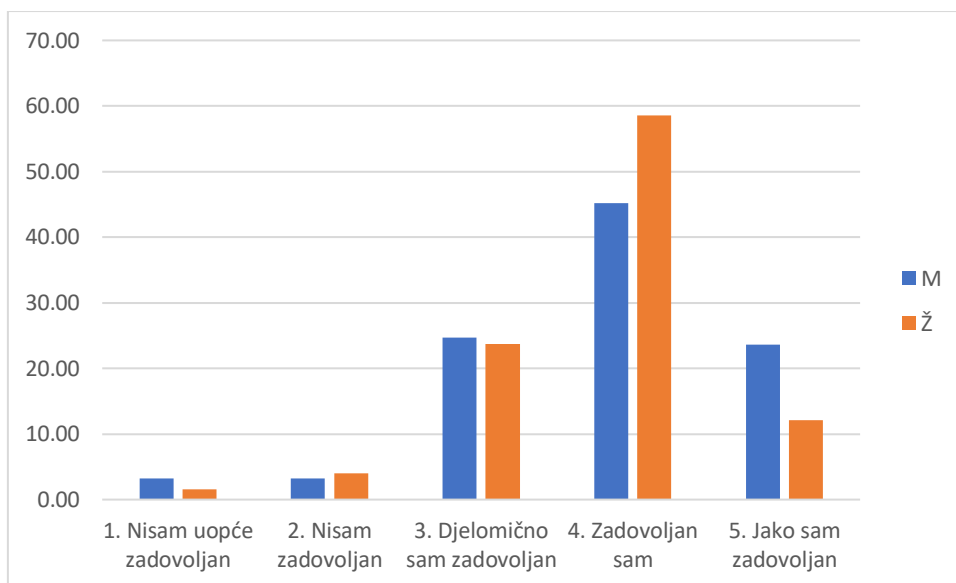
4. REZULTATI

U istraživanju je sudjelovao 291 ispitanik, od čega je 68% osoba ženskog spola te 32% osoba muškog spola (Slika 1). Prosječna starosna dob ispitanika je 21 godina. Najstariji ispitanik ima 30 godina, dok najmlađi ima 18 godina.



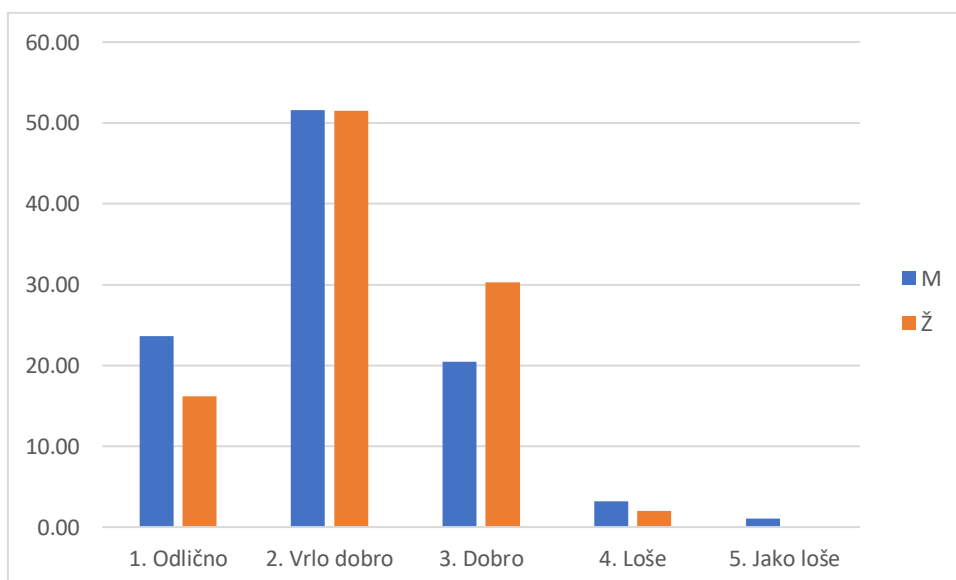
Slika 1. Prikaz ispitanika prema spolu

Na pitanje zadovoljstva životom, njih 159 (54,6%) izjavilo je da je zadovoljno svojim životom 24,1% je onih koji su djelomično, 15,5% jako, 3,8% nisu zadovoljni, te 6 ispitanika (2,1%) uopće nije zadovoljno svojim životom (Slika 2).



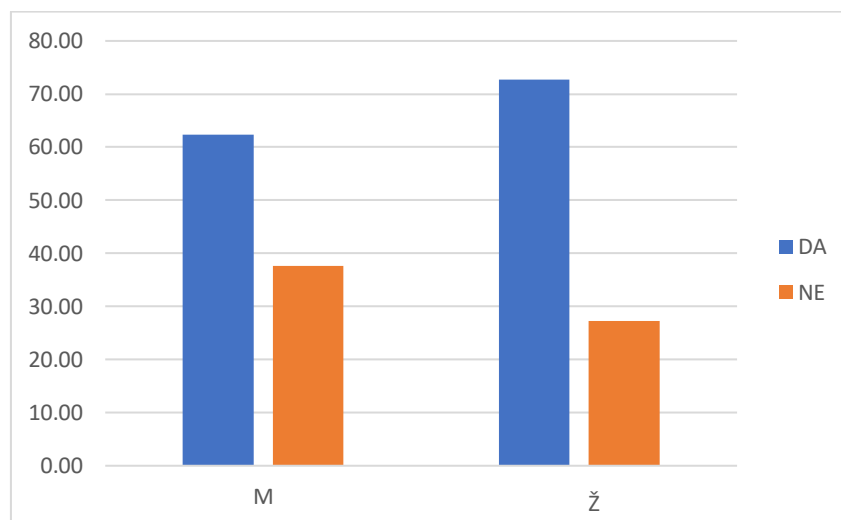
Slika 2. Prikaz zadovoljstva životom prema spolu (%)

Što se tiče zdravlja, 150 (51,5%) ispitanika ocijenilo je svoje zdravlje kao vrlo dobrim, 79 (27,1%) je njih čije je zdravlje dobro, odlično zdravlje ima 54 (18,6%) ispitanika; 7 (2,4%) ispitanika je svoje zdravlje ocijenilo kao loše i 1 (0,3%) ispitanik ima jako loše zdravlje (Slika 3).



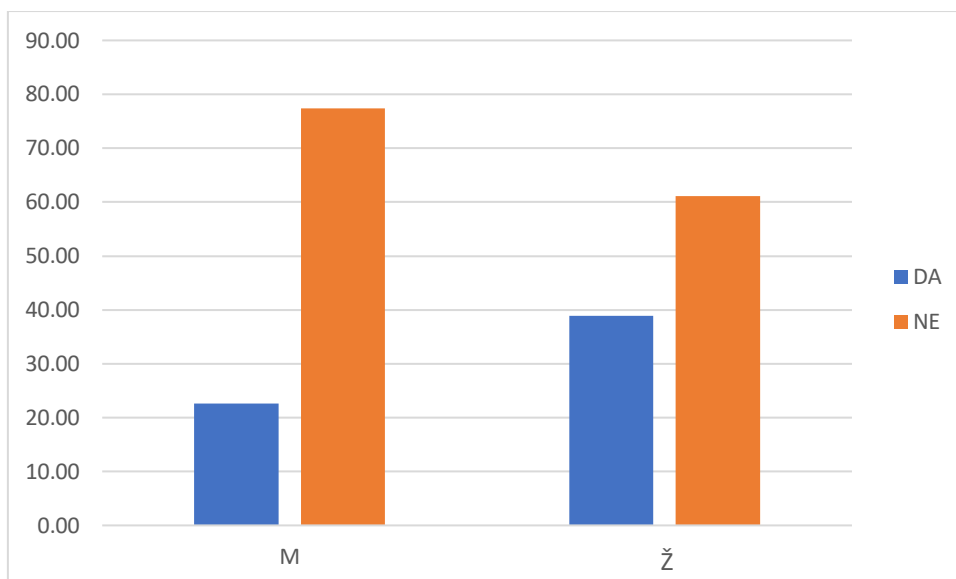
Slika 3. Prikaz procjene općeg zdravlja prema spolu (%)

Na pitanje o vremenu provedenom na društvenim mrežama, od ukupno 291 ispitanika, 201 ispitanik je odgovorio da je za vrijeme pandemije provodio više vremena od uobičajenog na društvenim mrežama, dok je 92 odgovorilo kako se njihovo vrijeme provedeno na društvenim mrežama nije razlikovalo prije i tijekom pandemije. Raspodjelom prema spolu, utvrdili smo da su više vremena na društvenim mrežama provodili ženski ispitanici (72,73%), iako je i veliki postotak muških ispitanika (62,37%) isto provodilo vrijeme na društvenim mrežama (Slika 4.) Oni čije se vrijeme tijekom pandemije uvelike povećalo, 84 (39,3%) ispitanika provodilo je 1-2h više od uobičajenog; 61 (28,5%) ispitanik provodio je 3-4h više, 34 (15,9%) je provodilo 4-5h više od uobičajenog; 19 (8,9%) onih koji su provodili 5h te na posljatku 16 (7,5%) ispitanika koju su provodili manje od 1h od uobičajenog.



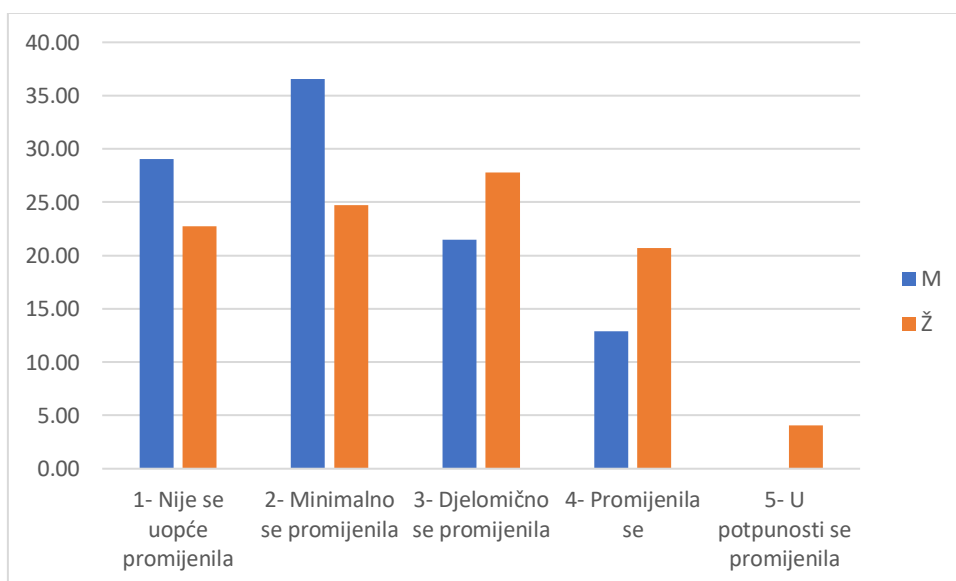
Slika 4. Prikaz odgovora na pitanje“ Jeste li provodili više vremena na društvenim mrežama za vrijeme pandemije?“ prema spolu (%)

Promjene u prehrani ispitanika, obuhvaćala su posvećivanje pažnje prehrani, naručivanje hrane te promjene u kilaži. 77,42% muških ispitanika odgovorilo je kako nije posvetilo više pažnje prehrani, dok su veći postotak od 38,89% činile žene koje jesu više pažnje posvetile prehrani u doba pandemije (Slika 5).



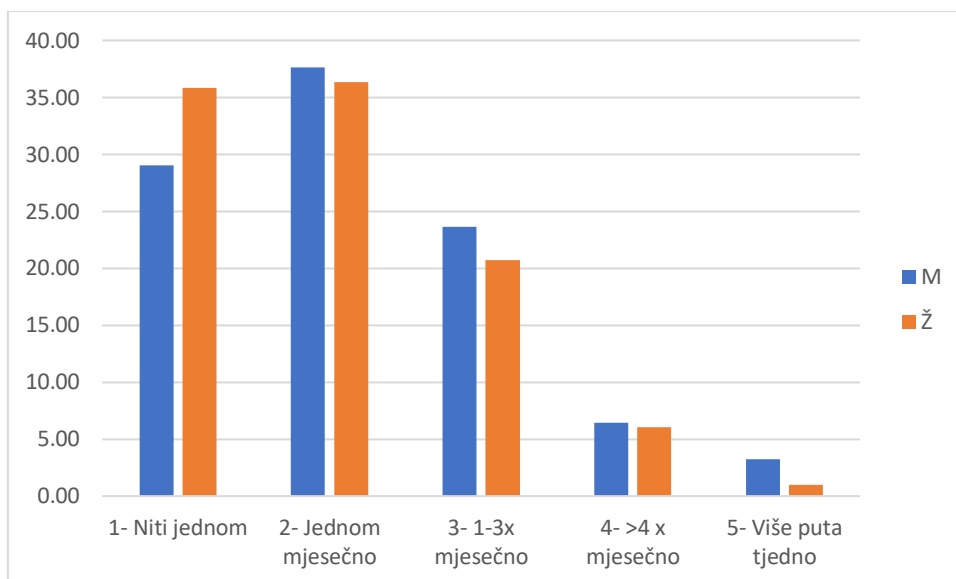
Slika 5. Prikaz odgovora na pitanje „Jeste li posvećivali više pažnje prehrani u doba pandemije Covid-19?“ prema spolu (%)

U odnosu na spol, najveći je postotak žena djelomično promijenio svoju prehranu dok se prehrana minimalno promijenila kod najvećeg broja muških ispitanika (Slika 6).



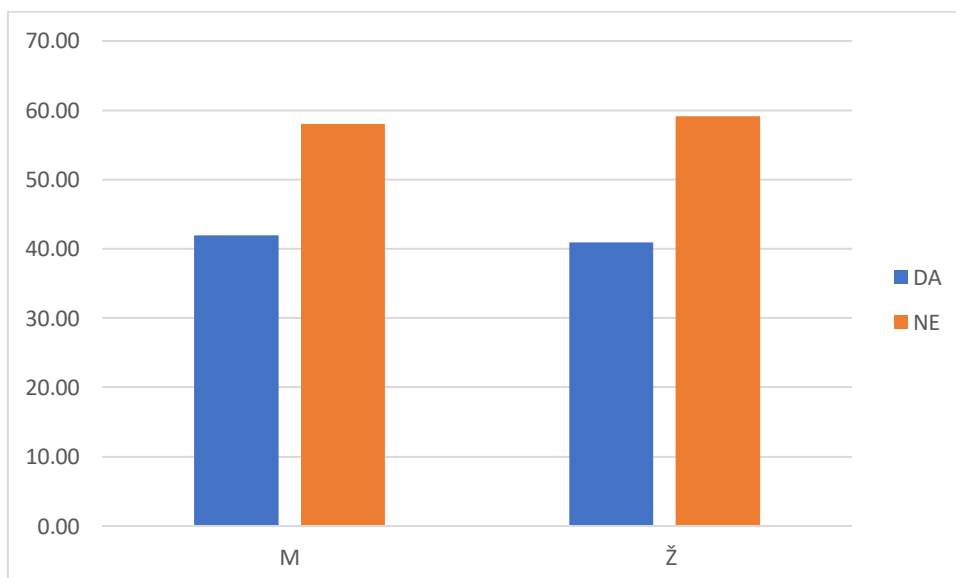
Slika 6. Prikaz promjena prehrane tijekom pandemije Covid-19 prema spolu (%)

Od ukupnog broja ispitanika, najveći postotak je onih koji su naručivali fast food hranu jednom mjesečno; iz grafa možemo vidjeti da je više muških ispitanika naručivalo hranu (Slika 7).



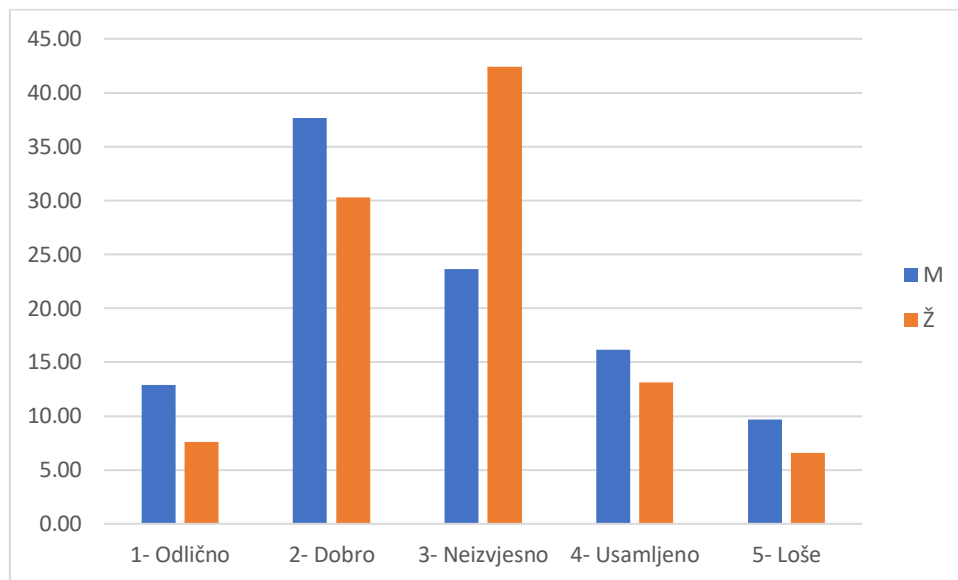
Slika 7. Prikaz naručivanje hrane u doba pandemije Covid-19 prema spolu (%)

Za vrijeme pandemije 60,5% ispitanika nije dobilo kilograme, dok je 40% ispitanika dobilo kilograme. Ispitanici su u prosjeku dobili 3,3 kg. Najviše ispitanika je dobilo od 2-3 kg za vrijeme pandemije (43%), dok je više od 5 kg dobilo 21% ispitanika. U odnosu na muškarce i žene rezultati ukazuju da su 41,9% muškaraca i 40,9% žena dobili dodatne kilograme za vrijeme pandemije (Slika 8).



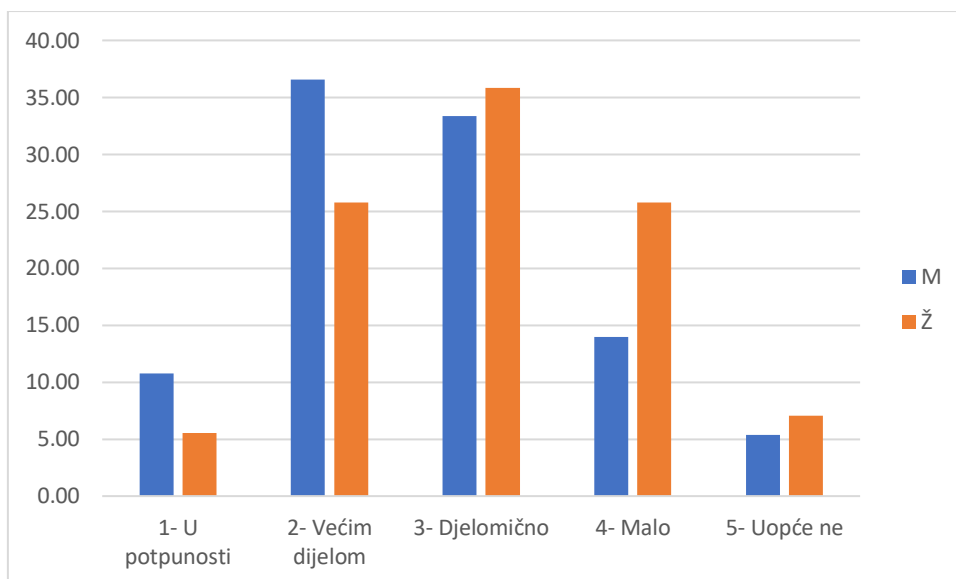
Slika 8. Povećanje kilograma za vrijeme pandemije prema spolu (%)

Što se tiče doživljaja i osjećaja tokom pandemije, najviše se ženskih ispitanica osjećalo neizvjesno (42,42%), dok su se muški ispitanici u najvećem postotku osjećali dobro u vrijeme pandemije (35,63%) (Slika 9).



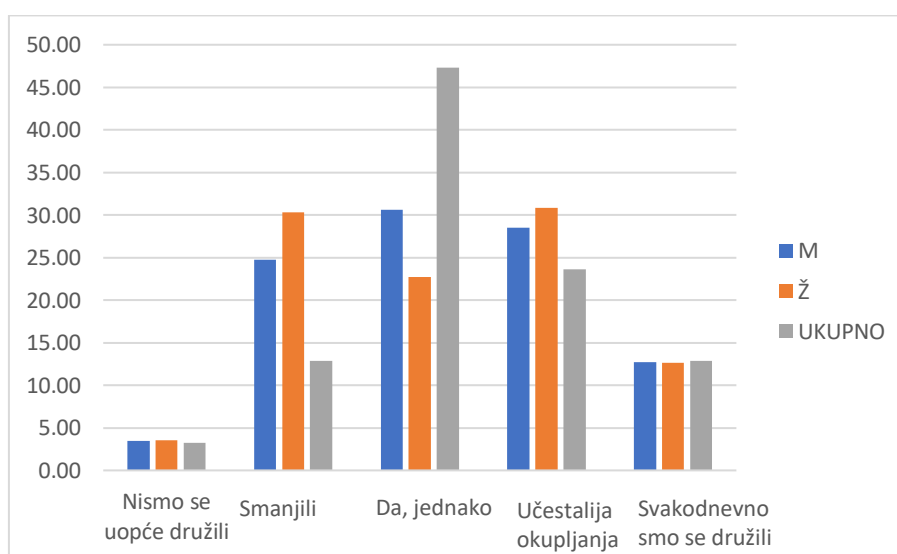
Slika 9. Prikaz doživljaja i osjećaja tijekom pandemije prema spolu (%)

Na slobodu izbora i kontrolu nad životom od ukupnog broja ispitanika, 102 ispitanika iskazala su mišljenje da su imala djelomičnu slobodu, 85 ispitanika su slobodu imala većim dijelom, 64 ispitanika su imala malu slobodu izbora, 21 je onih koji su izjavili da su slobodu izbora imali u potpunosti te 19 smatra da uopće nije imala slobodu izbora i kontrolu nad svojim životom. Najveći postotak žena (35,9%) imala su djelomičnu kontrolu, dok je 36,6% muškaraca imalo kontrolu nad životom većim dijelom (Slika 10).



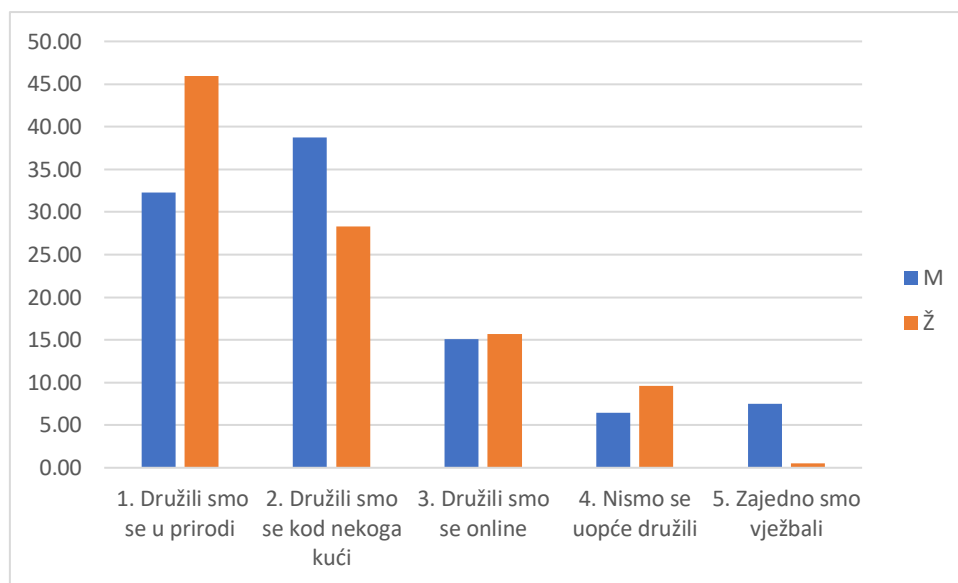
Slika 10. Prikaz procjene slobode izbora i kontrole nad životom tijekom pandemije prema spolu (%)

U doba pandemije, obiteljska okupljanja su se odvijala u najvećem postotku jednako kao i prije (30,58%), dok se 28,52% ispitanika učestalije družilo. Raspodjelom prema spolu, kod 30,81% ženskih ispitanica druženja su bila učestalija, isto kao što su se kod 30,30% ispitanika druženja smanjila. Kod muških ispitanika najveći udio se izjasnio da su druženja bila jednaka kao i prije pandemije (47,31%), iako se 3,23% muških ispitanika više družilo. Podaci ukazuju da se oko 3% ispitanika oba spola nije uopće družilo s obitelji i prijateljima (Slika 11).



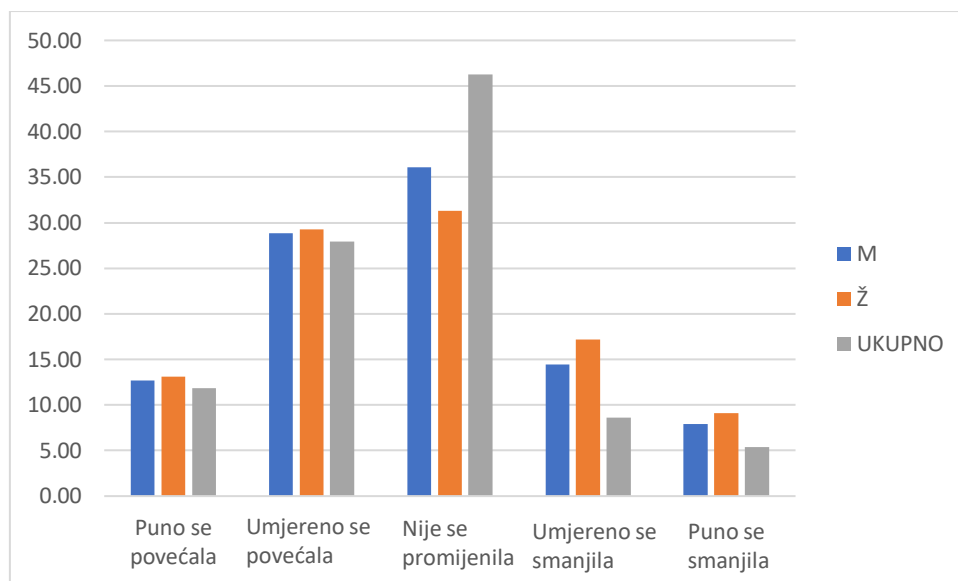
Slika 11. Učestalost obiteljskih okupljanja tijekom pandemije (%)

Na pitanje gdje su se najčešće družili s prijateljima, najveći postotak ispitanika svoje je vrijeme provodilo u prirodi (41,58%), zatim kod nekoga u kući (31,62%), te online (15,46%). Raspodjelom prema spolu, 45,96% ispitanica svoje je vrijeme provodilo s prijateljima u prirodi dok se 38,71% muških ispitanika družilo po kućama. S druge strane, 6,45% muških i 9,60% ženskih ispitanika se uopće nije družilo s prijateljima (Slika 12).



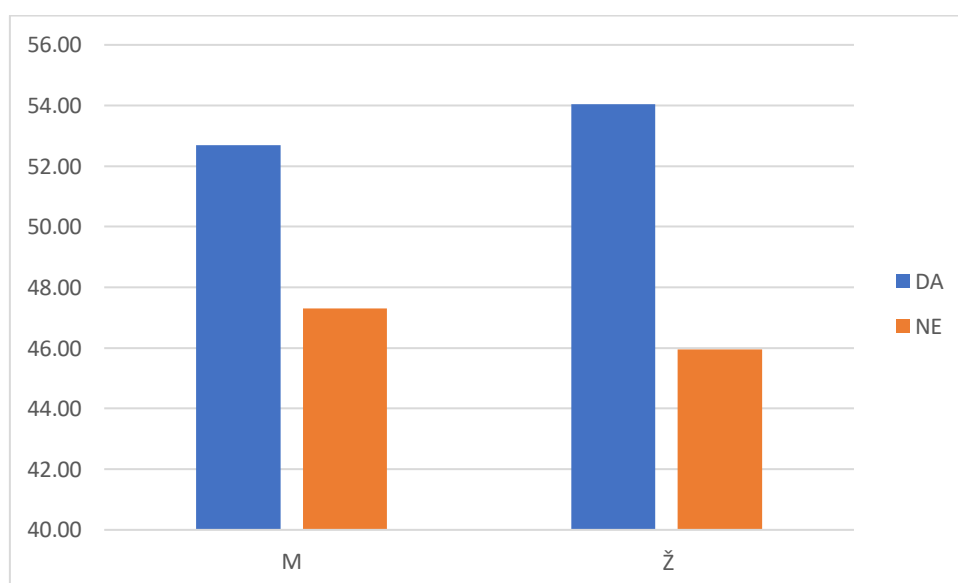
Slika 12. Učestalost druženja s prijateljima tijekom pandemije prema spolu (%)

Na pitanje o razini motivacije za fizičku aktivnost za vrijeme pandemije u odnosu na razinu motivacije prije pandemije kod većine ispitanika se nije promijenila, iako je 41,51% ispitanika i 42,42% ispitanica izjavilo da im se motivacija povećala, 22,33% muškaraca i 26,26% žena navelo je da im se motivacija smanjila (Slika 13.).



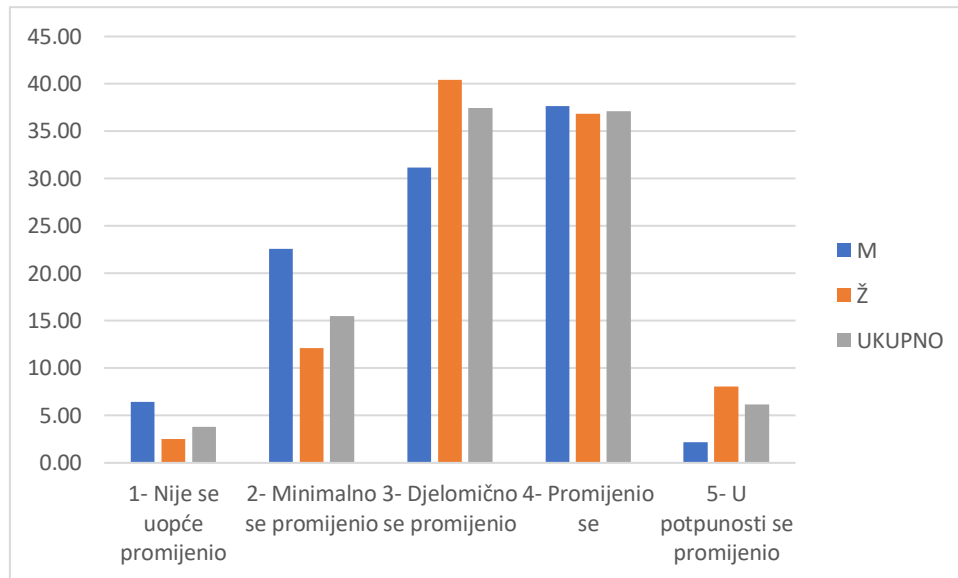
Slika 13. Prikaz promjene motivacije za fizičku aktivnost za vrijeme pandemije u odnosu na razinu motivacije prije pandemije (%)

Za vrijeme pandemije većina ispitanika počela se baviti fizičkom aktivnošću (Slika 14). Aktivnosti kojima su se ispitanici najčešće bavili tijekom pandemije bili su rekreativno hodanje, trčanje, bicikliranje i rolanje.



Slika 14. Bavljenje fizičkom aktivnosti tijekom pandemije obzirom na spol (%)

Na pitanje je li se promijenio stil života od početka pandemije Covid-19, više od polovice ispitanika u oba spola odgovorilo je kako im se promijenio ili djelomično promijenio stil života (85,35 % ženskih i 70,96% muških ispitanika) (Slika 15).



Slika 15. Prikaz promjena stila života od početka pandemije Covid-19 prema spolu (%)

5. RASPRAVA

Novi koronavirus (SARS-CoV-2) postao je globalna hitna sanitarna situacija. Sama pandemija i mjere poduzete u borbi protiv nje promijenile su naš stil života. Posljedice se ne mjere samo brojem izgubljenih života, već i ekonomskim i društvenim učinkom. Životni stil trenutno se smatra višedimenzionalnim konstruktom koji integrira ponašanja od prehrane, tjelesne aktivnosti, sna, aktivnosti na otvorenom, upotrebe supstanci, upravljanja stresom. Sve je više dokaza koji podupiru da pandemija COVID-19 ima značajan utjecaj na većinu stila života, osobito tijekom karantene (15). Cilj ovog istraživanja bio je ispitati je li se promijenio stil života u doba pandemije, odnosno za vrijeme lockdown-a u pogledu zdravlja, tjelesne aktivnosti, prehrane i društvenog života; te utvrditi postoji li razlika ovisno o spolu ispitanika.

Promjene u stilu života dokazane su rezultatima kako u ovom istraživanju tako i na svjetskoj razini. Generalno gledajući, ispitanici su više vremena provodili na društvenim mrežama čime se i potvrdila početna hipoteza. Jednake rezultate prikazuju Başkale i sur. koji su proveli istraživanje u Turskoj, u kojem prikazuju da povećana aktivnost na društvenim mrežama dovodi do stvaranja ovisnosti. Rezultati njihovog istraživanja u kojem je sudjelovalo 346 studenata pokazuju da je ukupno 70,8% sudionika povećalo upotrebu društvenih medija tijekom razdoblja pandemije što se može povezati i sa dobivenim rezultatima ovog istraživanja (16).

Nadalje, hipoteza koja govori da su ženski ispitanici dobili više kilograma tijekom pandemije u odnosu na ispitanike muškog spola, nije u potpunosti potvrđena našim istraživanjem, no mnoga druga istraživanja upravo to i dokazuju. Jedno od njih je istraživanje provedeno na privatnom sveučilištu u Maleziji u kome je sudjelovalo 426 ispitanika od čega su 55,9% činili ispitanici ženskog spola. Rezultati pokazuju da je više od polovice anketiranih studenata izjavilo kako su tijekom karantene povećali unos konzumacije hrane (51,2%), grickanja (55,2%) i online naručivanja hrane (71,1%). Iako nema velike razlike između spolova, žene u dobi od 19 do 24 godine, koje su radile na daljinu značajno su bile povezane s debljanjem nakon jednomjesečnog lockdowna (17). Što se tiče motivacije i tjelesne aktivnosti, rezultati ovog istraživanja pokazuju kako se u 41,58% ispitanika motivacija povećala, te se više od polovice ispitanika počelo baviti fizičkom aktivnošću. Iako je 46,24% muških ispitanika odgovorilo kako im se motivacija nije promijenila, kod ženskih se ispitanica motivacija povećala u 42,42%. Romero-Blanco i sur. prikazuju rezultate istraživanja o tjelesnoj aktivnosti

za vrijeme pandemije COVID-19 kod 213 studenata. Povećanje broja dana provođenja tjelesne aktivnosti kao i ukupan broj minuta tjelesne aktivnosti tjedno najznačajniji su rezultati tog istraživanja (18).

Studija koja je provedena u Južnoj Koreji istražuje promjene načina života 104 ispitanika čija je prosječna starost bila 20 godina. Kao najvažnije rezultate ističu kako je COVID-19 imao negativan utjecaj na zdrave i aktivne stilove života, kao i na mentalno zdravlje i kvalitetu života. Iako se prehrambene navike (prehrana) nisu značajno promijenile, s druge strane svakodnevne društvene i fizičke aktivnosti, slobodno vrijeme, te mentalno zdravlje i općenita kvaliteta života smanjili su se u skladu s načinom života pojedinca tijekom pandemije (19). Također, te rezultate možemo usporediti s rezultatima ovog istraživanja koji pokazuju kako je 77,27% ispitanica i 68,81% ispitanika odgovorio da im se stil života promijenio čime je četvrta hipoteza potvrđena.

6. ZAKLJUČCI

Zaključci koji proizlaze iz ovog istraživanja ukazuju da se neovisno o povećanom vremenu provedenog na društvenim mrežama više od polovice ispitanika počelo baviti nekom vrstom tjelesne aktivnosti. Isto tako, motivacija se više povećala kod ženskih nego muških ispitanika, dok što se tiče prehrane i prehrambenih navika nije uočila pretjerana razlika među spolovima. Zaključno možemo reći da se s pandemijom Covid-19 promijenio i stil života; nova stvarnost rada od kuće, privremena nezaposlenost, školovanje djece kod kuće i nedostatak fizičkog kontakta s drugim članovima obitelji, prijateljima i kolegama. Prilagodba promjenama životnog stila kao što su ove, upravljanje strahom od zaraze virusom i zabrinutost za ljude koji su nam bliski te posebno ranjivi, predstavljaju izazov za sve nas, a daljnja će istraživanja pokazati utjecaj ovih promjena na zdravlje stanovnika.

7. LITERATURA

1. Farhud DD. Impact of Lifestyle on Health. Iran J Public Health. 2015 Nov;44(11):1442-4. PMID: 26744700; PMCID: PMC4703222. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4703222/>
2. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Hrvatski zdravstvenostatistički ljetopis za 1998. godinu. Zagreb, 1999. Dostupno na: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2015/07/Ljetopis_1998.pdf
3. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Izvješće o osobama liječenim zbog zlouporabe psihoaktivnih droga u Hrvatskoj u 2020. godini. Zagreb, 2022, Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2022/06/Izvjescje-o-osobama-lijecenim-zbog-zlouporabe-psihoaktivnih-droga-u-Hrvatskoj-u-2020.-godini.pdf>
4. Mustajbegović J. Način života i zdravlje. Medicus [Internet]. 2000 [pristupljeno 03.05.2022.];9(1_Kronične bolesti):7-15. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/19053>
5. Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. Journal of personality, 65(3), 529-565. Dostupno na: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
6. Tuće Đ, Fako I. Odrednice zadovoljstva životom kod adolescenata. Psihologijske teme [Internet]. 2014 [pristupljeno 27.04.2022.];23(3):407-433. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/130661>
7. Svirčić Gotovac A, Zlatar J. Prehrana i zdravlje kao elementi kvalitete života u mreži naselja Hrvatske. Sociologija i prostor [Internet]. 2007 [pristupljeno 27.04.2022.];45(1 (175)):29-60. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/17652>
8. Mennell, S.; Murcott, A.; van Otterloo, H. A. (1998). Prehrana i kultura. Sociologija hrane. Zagreb: Naklada Jesenski i Turk, HSD. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/27308>
9. Mary T. Minor. Definition of social life – What it is, Meaning and Concept [Internet]. Dostupno na: <https://thriveglobal.com/stories/definition-of-social-life-what-it-is-meaning-and-concept/>
10. Ergović Z. Odnos korištenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja kod studenata u vrijeme pandemije koronavirusa [Diplomski rad]. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu,

- Fakultet hrvatskih studija; 2020 [pristupljeno 13.06.2022.] Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:312140>
11. WHO| Physical activity [Internet]. [cited 2022 Apr 30]. Dostupno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 12. WHO regional office of Europe. Coronavirus disease (COVID-19) outbreak. 2020. Dostupno na: <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19>
 13. Marić A. Utjecaj pandemije COVID-19 na mentalno zdravlje studenata [Diplomski rad]. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Medicinski fakultet; 2021 [pristupljeno 08.06.2022.] Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:184:751963>
 14. Hrvatski zavod za javno zdravstvo: COVID-19 – Priopćenje prvog slučaja [Internet]. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/covid-19-priopcenje-prvog-slucaja/>
 15. Jose CM, Beatriz AC, Jurema C. Mota, Teresa BB, Benedicto CF, Cristina Esteban, María Paz GP, Susana Gomes-da-Costa et al. Lifestyle changes and mental health during the COVID-19 pandemic: A repeated, cross-sectional web survey. *Journal of Affective Disorders*. 2021; 173-182. Dostupno na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032721008181>
 16. Parlak Sert, H., & Başkale, H. (2022). Students' increased time spent on social media, and their level of coronavirus anxiety during the pandemic predict increased social media addiction. *Health Information & Libraries Journal*, 1–13. Dostupno na: <https://doi.org/10.1111/hir.12448>
 17. Chen HWJ, Marzo RR, Anton H, Abdalqader MA, Rajasekharan V, Baobaid MF, Hamzah H, Tang HC, Ads HO. Dietary Habits, Shopping Behavior and Weight Gain during Covid-19 Pandemic Lockdown among Students in a Private University in Selangor, Malaysia. *J Public Health Res*. 2022 May 16;10(2 Suppl):jphr.2021.2921. doi: 10.4081/jphr.2021.2921. PMID: 35898932; PMCID: PMC9310253. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9310253/>
 18. Romero-Blanco C., Rodríguez-Almagro J., Onieva-Zafra M.D., Parra-Fernández M. L., Prado-Laguna M. C. and Hernández-Martínez 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, 17, 6567;doi:10.3390/ijerph17186567. Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32916972/v>

19. Park KH, Kim AR, Yang MA, Lim SJ, Park JH (2021) Impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle, mental health, and quality of life of adults in South Korea. PLOS ONE 16(2): e0247970. Dostupno na: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247970>

8. ŽIVOTOPIS

Luana Zrinić rođena je 26.02.2001. godine u Puli. Osnovnu školu Vidikovac pohađala je i završila u rodnom gradu u razdoblju 2007-2015. godine. Opću gimnaziju u Puli završila je 2019. godine, te je iste upisala preddiplomski studij Sanitarnog inženjerstva na Medicinskom fakultetu u Rijeci gdje nastavlja svoje obrazovanje.