

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W DOBIE PANDEMII COVID-19 I IZOLACJI DOMOWEJ

PHYSICAL ACTIVITY IN THE TIME OF THE COVID-19 PANDEMIC AND HOME ISOLATION

Czarnecki D.^{1,2}, Skalski D. W.^{1,2}, Kowalski D.^{1,2}, Kreft P.¹, Kindzer B.², Gamma T.³, Kyryk O.³

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku,
Gdańsk, Polska*

²*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego,
Lwow, Ukraina*

³*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi, Równe, Ukraina*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.17>

Streszczenie

Pojawienie się w 2019 r. i szybkie rozprzestrzenianie się koronawirusa SARS-CoV-2, stało się powodem do ogłoszenia przez WHO wielu ograniczeń związanych z przemieszczaniem się ludności, gromadzeniem się, korzystaniem z infrastruktury sportowo-rekreacyjnej. Większość szkół i uczelni przeszła na hybrydowy lub w pełni zdalny tryb nauczania. Ograniczony dostęp do obiektów sportowych wraz z izolacją domową, która dodatkowo niekorzystnie wpływa na stan psychiczny ludzi, motywację do pracy i nauki spowodował zmianę niektórych elementów stylu życia. Pandemia koronawirusa (COVID-19) może stanowić wyzwanie dla utrzymania aktywnego stylu życia. Koronawirus COVID-19 rozprzestrzenia się drogą kropelkową, tzn. podczas kaszlu, kichania, przenosi się od osoby chorej do zdrowej przez usta, nos i oczy. Brak ćwiczeń i aktywności fizycznej jest czynnikiem zwiększającym ryzyko ostrego przebiegu COVID-19 i zgonu w wyniku zakażenia koronawirusem – wskazują wyniki badań obejmujących blisko 50 tysięcy osób, które zakażyły się wirusem SARS-CoV-2. Eksperci podkreślają, że nie tylko to, ile i jak jemy, ale także ile się ruszamy jest kluczem do zdrowia. Podstawą „Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia” jest obecnie aktywność fizyczna. Dla zachowania dobrej kondycji i zdrowia WHO zaleca co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo lub też połączenie obu tych rodzajów aktywności. Poziom ten można osiągnąć również w domu, bez specjalnego sprzętu i przy ograniczonej przestrzeni. Codzienna aktywność ma szereg korzyści dla zdrowia m.in. poprawia kondycję, obniża poziom ciśnienia krwi i pomaga utrzymać cholesterol a także trójglicerydy na prawidłowym poziomie. Pomaga także poprawić samopoczucie, zmniejszyć stres i wyzwolić więcej energii. Łącznie z urozmaiconym, prawidłowo zbilansowanym żywniem pozwala zapobiegać rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia nadwagi i otyłości. WHO wskazuje na kilka sposobów zachowania aktywności i ograniczenia siedzącego trybu życia w domu podczas kwarantanny. Jeśli przebywamy w domu bądź jak najwięcej aktywny – ćwicz, tańcz, chodź po schodach, aktywne prace domowe to też dobra dawka ruchu.

Słowa kluczowe: kultura fizyczna, aktywność fizyczna, sprawność fizyczna, wirus.

The appearance of the SARS-CoV-2 coronavirus in 2019 and the rapid spread of the coronavirus, has become the reason for WHO to announce many restrictions related to the movement of the population, accumulation and use of sports and recreational infrastructure. Most schools and colleges have switched to a hybrid or fully remote learning mode. Limited access to sports facilities, along with home isolation,

which additionally adversely affects the mental state of people, as well as motivation to work and study, caused a change in some elements of lifestyle. The coronavirus (COVID-19) pandemic can pose a challenge to maintaining an active lifestyle. The COVID-19 coronavirus is spread by airborne droplets, i.e. when coughing or sneezing, it spreads from a sick person to a healthy person through the mouth, nose and eyes. Lack of exercise and physical activity is a factor that increases the risk of acute COVID-19 and death as a result of coronavirus infection, according to the results of studies involving nearly 50,000 people who contracted the SARS-CoV-2 virus. Experts emphasize that not only how much and how we eat, but also how much we move is the key to health. The basis of the "Pyramid of healthy nutrition and lifestyle" is currently physical activity. For good condition and health, WHO recommends at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity or 75 minutes of vigorous activity per week, or a combination of both. This level can also be achieved at home, without special equipment and with limited space. Daily activity has a number of health benefits, including improves the condition, lowers the level of blood pressure and helps to maintain cholesterol and triglycerides at the correct level. It also helps to improve well-being, reduce stress and release more energy. Together with a varied, properly balanced diet, it allows you to prevent the development of overweight and obesity, which is very dangerous for our health. The WHO points out several ways to stay active and reduce sedentary living at home during quarantine. If we are at home, be as active as possible – exercise, dance, climb stairs, active housework is also a good dose of exercise.

Key words: physical culture, physical activity, physical fitness, virus.

Поява у 2019 році та стрімке поширення коронавірусу SARS-CoV-2 стали приводом для оголошення ВООЗ багатьох обмежень, пов'язаних з пересуванням людей, зібраннями людей, використанням спортивно-оздоровчої інфраструктури. Більшість шкіл і закладів освіти перейшли на гібридне або повністю дистанційне навчання. Обмежений доступ до спортивних закладів разом із домашньою ізоляцією, що додатково негативно впливає на психічний стан людей, мотивацію до праці та навчання, призвели до зміни деяких елементів способу життя. Пандемія коронавірусу (COVID-19) може бути складною для ведення активного способу життя. Коронавірус COVID-19 поширюється повітряно-крапельним шляхом, тобто при кашлі чи чханні він передається від хворої людини до здорової через рот, ніс та очі. Відсутність фізичних вправ і фізичної активності є фактором, що підвищує ризик гострого перебігу COVID-19 і смерті внаслідок коронавірусної інфекції, свідчать результати досліджень за участю майже 50 тисяч осіб, інфікованих SARS-CoV-2 вірус. Експерти наголошують, що запорукою здоров'я є не лише те, скільки і як ми їмо, а й те, скільки ми рухаємося. Основою «Піраміди здорового харчування та способу життя» на даний момент є рухова активність. Щоб залишатися у формі та здоровим, ВООЗ рекомендує принаймні 150 хвилин фізичної активності помірної інтенсивності або 75 хвилин фізичної активності високої інтенсивності на тиждень або поєднання того й іншого. Цього рівня також можна досягти вдома, без спеціального обладнання та з обмеженим простором. Щоденна активність має низку переваг для здоров'я, зокрема: покращує стан, знижує артеріальний тиск і допомагає підтримувати холестерин і тригліцериди на правильному рівні. Це також допомагає покращити самопочуття, зменшити стрес і вивільнити більше енергії. Разом із різноманітним, правильно збалансованим харчуванням це допомагає запобігти розвитку надмірної ваги та ожиріння, що є дуже небезпечним для нашого здоров'я. ВООЗ називає кілька способів залишатися активними та зменшити сидячий спосіб життя вдома під час карантину. Якщо ми вдома, будьте якомога активніші – займайтеся спортом, танцюйте, піднімайтеся по сходах, активна робота по дому також є хорошою дозою фізичних вправ.

Ключові слова: фізична культура, рухова активність, фізична підготовленість, вірус.

Wstęp. Zgodnie z obowiązującymi zaleceniami z powodu epidemii COVID-19 byliśmy zmuszeni pozostać w domach. W tym czasie nieczynne są szkoły i przedszkola, wiele osób wykonuje prace zdalnie, niektórzy przebywają na ścisłej kwarantannie. Takie miejsca jak parki, place zabaw, siłownie w których zwykle jesteśmy aktywni są czasowo zamknięte. Pozostawanie przez dłuższy czas w domu nie sprzyja

aktywności fizycznej. Siedzący tryb życia i niski poziom aktywności fizycznej mogą mieć negatywny wpływ na nasz zdrowie a także samopoczucie. Dodatkowo narażeni jesteśmy na stres związany z izolacją czy też samą sytuacją pandemii i wiadomościami jakie do nas docierają. Aktywność fizyczna oraz techniki relaksacyjne są niezbędne dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego w tym okresie.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna, zdrowie oraz styl życia są ze sobą ściśle powiązane. Ludzkie ciało zostało skonstruowane do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej do optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. Wśród rankingu czynników utrzymujących i pomnażających zdrowie i zdrowy styl życia aktywność fizyczna zajmuje priorytetowe miejsce. Ruch bowiem jest częścią ludzkiej natury. Nie tylko sprzyja funkcjonowaniu i rozwojowi organizmu człowieka, ale także ma bardzo korzystny wpływ na jego psychikę i samopoczucie. Naukowcy mówią o minimum aktywności fizycznej jako biologicznym nakazie, o konieczności życiowej, o obowiązku moralnym i społecznym człowieka w kreacji własnego zdrowia. Minimum aktywności fizycznej to niezbędna dawka ruchu w ciągu tygodnia, konieczna dla utrzymania dobrego samopoczucia i stanu psychofizycznego [1; 2; 6]. Aktywność fizyczna jest zazwyczaj definiowana jako (...) wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których czynność serca i oddech przyspiesza się, pojawia się uczucie ciepła i często pocenie się [10]. Aktywność fizyczną zdefiniowano również jako dowolną formę ruchu ciała spowodowaną mięśniami szkieletowymi, wpływającą na wzrost wydatku energii spoczynkowej ponad podstawowe jej granice. Brane pod uwagę są tu wszystkie ćwiczenia, prace zawodowe, sporty, zajęcia w czasie wolnym oraz wszystkie inne czynności powiązane z ruchem mięśni szkieletowych [3; 10]. Często aktywność fizyczna utożsamia się z rekreacją ruchową. Natomiast „przez rekreację fizyczną rozumiemy te wszystkie zajęcia o treści ruchowo-sportowej lub turystycznej, którym człowiek oddaje się z własnych chęci w czasie wolnym od obowiązków, dla wypoczynku, rozrywki i dla rozwoju własnej osobowości” [10; 15].

Aktywność fizyczna jest wyznacznikiem zdrowego stylu życia każdego człowieka. Już Kłossowski w swojej publikacji odnosił się do profilaktycznego pojmowania aktywności fizycznej względem stanu zdrowia i stylu życia człowieka współczesnego. Jego cytat, powiedzenie prof. Weissa: „Ruch może zastąpić większość

lekarstw – żaden lek nie zastąpi ruchu” nabrał innego, pozytywnego znaczenia, ze względu na spadek poziomu wykonywania dużego wysiłku fizycznego w życiu codziennym. Odnosi się to do zmniejszenia obciążeń w pozazawodowym życiu codziennym, jak i pracy zawodowej, w której postęp techniczny znacznie ogranicza pracowników w wykonywaniu danej pracy fizycznej. Rozwój cywilizacyjny stał się główną przyczyną powstawania barier ruchowych w życiu codziennym. Z jednej strony ułatwiło to życie ludziom, poprawiło komfort życia, a z drugiej ograniczyło aktywność fizyczną człowieka, co negatywnie wpłynęło na wszystkie układy organizmu człowieka (oddychania, krążenia, ruchu) i stan zdrowia [5].

Aktywność ruchowa a zdrowie fizyczne

Najbardziej oczywisty wydaje się związek aktywności ruchowej ze zdrowiem fizycznym. Na ten też temat istnieje najwięcej opracowań. Wystarczy zaglądnąć do stron internetowych, aby się o tym przekonać. Dlatego tu zagadnienie to zostanie potraktowane bardzo skrótowo. Przede wszystkim aktywność ruchowa ułatwia regularny obieg krwi, przyczynia się do rozwoju ciała oraz wyrobienia zręczności i siły. „Ruch to rozwój” – głosi reklama telewizyjna. Aktywność ruchowa przyspiesza metabolizm, prowadzi do lepszego wykorzystania kalorii, co pomaga w utrzymaniu stałej i właściwej masy ciała. Aktywność ta zwiększa zapotrzebowanie mięśni na tlen i materiały energetyczne oraz zwiększa wydzielanie produktów przemiany materii (metabolitów). Szczególnie korzystne zmiany powoduje ona w obrębie układu krwionośnego, oddechowego i kostnego. Najbardziej korzystne zmiany zachodzą w obrębie układu krwionośnego, gdyż zwiększa się wewnętrzna średnica naczyń, w zależności od zapotrzebowania na tlen i produkty energetyczne, co poprawia wydolność krążenia i obniża ciśnienie. Tym samym zmniejsza się ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, np. zawału serca, miażdżycy, udaru mózgu. Zmniejsza się też ryzyko zachorowania na niektóre choroby nowotworowe i tym samym ryzyko przedwczesnej śmierci. Zwiększa się ponadto liczba naczyń włosowatych w mięśniach, co sprzyja usprawnianiu zaopatrywania

w tlen i produkty odżywcze. Aktywność ruchowa przyspiesza chudnięcie, zwiększa wydolność fizyczną i poprawia samopoczucie [7; 13; 19]. Aktywność fizyczna zmniejsza masę tłuszczową ciała, przy równoczesnym zwiększeniu wytrzymałości mięśni. Aktywność ta poprawia przemianę węglowodanową i obniża cholesterol we krwi. Przyczynia się do wzmocnienia kości i dlatego zapobiega osteoporozie. Aktywność ruchowa prowadzi także do zmian w działalności gruczołów wydzielania wewnętrznego, wpływając na poziom hormonów we krwi, np. insuliny, co ma duże znaczenie w zapobieganiu i leczeniu cukrzycy. Aktywność fizyczna prowadzi także w naszym organizmie do tworzenia się endomorfina, neuroprzekaźników, zwanych również „hormonami szczęścia”, co przyczynia się do poprawienia nastroju i stymuluje pozytywną energię. Aktywność ta przyczynia się do utrzymania stałej temperatury ciała, chroni organizm przed przegrzaniem. Poprawia również odporność organizmu, mobilizując układ immunologiczny [16; 20]. Aktywność ruchowa, poprawiając kondycję fizyczną na wielu płaszczyznach, uzdalnia człowieka do wysiłku i wykonywania pracy fizycznej. Ponieważ człowiek jest jednością psychofizyczną, a jego zdrowie ujmujemy holistycznie, dlatego możemy przyjąć, że poprawa stanu fizycznego (cielesnego) poprzez aktywność fizyczną, przyczynia się do poprawy funkcjonowania człowieka, także w sferze psychicznej, społecznej i duchowej.

Aktywność ruchowa a zdrowie psychiczne

Aktywność ruchowa jest też konieczna dla utrzymania dobrego stanu zdrowia psychicznego. Pojęcie zdrowia psychicznego obejmuje zdrowie intelektualne, zdrowie wolitywne i zdrowie emocjonalno-uczuciowe. Zdrowie intelektualne to zdolność do podejmowania wysiłku intelektualnego w różnych jego formach, zwłaszcza zdolność logicznego myślenia i twórczego rozwiązywania problemów. Zdrowie wolitywne to zdolność do podejmowania decyzji i wyborów życiowych, także i dalekosiężnych oraz umiejętność ich konsekwentnego realizowania. Przeciwnieństwem tej zdolności jest stan abulii, a więc choroba woli polegająca na niemożności podjęcia nawet najmniejszej decyzji. Zdrowie emo-

cjonalno-uczuciowe polega na zdolności zachowania równowagi emocjonalnej, umiejętności wytrzymywania napięć i stresów psychicznych, kontrolowania swoich nastrojów i emocji.

Aktywność ruchowa a zdrowie emocjonalne

Aktywność fizyczna dopomaga nam do odreagowania stresów i napięć psychicznych, co przyczynia się do poprawy samopoczucia psychicznego i optymalnego funkcjonowania w sferze emocjonalnej. Sprzyja ona pracy nad sobą i uczy panowania nad emocjami. Dlatego sprzyja ona zachowaniu równowagi emocjonalnej, pokonywaniu różnych nastrojów i humorów, które mogą wpływać nie tylko na własne samopoczucie, ale także i kontakty z innymi. Poprawia ona samopoczucie, nawet u osób będących pod wpływem stresu. Aktywność ta zmniejsza także lęk, drażliwość i stany depresyjne. U osób starszych obniża ryzyko depresji. U osób tych obniża także zapadalność na chorobę Alzheimera [14; 17].

COVID-19

W okresie od 20 marca 2020 r. do odwołania na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej został ogłoszony stan epidemii w związku z zakażeniami wirusem SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2). Wirus ten prowadzi do rozwinięcia się ostrej choroby zakaźnej dróg oddechowych zwanej COVID-19 (Coronavirus Disease 2019). Dotychczas potwierdzono, że koronawirus SARS-CoV-2 wywołuje zespół ciężkiej, ostrej niewydolności oddechowej oraz powoduje uszkodzenia wielu narządów (płuc, mięśnia sercowego, nerek). W większości przypadków choroba ma jednak przebieg bezobjawowy lub łagodny. W marcu 2020 r. w Polsce ogłoszono pierwsze restrykcje i obostrzenia wynikające z pandemii COVID-19. W wyniku rozprzestrzeniania się koronawirusa i dużego zagrożenia zdrowia i życia społeczeństwo zostało odcięte od różnych usług, w tym sportowych. O ile nie każda aktywność ruchowa wymaga korzystania z profesjonalnego sprzętu i urządzeń, o tyle obostrzenia ograniczały także możliwość przemieszczania się i poruszania na dworze, co ostatecznie wpłynęło na aktywność fizyczną Polaków. Z obiektów sportowych w

czasie panujących ograniczeń mogły korzystać jedynie wybrane osoby, jak członkowie kadry narodowej czy sportowcy uczestniczący we współzawodnictwie sportowym. Pandemia koronawirusa zmusiła społeczeństwo do zmiany dotychczasowych nawyków. Przymusowa izolacja społeczna, zamknięcie restauracji, basenów czy klubów fitness miało na celu zapobiegnięcie rozprzestrzeniania się wirusa, jednocześnie jednak wpłynęło na jakość spędzania czasu wolnego. Wiele osób na skutek lockdownu i zamknięcia gospodarki zostało bez pracy, co automatycznie zwiększyło ich ilość czasu wolnego. Wydawać by się mogło, że wpłynęło to korzystnie na ich aktywność fizyczną, jednak analiza różnych badań i raportów pokazuje, że pandemia wywołała odwrotny efekt. W trakcie jej trwania, na skutek izolacji społecznej, spadła aktywność fizyczna Polaków [8; 11; 12]. Według raportów WHO, śmiertelność osób z rozpoznaniem COVID-19 wynosi ok. 20% i częściej występuje u osób w podeszłym wieku, z chorobami współistniejącymi takimi jak przewlekła obturacyjna choroba płuc, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, wirusowe zapalenie wątroby typu B, otyłość, choroby nowotworowe, przewlekła choroba nerek. Zakażenia wirusem SARS-CoV-2 są wyjątkowo niebezpieczne dla osób z obniżoną odpornością. U dzieci zakażenie wirusem SARS-CoV-2 może przebiegać bezobjawowo, ale mogą one przenosić zakażenie. Na całym świecie podejmowane są działania profilaktyczne, specyficzne dla każdego kraju, mające na celu ograniczenie ilości i intensywności zachorowań w społeczeństwie tak, aby systemy opieki zdrowotnej był wydolne w obliczu pandemii. Duże nadzieje pokładane są w naturalnych mechanizmach obronnych ciała ludzkiego, których skuteczność w dużej mierze zależy od nas samych [4; 9].

Cel pracy i problemy badawcze

Przedmiotem badań jest aktywność fizyczna w czasie pandemii i izolacji domowej. Dlatego celem niniejszego badania było poznanie, jak pandemia COVID-19 wpłynęła na aktywność fizyczną osób. W badaniach podjęto się próby znalezienia odpowiedzi na następujące pytania, które stanowią jednocześnie cele szczegółowe:

1. Jak wygląda motywacja do aktywności fizycznej w trakcie pandemii COVID-19.

2. Formy aktywności fizycznej w czasie pandemii COVID-19.

3. Opinia badanych na temat poziomu aktywności fizycznej w czasie pandemii COVID-19.

Metoda badań i narzędzia badawcze

Badania przeprowadzono w okresie od kwietnia do czerwca 2021 r. Wśród badanych osób 54% stanowiły kobiety, pozostałą część (46%) mężczyźni. Do zebrania podstawowych danych z zakresu aktywności fizycznej w czasie pandemii posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Zastosowano narzędzie badawcze w postaci ankiety- online, którą wypełnili sami respondenci. Ta technika gromadzenia informacji polegała na wypełnianiu samodzielnie przez badanego specjalnych kwestionariuszy na ogół o wysokim stopniu standaryzacji. Pytania ankiety były konkretne, ścisłe i jednoprotokowe. Badaniem objęto 120 osób regularnie uprawiających aktywność fizyczną (bieganie, zajęcia siłowe i fitness, jazda na rowerze).

Analiza wyników

Na podstawie przeprowadzonego wywiadu osobami regularnie będącymi aktywnymi fizycznie wynika, że zdecydowanie trudniej jest się zmotywować do ćwiczeń w domu. Jedynie 15% kobiet badanych stwierdziło, że ma większą motywację do ćwiczeń w domu niż mężczyźni. Większość badanych uważa, że czuje się lepiej i bezpieczniej w klubie fitness i na siłowni. Ćwiczenia w domu wymagają większej determinacji i samozaparcia, co jest trudne, zwłaszcza gdy obecne są czynniki rozprasające, jak dzieci, obowiązki domowe czy obecność partnera.

Badania pokazały, że spośród badanych jedynie osób najwięcej kobiet jak i mężczyzn kontynuowało regularnie aktywność fizyczną. W tej grupie 24% mężczyzn regularnie ćwiczyło w domu. Kolejne 17% mężczyzn wykorzystywało w tym celu siłownię na świeżym powietrzu bądź nabyło własny sprzęt potrzebny do aktywności ruchowej. 14% mężczyzn badanych korzystało z pomocy znajomych, którzy udostępniali im swój sprzęt, natomiast niewielki odsetek kobiet 3% korzystało ze sprzętu swoich znajomych.

Tabela nr 1

Jak wygląda motywacja do aktywności fizycznej w trakcie pandemii COVID-19		
Odpowiedzi	Kobiety	Mężczyźni
Za dużo czynników rozprasających	21%	19%
Swoboda domowa	15%	7%
Większa motywacja do ćwiczeń	5%	9%
Większe poczucie bezpieczeństwa w klubie fitness i na siłowni	40%	52%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Tabela nr 2

Formy aktywności fizycznej w czasie pandemii COVID-19		
Odpowiedzi	Kobiety	Mężczyźni
Aktywność fizyczna u znajomych w domu/piwnicy/na strychu	3%	14%
Regularna aktywność fizyczna poza domem (bieganie, jazda na rowerze)	45%	58%
Aktywność fizyczna w parkach, otwartych na powietrzu siłowniach	10%	17%
Aktywność fizyczna na domowym sprzęcie	19%	24%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Tabela nr 3

Opinia badanych na temat poziomu aktywności fizycznej w czasie pandemii COVID-19		
Odpowiedzi	Kobiety	Mężczyźni
Mniejsza częstotliwość aktywności fizycznej w czasie pandemii	70%	21%
Taki sam jak przed pandemią	2%	4%
Większa częstotliwość aktywności fizycznej w czasie pandemii	12%	18%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Spośród wszystkich badanych dostrzega się ważną zależność, że większość nich deklaruje, że ich poziom aktywności zmniejszył się w porównaniu do czasu sprzed pandemii. Pomimo iż większość z tych osób regularnie uprawiała aktywność fizyczną, to 70% kobiet i 21% mężczyzn uważa, że spadek ten jest znaczący. Mężczyźni w mniejszym stopniu odczuli spadek motywacji, a dodatkowo częściej niż kobiety odczuwali wyższą motywację do ćwiczeń w trakcie pandemii. Głównym powodem niższej częstotliwości aktywności fizycznej jest brak dostępu do profesjonalnych urządzeń i sal gimnastycznych oraz brak możliwości bezpośredniego uczestniczenia w zajęciach sportowych i fitness.

Podsumowanie

Koronawirus spowodował, że nasza naturalna aktywność związana z naszym stylem życia została wywrócona do góry nogami. Ograniczenia związane z pandemią koronawirusa są problemem nie tylko dla tych, którzy

są aktywni i nie wyobrażają sobie życia bez wizyty na siłowni czy ulubionych zajęciach fitness, ale też dla tych, dla których jedyną aktywnością fizyczną w ciągu dnia był spacer z domu do samochodu. Nie rozleniwiamy się, nie popadamy w beczynność. Nie musimy cały czas patrzeć w ekran telewizora czy komputera. Zorganizujmy sobie swoją indywidualną walkę z wirusem. Nie trzeba przy tym ograniczać się do konkretnych zestawów ćwiczeń. Dla osób nieaktywnych niemających jakichkolwiek nawyków aktywności fizycznej, wystarczające może okazać się wykonywanie codziennych obowiązków wymagających ruchu. Epidemia koronawirusa i wprowadzone w związku z nią ograniczenia wynikające z konieczności dystansowania społecznego wpłynęły m.in. na ograniczenie aktywności fizycznej. Eksperci podkreślają, że skutki zdrowotne mniejszej aktywności mogą być długofalowe i podkreślają, że istotne jest, aby zachęcać Polaków do powrotu do uprawiania sportu.

Bibliografia

1. Czarnecki D., Skalski D., Grygus I. (2022). Free time of elderly people in terms of physical activity. *Quality in Sport*. 8(4):33-38. <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2022.08.04.003>
2. Czarnecki D., Skalski D.W., Kowalski D., Vynogradskiy B., Grygus I. (2022). Aktywność fizyczna seniorów warunkiem zdrowia i dobrej jakości życia. *Rehabilitation & recreation*. 12:105-112. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.15>
3. Grygus I., Nesterchuk N., Skalski D., Zabolotna O. (2021). Edukacja w polskim społeczeństwie nowoczesnym a edukacja zdrowotna. *Kultura fizyczna, edukacja zdrowotna i bezpieczeństwo*. Gdańsk, 81-97.
4. Karpukhina Y., Vasylieva N., Grygus I., Muszkieta R., Zukow W. (2020). Study of quality of life and effectiveness of physical therapy of women after mastectomy in the COVID-19 pandemic conditions. *Balneo Research Journal*. 11(3):315-322 DOI 10.12680/balneo.2020.359
5. Kłossowski M. (1999). Przegląd i charakterystyka metod oceny poziomu aktywności fizycznej oraz jej wpływu na organizm człowieka. *Aktywność fizyczna*. Akademia Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie.
6. Kozdroń E. (2008). Rekreacja ruchowa jako składnik zdrowego stylu życia. Minimum aktywności ruchowej. Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Podręcznik dla instruktora rekreacji ruchowej [red. E. Kozdroń]. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa.
7. Maltsev D., Andrieieva O., Kashuba V., Yarmak O., Dobrodub E., Grygus I., Prusik K. (2022). Assessment of the Quality of Active Family Leisure. *Physical Education Theory and Methodology*. 22(3):386-392. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.13>
8. Mucha B., Mucha M. (2021). Aktywność fizyczna w dobie pandemii COVID-19. Wrocław.
9. Nowakowska E., Sulimiera-Michalak S. (2020). COVID-19 – Choroba wywołana zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 globalnym zagrożeniem dla zdrowia publicznego. *Postępy Mikrobiologii – Advancements of mMicrobiology*.
10. Psaltopoulou T., Kyrozis A., Stathopoulos P. i wsp. (2008). Diet, physical activity and cognitive impairment among elders: the EPIC-Greece cohort (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition). *Public Health Nutr*.
11. Skalski D., Kowalski D., Kindzer B., Grygus I. (2021). Wybrane aspekty w edukacji zdrowotnej w realizacji zabaw rekreacyjnych w okresie pandemii. *Rehabilitation & recreation*. 9:109-119.
12. Skalski D., Zabolotna O., Grygus I. (2020). Jazda na rowerze a aspekty zdrowotne i społeczne w okresie pandemii. Pozytywne aspekty aktywności fizycznej i sportu – perspektywa społeczna. Monografia pod redakcją Dariusza W. Skalskiego i Piotra Godlewskiego. 223-238.
13. Skalski D.W., Grygus I., Skalska E., Rybak L. (2022). Współczesna kultura fizyczna a styl życia. Spektrum peregrynacji po kulturze fizycznej dla mistrzów wychowania fizycznego praca zbiorowa pod redakcją Marcina Białasa i Dariusza W. Skalskiego. Gdańsk. 21-33. ISBN 978-83-66894-06-8
14. Skalski D.W., Kowalski D., Grygus I., Nesterchuk N. (2020). Physical culture in a rural environment and health education. *Rehabilitation & recreation*. 6:76-88. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4033295>
15. Wolańska T. (1971). *Rekreacja fizyczna*. Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa.
16. Wolańska T. (1995). *Aktywność fizyczna a zdrowie*. Biblioteka Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej. Tom III, Warszawa.
17. Wolny B. (2006). *Wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole*, Lublin.
18. Zabolotna O., Skalski D., Nesterchuk N., Grygus I. (2019). Health-related good of physical culture and health education. *Rehabilitation & recreation*. 5:53-58.
19. Zahorska-Markiewicz B. *Porady eksperta*. <http://www.odchudzanie.org.pl/art>
20. *Zdrowy styl życia. Aktywność fizyczna*, <http://www.3lo.lublin.pl/biologia/aktywnosc.html>