

**VLERËSIMI I OBEZITETIT NË MOSHËN FËMINORE
DHE
NDIKIMI I PANDEMISË COVID-19 NË RUTINËN E
PËRDITSHME DHE SJELLJET E FËMIJËVE TË MOSHËS
SHKOLLORE NË SHQIPËRI”**

Tirane, Prill 2023

PËRMBLEDHJA EKZEKUTIVE

Synimi i këtij studimi është të shërbejë si një instrument informimi për politikat për të kuptuar më mirë problemin dhe tendencën e obezitetit tek fëmijët në nivel kombëtar dhe europian, si dhe për hartimin e ndërhyrjeve efektive në ushqyerje për fëmijët me qëllim ndalimin ose kthimin e tendencës në rritje të obezitetit dhe mbajtjes nën kontroll të kësaj epidemie globale. Meqenëse përhapja mbarëbotërore e COVID-19 ka pasur ndikime të thella tek individët, tek sistemet shëndetësore dhe mjedisi obezogjen, ky studim synon gjithashtu të ofrojë informacion të vlefshëm për mënyrën sesi rutinat e përditshme të fëmijëve reagojnë ndaj rrethanave të paparashikuara. Rezultatet mund të ofrojnë njohuri për komunitetin akademik dhe politikëbërësit se cilat zakone të shëndetshme të jetës janë thelbësore për rutinën e përditshme të fëmijëve në rrethana potencialisht të ngjashme sociale.

Përdorimi i një protokollit standard të mbledhjes së të dhënave COSI & COVID-19 për të vlerësuar obezitetin në fëmijëri dhe rutinat e sjelljet e përditshme të fëmijëve bën të mundur krahasimin e të dhënave të rezultateve tona kombëtare me të dhënat e vendeve të tjera që marrin pjesë në të njëjtën nismë të OBSH-së.

Ky raport paraqet rezultatet kryesore të raundit të tretë të COSI-t për Shqipërinë (dhe raundi i gjashtë i mbledhjes së të dhënave per OBSH_ COSI), i cili u zhvillua gjatë periudhës kohore 2022 /2023. Për herë të parë ky raport përfshin edhe të dhëna për ndikimin e pandemisë COVID-19 mbi rutinën e përditshme dhe sjelljet e fëmijëve të moshës shkollore të nivelit fillor në Shqipëri, sipas qasjes COSI.

Analiza e të dhënave të studimit sipas vlerave kufi të IMT-së, sipas OBSH-së, tregon se në vlerë të përgjithshme 30.2% e fëmijëve të moshës 8-9 vjeç janë mbipeshë ku 14.2% prej tyre janë obezë. Prevalenca rezulton më e lartë tek djemtë (33.1%) sesa tek vajzat (27.4%), tek fëmijët e zonave urbane (32.9%) sesa tek fëmijët e zonave rurale (25.8%) dhe tek fëmijët me prindër me nivel arsimor të mesëm dhe të lartë (përkatësisht 35.3% dhe 33.8%) krahasuar me fëmijët me prindër me nivel arsimor të ulët (27.8%). Prevalenca e obezitetit rritet me rritjen e kohëzgjatjes së shtatzënisë dhe është më e lartë tek foshnjat që nuk ushqehen kurrë me gji (20.4%) krahasuar me fëmijët që ushqehen më pak se 6 muaj me gji (15.1%), duke arritur vlerën më të ulët (13.8%) tek fëmijët e ushqyer më shumë se 6 muaj me gji.

Prevalenca e mbipeshës (30.2%) tek fëmijët shqiptarë të moshës 8-9 vjeç bazuar në vlerat kufi të OBSH-së është shumë afër mesatares evropiane për fëmijët e moshës 7-9 vjeç (29%) bazuar në të dhënat më të fundit nga Raporti i OBSH-së - COSI raundi 5_ 2018-2020. Megjithatë, për grupmoshën 8-9 vjeç (e cila përkon me popullatën tonë të studimit) në këtë raund të mbledhjes së të dhënave, mesatarja evropiane e mbipeshës dhe obezitetit është më e lartë. Diferenca të mëdha vërehen mes vendeve pjesmarrëse për këtë grupmoshë me një prevalencë mbipeshë që varion nga 21.1% në 41.7% dhe obeziteti nga 7.1% në 19.2%.

Prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit bazuar në të dhënat më të fundit nga Raporti i OBSH-së COSI Raundi 5_ 2018-2020 është dukshëm më e lartë tek fëmijët e moshës 8-9 vjeç se në çdo

grupmoshë tjetër, është më e lartë në zonat urbane sesa në zonat rurale dhe më e lartë tek meshkujt se tek femrat. Prevalenca e obezitetit tek fëmijët shqiptarë të moshës 8-9 vjeç sipas gjinisë (17,7% te meshkujt dhe 10,7% te femrat) është në mes të diapazonit të këtij treguesi të vendeve europiane të së njëjtës grupmoshë (nga 9.6% në 25.4 % tek meshkujt dhe nga 4.6% në 17.2% tek femrat).

Në 16 vendet ku u mblodhën të dhënat për më shumë se një grupmoshë, kishte një tendencë që prevalenca e mbipeshës të rritej me moshën si tek djemtë dhe vajzat dhe prevalenca e obezitetit të rritej me moshën për djemtë.

Megjithatë, vlen të theksohet se të dhënat nga raportit i OBSH-së për raundin e fundit të COSI-t nuk i përkasin periudhës së mbylljes për shkak të pandemisë COVID 19. Raporti i OBSH-së me të dhënat e mbledhura nga Raundi i 6-të COSI 2021-2023 do të mundësojë vlerësimin e ndikimit të pandemisë COVID në nivelin e obezitetit të fëmijëve sipas vendit dhe në nivel Evropian.

Përhapja mbarëbotërore e COVID-19 ka pasur ndikime të thella tek individët, sistemet shëndetësore dhe mjedisi obezogjen. Fëmijët ishin një popullsi unike e prekur nga pandemia COVID-19. Mbyllja e shkollave ndërpreu mësimin dhe ndryshoi stilin e jetës së fëmijëve. Studime të ndryshme nga një numër vendesh të rajonit evropian tregojnë se prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit dhe/ose indeksi mesatar i masës trupore është rritur tek fëmijët dhe adoleshentët gjatë pandemisë COVID-19. Në një studim të kryer në SHBA, duke krahasuar prevalencën e obezitetit midis periudhës para pandemisë dhe gjatë pandemisë, prevalenca e përgjithshme e obezitetit u rrit nga 13.7% në 15.4% në 2020. Në veçanti fëmijët me mbipeshë dhe obezitet duket të ishin në risk për shtim të përsheptuar të peshës gjatë pandemisë COVID 19. COV-EAT, një studim mbi stilin e jetës së fëmijëve dhe adoleshentëve gjatë izolimit në Greqi tregoi se 35% e prindërve raportuan një rritje të peshës trupore të fëmijëve të tyre. Këto rezultate pajtohen me gjetjet tona pasi përqindja e prindërve që mendojnë se fëmija i tyre është jashtëzakonisht mbipeshë gjatë pandemisë rritet ndjeshëm me rritjen e peshës së perceptuar para pandemisë (0%, 0.2%, 10.2% dhe 53.8% e prindërve mendojnë se fëmija i tyre është respektivisht nënpeshë, peshë normale, mbipeshë ose jashtëzakonisht mbipeshë në raport me para pandemisë). Kjo marrëdhënie ka një tendencë lineare shumë domethënëse. Këto studime sugjerojnë se mbipeshë para-ekzistuese pediatrike u përkeqësua gjatë periudhës së pandemisë COVID-19.

Duke pasur parasysh rëndësinë e dietës dhe aktivitetit fizik si faktorë përcaktues të mbipeshës dhe obezitetit, COSI mbledh të dhëna për shpeshtësinë e konsumit të mëngjesit, frutave dhe perimeve të freskëta – të gjitha konsiderohen si elementë të rëndësishëm të një diete të shëndetshme – si dhe shpeshtësinë e konsumit të pijeve joalkoolike.

Në ditën e matjes dy nga pesë fëmijë (42.3%) deklaruan se nuk kishin ngrënë mëngjes. Vërehet një korrelacion domethënës: prevalenca e kapërcimit të mëngjesit rritet në mënyrë monotone me rritjen e IMT-së nga 35% te fëmijët e dobët që kapërcejnë mëngjesin, në 40.5%, 44.1% dhe 50.3% përkatësisht te fëmijët normalë, mbipeshë dhe obezë që kapërcejnë mëngjesin.

Prevalenca e konsumimit të mëngjesit në atë ditë ishte më e lartë tek fëmijët në zonat rurale (60.3%) sesa ato urbane (56.1%). Të dhënat tregojnë gjithashtu se përqindja e fëmijëve që konsumojnë mëngjes rritet ndjeshëm me rritjen e nivelit arsimor të prindërve.

Rreth katër nga pesë prindër (79%) raportojnë se fëmijët e tyre konsumojnë mëngjes në shtëpi çdo ditë (70.4%) ose pothuajse çdo ditë (8.5%). Nivelet e konsumit ditor të mëngjesit në vendet evropiane varion nga 94% në Portugali dhe Danimarkë në vetëm 44% në Armeni dhe 49% në Greqi. Numri i fëmijëve në zonat urban që konsumojnë mëngjes çdo ditë është dukshëm më i lartë (72.1%) krahasuar me fëmijët e zonave urbane (67.7%) dhe prevalenca e konsumimit ditor të mëngjesit rritet me rritjen e nivelit arsimor të prindërve. Përqindja e fëmijëve që nuk konsumojnë kurrë mëngjes ishte 5.1%.

Në përgjithësi, dy të tretat e fëmijëve (67.1%) konsumojnë fruta të freskëta çdo ditë. Rezultatet tona janë më të larta krahasuar me vendet e tjera evropiane ku konsumatorët më të lartë ditor të frutave janë vërejtur në Portugali (63%), Irlandë (61%) dhe Danimarkë (60%). Konsumi ditor i frutave është pak më i zakonshëm tek vajzat, i ngjashëm me trendin në vendet evropiane, dhe mes fëmijët urbanë. Frutat nuk konsumohen kurrë, ose konsumohen më pak se një herë në javë nga 4.5% e fëmijëve. Përqindjet më të larta të fëmijëve që nuk konsumojnë kurrë fruta të freskëta, ose që e bëjnë këtë më pak se një herë në javë ndeshen në Maltë, Taxhikistan dhe Gjeorgji (14%, 12% dhe 10%, respektivisht). Prevalenca e konsumimit të rrallë të frutave (asnjëherë ose më pak se një herë në javë) zvogëlohet në mënyrë monotone me rritjen e nivelit arsimor të prindërve.

E kundërta, më pak se një e treta e fëmijëve (29.9%) konsumojnë perime çdo ditë. Prevalenca e konsumit të rrallë të perimeve (asnjëherë ose më pak se një herë në javë) është dukshëm më e lartë tek djemtë, fëmijët e zonave rurale dhe lidhet negativisht me nivelin e arsimimit të prindërve. Përqindja e fëmijëve evropianë që hanë perime çdo ditë ndryshonte gjerësisht midis vendeve, duke filluar nga 57% në Portugali dhe Danimarkë në vetëm 13% të fëmijëve në Gjeorgji dhe Spanjë.

Shumica e fëmijëve shqiptarë (83.2%) konsumojnë fruta dhe perime çdo ditë. Ngrënia e 1-2 porcioneve me fruta dhe perime në ditë priret të jetë më e zakonshme tek fëmijët e prindërve me nivel të lartë arsimor sesa tek fëmijët me prindër me nivel të ulët arsimor.

Në përgjithësi, 8.8% e fëmijëve konsumojnë pije joalkoolike me përmbajtje sheqeri më shumë se tre ditë në javë, shumë më e ulët se mesatarja e vendeve evropiane ku 22% e fëmijëve të moshës 6-9 vjeç konsumojnë pije joalkoolike me përmbajtje sheqeri më shumë se tre ditë në javë. Konsumimi i shpeshtë i pijeve joalkoolike është më i lartë tek fëmijët e fshatit (11%) sesa fëmijët e qytetit (7.4%) dhe tek fëmijët me prindër me nivel të ulët arsimor sesa tek ata me prindër me nivel të lartë arsimor, duke qenë në të njëjtën qasje me trendin evropian.

Pothuajse, tre të katërtat e fëmijëve (74.2%) nuk kanë konsumuar kurrë pije freskuese me përmbajtje sheqeri ose e kanë bërë këtë më pak se një herë në javë, krahasuar me gjysmën e fëmijëve evropianë (49%) që bëjnë të njëjtën gjë. Prevalenca e konsumimit të rrallë të pijeve joalkoolike (asnjëherë ose një herë në javë) është dukshëm më e lartë tek fëmijët e zonave urbane dhe lidhet pozitivisht me nivelin e arsimor të prindërve.

Aktiviteti fizik ka shumë përfitime shëndetësore dhe, si një faktor përcaktues kyç i shpenzimit të energjisë, është i rëndësishëm për ruajtjen e një peshe të shëndetshme.

Fëmijët evropiane janë bërë më pak aktivë pasi mjediset dhe mundësitë për lojë të sigurt aktive, rekreacion dhe transport janë zvogëluar. Raundi i 6-të i COSI mbledhi të dhëna për transportin për në / nga shkolla, kohën e kaluar duke ushtruar sporte/vallëzim, duke luajtur në mënyrë aktive/të vrullshme, duke parë televizor si dhe duke përdorur pajisje elektronike.

Rreth gjashtë në dhjetë fëmijë (59.1%) përdornin transportin aktiv për në/dhe nga shkolla (në këmbë, me biçikletë, patina ose me skuter pa motor) krahasuar me vetëm 41% të fëmijëve 6-9-vjeçarë në vendet evropiane. Përqindja e fëmijëve që përdorin mjete motorrike për vajtje dhe ardhje nga shkolla rritet me rritjen e nivelit arsimor të prindërve, e ngjashme me tendencën e gjetur në shumicën e vendeve evropiane që morën pjesë në COSI ROUND 5. Prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit është dukshëm më e lartë mes fëmijëve që përdorin transport më pak të shëndetshëm për në/ nga shkolla krahasuar me fëmijët që përdorin mënyra të shëndetshme transportimi.

Më shumë se dy të tretat e fëmijëve (68.1%) shpenzojnë të paktën dy orë në javë duke ushtruar sporte/vallëzim, 21.5% e tyre praktikojnë sporte për më pak se dy orë dhe 10.3% nuk angazhohen kurrë në klube sportive/vallëzimi. Përqindja e djemve (71.3%) që ushtronin sporte/vallëzim për të paktën dy orë në javë ishte dukshëm më e lartë se ajo e vajzave (65%), dhe fëmijët e prindërve me nivel të lartë arsimor kishin më shumë gjasa të kalonin të paktën dy orë në javë duke bërë sporte ose duke kërcyer sesa ata, prindërit e të cilëve kishin një nivel të ulët arsimor. Një tendencë e ngjashme ishte e pranishme në të gjitha vendet pjesëmarrëse në COSI ROUND 5.

Pothuajse të gjithë fëmijët shpenzojnë mesatarisht të paktën një orë në ditë në lojëra aktive ose energjike. Shifra ishte pak më e ulët gjatë ditëve të javës (94.2%) krahasuar me fundjavat (97.8%), por më e lartë se mesatarja e fëmijëve evropianë (86% gjatë ditëve të javës kundrejt 96% në fundjavë).

Rreth 4 në dhjetë fëmijë (39.6%) shpenzojnë të paktën dy orë në ditë duke parë TV, ose duke përdorur pajisje elektronike gjatë ditëve të javës, ndërsa kjo shifër pothuajse dyfishohet (76.6%) në fundjavë. Djemtë, si pothuajse në të gjitha vendet evropiane (me përjashtim të Austrisë dhe Federatës Ruse), kishin më shumë gjasa se vajzat të kalonin të paktën dy orë në ditë para ekranit. Nuk kishte asnjë lidhje domethënëse midis kohës së kaluar duke parë TV ose përdorur pajisje elektronike, si gjatë ditëve të javës ashtu edhe gjatë fundjavave me IMT-në e fëmijëve, dhe asnjë tendencë e qartë nuk u vu re.

Rreth një në dhjetë fëmijë (9.4%) flenë më pak se 9 orë në ditë, ndërsa pjesa tjetër 90.6% flenë 9 ose më shumë orë në ditë. Një përqindje dukshëm më e lartë e fëmijëve të zonave rurale (92.6%), flenë 9 orë ose më shumë çdo ditë, se fëmijët e zonave urbane (89.4%). Gjithashtu, përqindja e fëmijëve që flenë 9 ose më shumë orë në ditë zvogëlohet ndjeshëm me rritjen e nivelit arsimor të prindërve. Nuk u gjet asnjë lidhje domethënëse midis orëve ditore të gjumit me IMT-në e fëmijëve dhe as tendenca të qarta.

Rreth një në pesë persona mes anëtarëve të familjes së fëmijëve të përfshirë në këtë studim janë diagnostikuar ndonjëherë me nivel të lartë kolesteroli (21.8%), presion të lartë të gjakut (19.8%) ose diabet (19%).

Shkolla luan një rol kyç në betejën kundër obezitetit tek fëmijët dhe adoleshentët përmes zbatimit të politikave specifike që promovojnë zakone të shëndetshme ushqimore dhe aktivitete fizik, të cilat janë zgjedhje të ndërgjegjshme, për sjellje të shëndetshme tek të rinjtë. OBSH thekson se masat politike dhe edukative brenda mjedisit shkollor paraqesin një mundësi të mirë për të ndikuar pozitivisht në shëndetin e të rinjve.

COSI mbledhi të dhëna për disa karakteristika, si shpeshësia e orëve të edukimit fizik, disponueshmëria e këndeve të lojërave në shkollë, disponueshmëria e një sërë artikujsh ushqimorë dhe pijesh në mjediset e shkollës dhe të nismave aktuale të organizuara në shkollë për të promovuar një mënyrë jetese të shëndetshme, etj.

Ka një përmirësim të disponueshmërisë së mjediseve të jashtme (95, 1%) dhe të brendshme (55,6%) në shkolla krahasuar me të dhënat e raundit të fundit të COSI-t në Shqipëri 2015-16 (përkatësisht 87,2% dhe 48%), hapësira ku fëmijët mund të luajnë zakonisht gjatë pushimeve ndërmjet mësimëve. Gjithashtu numri i shkollave që organizojnë aktivitete sportive/fizike të paktën një herë në javë për fëmijët e shkollave fillore jashtë orarit të shkollës në të gjitha nivelet ka pësuar një rritje (55.6%) krahasuar me të dhënat nga raundi i fundit COSI 2015-16 (53.8%). Megjithatë, numri i shkollave që nuk kanë organizuar asnjë aktivitet sportiv/fizik është ende i konsiderueshëm (37.5%).

E njëjta tendencë në rritje është vërejtur edhe për numrin e orëve të mësimin të edukimit fizik të fëmijëve. Të gjitha shkollat raportuan realizimin e 135 minutave/javë për të gjitha nivelet (edukim fizik 3 orë). Ndërsa të dhënat e raundit të fundit COSI 2015-16 treguan se programi mësimor përfshinte 2 orë edukim fizik nga 45 minuta secila, për gjithsej 90 minuta në javë. Megjithatë, mungesa e pjesshme e mjediseve sportive (veçanërisht atyre të brendshme) dhe e organizimeve sportive/aktiviteteve fizike jashtë orarit të shkollës tregon vështirësinë e fëmijëve për të qenë mjaftueshëm fizikisht aktivë në mjedisin e shkollës pasi mësuesit e këtyre shkollave nuk kanë organizuar asnjë aktivitet sportiv përveç edukimit fizik të detyrueshëm 135 minuta në javë për çdo klasë, më e dukshme kjo në shkollat e zonave rurale.

Edukimi i ushqyerjes përfshihej në aktivitetet kurrikulare shkollore në të gjitha shkollat. Rreth gjysma e shkollave ofronin të tre tipet e edukimit mbi ushqyerjen (“informacion për ushqimin e shëndetshëm”, “shijimi i frutave dhe perimeve të freskëta” dhe “mësimi i aftësive për përgatitjen e ushqimit”) ndërkohë që tipi i fundit i edukimit nuk u ofrua nga 42 % e shkollave. Një tendencë në rritje është raportuar nga stafi i shkollës në këtë raund në lidhje me përdorimin e nismave për promovimin e një stili jete të shëndetshëm në shkolla krahasuar me raundin e fundit COSI (përkatësisht 73.6% e shkollave raportuan se kanë organizuar/ do të organizonin iniciativa/projekte krahasuar me 63.5% në COSI 2015-16).

Në të gjitha shkollat mungonte reklamimi dhe tregtimi i çdo ushqimi të pasur me energji dhe me lëndë të varfra ushqyese, që mund të dëmtojë promovimin e një diete të shëndetshme dhe të ekuilibruar. Një tendencë e ndjeshme në rënie u vu re edhe tek ekspozimi i fëmijëve ndaj ushqimeve jo të shëndetshme (patatina, kroasant, pije me sheqer të shtuar, hamburger, sanduiçe etj.), kjo edhe si rezultat i zbatimit të dy rregulloreve të hartuara dhe miratuara në vitin 2021 nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale, Ministria e Arsimit dhe Sportit dhe Ministrina e Bujqësisë dhe Zhvillimit Rural, për “Ndalimin e reklamimit të ushqimeve jo të shëndetshme në mjediset e institucioneve arsimore parauniversitare” dhe për “Standardet ushqimore në mjediset e institucioneve arsimore para universitare”.

Ndërkohë, mungesa e aksesit në ujë dhe ushqime të shëndetshme (fruta të freskëta, lëngje frutash pa sheqer etj.), e konstatuar në mjedisin shkollor, si dhe numri i vogël i shkollave (14 shkolla ose

9,7% e shkollave) që janë të pajisura me një mensë (e disponueshme vetëm në shkollat jopublike) mund të kontribuojnë në zhvillimin e zakoneve jo të shëndetshme ushqyese tek fëmijët që në moshë të hershme.

Rrugët për në shkollë dhe nga shkolla, për shumicën e nxënësve për të ecur ose ngarë një biçikletë, konsiderohen nga stafi i shkollës shumë më të sigurt në këtë raund COSI (40.2%) krahasuar me raundin COSI 2015-16 (20%). Siguria rrugore vlerësohet më e lartë në zonat urbane sesa në ato rurale.

Pandemia e COVID-19 është përshkruar si një “faktor stresi unik shumëdimensional dhe potencialisht toksik për shëndetin mendor”, i cili ka pasur një ndikim veçanërisht të fortë tek fëmijët dhe adoleshentët për shkak të ndërprerjes së kontakteve sociale – të cilat janë shumë të rëndësishme për zhvillimin psikosocial.

Për të kuptuar efektin e situatës së pandemisë COVID-19 në rutinën e përditshme të fëmijëve, mirëqenien, zakonet e të ngrënit, sjelljet, aktivitetin fizik dhe perceptimin e gjendjes ushqyese të fëmijëve të moshës shkollore, një pyetësor vullnetar i familjes u shpërnda tek prindërit e të gjithë fëmijëve të moshës shkollore 7-10 vjeç. Ata u ftuan të ndajnë me ne opinionet e tyre rreth shpeshësisë së perceptuar të përfshirjes së fëmijëve të tyre në aktivitetet e sipërpërmendura para dhe gjatë pandemisë COVID-19.

Prindërit e përceptojnë peshën e fëmijëve të tyre gjatë pandemisë COVID-19 si më të lartë se para pandemisë, pavarësisht nga gjendja ushqyese e tyre (nën-peshë, normale, pak mbipeshë dhe shumë mbipeshë). Përqindja e prindërve që mendojnë se fëmija i tyre është pak mbipeshë ose jashtëzakonisht mbipeshë gjatë pandemisë rritet ndjeshëm me peshën e perceptuar para pandemisë.

Një përmbledhje e 15 studimeve ndërkombëtare rreth ndryshimeve në peshë të fëmijëve dhe adoleshentëve gjatë pandemisë COVID-19 tregoi më së shumti një rritje në peshë kryesisht për shkak të ndryshimit në zakonet e të ushqyerit dhe uljes së aktivitetit fizik. Shpesh, një reduktim i lëvizjes shoqërohet me një rritje të përdorimit të smartfonëve. Të dhënat tona tregojnë gjithashtu se sjelljet që u rritën më shumë gjatë pandemisë (për sa i përket përqindjes së

fëmijëve të përfshirë në to) përfshijnë kohën e kaluar duke parë televizor ose duke përdorur pajisje elektronike si në ditët e javës ashtu edhe në fundjavë (përkatësisht +21 pikë përqindje). Nga ana tjetër, sjelljet që u ulën më shumë gjatë pandemisë përfshijnë kohën e kaluar duke luajtur jashtë, në mënyrë aktive, gjatë ditëve të javës dhe fundjavave (përkatësisht -21,7 dhe -18,9 pikë përqindje).

Përdorimi problematik i smartfonit mund të shoqërohet me simptoma ankthi dhe depresioni. Gjatë pandemisë përqindje më e lartë e fëmijëve janë ndjerë të vetmuar dhe të trishtuar në krahasim me periudhën para pandemisë; përqindje më të ulëta të fëmijëve kanë qenë të vëmendshëm, janë argëtuar me miqtë e tyre ose kanë bërë gjëra që fëmijët dëshirojnë t'i bëjnë në kohën e tyre të lirë si dhe kanë bërë përparim në shkollë në krahasim me periudhën para pandemisë.

Të dhënat tona janë në përputhje me gjetjet e disa studimeve që sugjerojnë se obeziteti para-ekzistues pediatrik u përkeqësua gjatë periudhës së pandemisë COVID-19, që do të thotë se mbipesha dhe obeziteti i fëmijërisë do të mbeten ende një sfidë e madhe e shëndetit publik në Rajonin Evropian të OBSH-së për të ardhmen e afërt, përfshirë Shqipërinë.

Ky raport do të kontribuojë në përpjekjet për të luftuar mbipeshën dhe obezitetin në fëmijëri, si nëpërmjet ndjekjes së progresit, ashtu edhe nëpërmjet informimit dhe nxitjes së politikave mbi ushqyerjen dhe aktivitetin fizik. Përveç kësaj, për herë të parë ky raport ka mbledhur informacion se si rutinat e përditshme të fëmijëve shqiptarë reagojnë ndaj rrethanave të paparashikuara, duke ofruar kështu njohuri të rëndësishme për komunitetin akademik dhe politikëbërësit rreth zakoneve të shëndetshme të jetës, që janë thelbësore për rutinën e përditshme të fëmijëve në rrethana potencialisht të ngjashme sociale.

Bazuar në gjetjet e mesiperme, hapat e metejshme për nderhyrje në të ardhmen theksojnë nevojën e fokusimit tek:

- Një analizë më e thelluar e gjetjeve të COSI _COVID 22-23 dhe adresimi i faktorëve që ndikuar dhe inkurajuan zakone të pashëndetshme tek fëmijët dhe instalim të mëtejshëm të obezitetit dhe mbipeshës tek fëmijët e kësaj grupmoshe.
- Vlerësimi i përdorimit nga ana e konsumatorëve të shërbimeve të ofrimit të ushqimit si një fenomen i ri në rritje në Shqipëri dhe i cilësisë ushqyese të ushqimeve të ofruara prej tyre për të minimizuar mjediset ushqimore dixhitale obezogjene.
- Kufizimi i ekspozimit të fëmijëve ndaj reklamave të ushqimeve dhe pijeve jo të shëndetshme, përfshirë alkoolin.
- Përmirësimi i mjediseve fizike dhe digjitale për promovimin e ushqyerjes së shëndetshme dhe të qenurit aktiv dhe ndalimin e aksesit për ushqime të pashëndetshme.
- Përmirësimi i mjediseve shkollore përfshirë ato ushqimore me rritje të qasjes për ushqime të shëndetshme dhe mjedise fizike që iu mundësojnë fëmijëve të qenurit aktiv gjatë dhe pas mësimt.

- Përmirësimi i mjediseve natyrore dhe infrastrukturës rrugore për të promovuar transportin aktiv (ecje në këmbë ose me biçikletë) kombinuar me një akses më të madh për të qenë aktiv nëpërmjet programeve të fokusuara në aktivitetin fizik dhe reduktimin e kohës rekreative të ulur para ekranit.
- Rritja dhe forcimi i kapaciteteve të punonjësve shëndetësorë për vlerësimin dhe menaxhimin e obezitetit femënor.
- Rritja e ndërgjegjësimit të publikut për obezitetin si një faktor rreziku dhe një çrregullim kompleks multifaktorial duke organizuar fushata promovuese mbi zakonet e mira të jetesës dhe mbajtjen e një peshe të shëndetshme.