

HOGYAN ALAKÍTOTTA ÁT A COVID-19 A SPORTOLÁSI ÉS AKTÍV TESTMOZGÁSI SZOKÁSOKAT?

HOW DID COVID-19 CHANGE SPORT AND ACTIVE EXERCISE HABITS?

Fenyves László

ÖSSZEFOGLALÁS

Az elmúlt időszakban a mindennapi életünket jelentősen meghatározta és megváltoztatta a 2020 márciusában Magyarországot is elérő koronavírus járvány. A kezdeti időszakban a vírus terjedésének lelassítása/megfékezése érdekében az emberek „szabadsága” jelentősen korlátozva lett. A távmunkában való munkavégzés, az éttermek-, szórakozóhelyek-, edzőtermek-, bevásárlóközpontok bezárása mellett a kijárási korlátozás is a mindennapi életünk részévé vált. Annak ellenére, hogy a személyes kontaktok csökkentése érdekében a sportszolgáltató létesítmények bezárásra kerültek, a testmozgás az eddigieknél is lényegesebb szerepet kapott, ugyanis a járványidőszakban még fontosabbá vált/válik a testünk egészségének megőrzése. A kutatásom során arra keresem a választ, hogy milyen változást eredményezett az emberek sportolási és aktív testmozgási szokásaiban a járvány. Természetesen az edzőtermek és különféle sportközpontok bezárásával, ahol testmozgás végezhető, a sportolási lehetőségek lecsökkentek, de a szabadban végzett testmozgás nemcsak engedélyezett, hanem ajánlott is. A nemzetközi és hazai kutatások többségében arról számolnak be, hogy az emberek fizikai aktivitása csökkent és ezzel együtt megnőtt az ülással töltött idő mértéke. A sporttevékenységet végzők esetében a sportolás átkerült az otthonokba illetve a szabadba, továbbá új módja kapott nagy szerepet a testmozgásnak, az online edzések vonatkozásában.

Kulcsszavak: sportolás, aktív testmozgás, egészség

ABSTRACT

“In the recent period, our daily life has been significantly determined and changed by the coronavirus pandemic that reached Hungary in March 2020. In the initial period, people's "freedom" was significantly restricted in order to slow down / stop the spread of the virus. In addition to working remotely, closing restaurants, entertainment venues, gyms, and shopping centers, curfews have also become part of our daily lives. Despite the closure of gyms to reduce personal contact, physical activity has played an even more important role than before, as maintaining the health of our body has become even more important during the pandemic period. In my research, I am looking for answers to the question of how the pandemic has changed people's sport and physical activity habits and what motivational factors can be discovered. Of course, with the closure of gyms and various sports centres where exercise can be done, sports opportunities are reduced, but outdoor exercise is not only allowed but also recommended. Most international and national research reports that people's physical activity has decreased and, with it, the amount of time spent sitting has increased. For those who are active in sport, exercise has moved into the home and outdoors, and a new way of exercising has become more important, in terms of online workouts.”

Keywords: sport, active exercise, health

BEVEZETÉS

A COVID-19 világjárvány globális társadalmunk számos szektorát érintette a 2019 decemberi wuhani észlelése óta (PEÑA et al., 2021) és rövid idő elteltével rendkívüli kihívások elé állította a gazdaságot és a társadalmat (PATÓ et al., 2021). A Magyarországot 2020 márciusában elérő világjárvány jelentősen meghatározta a mindennapi életünket, így nem meglepő, hogy a

koronavírus napjaink egyik kiemelkedő fontosságú témája és annak az emberek egészségére gyakorolt hatása. Ezzel a kérdéskörrel számos szakirodalmi forrás foglalkozik. A járvány kirobbanása után a WHO (Egészségügyi Világszervezet) a tagállamainak azt tanácsolta, hogy fontolják meg a betegség új területekre való behurcolásának megakadályozására, illetve az emberről emberre történő terjedés csökkentésére irányuló lehetőségeket, azokban az övezetekben, ahol a vírus már megjelent. Így a kezdeti időszakban a vírus terjedésének lelassítása, megfékezése érdekében az emberek „szabadsága” jelentősen korlátozva lett. A távmunka, az éttermek, az oktatási intézmények, a szórakozóhelyek, a sportszolgáltatók, a bevásárlóközpontok bezárása mellett a kijárási korlátozás is a mindennapi életünk részévé vált. Az emberi élet és az egészség védelme hirtelen az egyik legfontosabb „feladattá” vált. Védőoltás hiányában a vírus elleni védekezésre tulajdonképpen egyetlen megoldásunk volt, az immunrendszerünk erősítése, azért, hogy a szervezetünk erős ellenállóképességgel tudja felvenni a küzdelmet a kórokozókkal szemben. A Nemzeti Népegészségügyi Központ az emberi szervezet ellenállóképességének javítására tett javaslatok a következők szerint fogalmazta meg (11):

- rendszeres fizikai aktivitás
- szabad levegőn tartózkodás, szellőztetés
- kiegyensúlyozott táplálkozás
- vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek
- alkoholfogyasztás és dohányzás kerülése

A COVID-19 világjárványról röviden

A koronavírus (COVID-19) betegséget Wuhanban, Kínában azonosították, amely az RNS SARS-CoV-2 vírus által okozott, potenciálisan halálos kimenetelű betegség kórokozója, ami világszerte jelentős közegészségügyi aggodalomra ad okot (ROTHAN – BYRAREDDY, 2020). A koronavírusok gyakoriak a természetben, és több közülük az emberek számára enyhe betegségeket okoz megfázás formájában (WACKERHAGE et al., 2020). Azonban a genetikai különbségek e vírus és az azonos családhoz tartozó vírusok között fertőzőbbé és agresszívebbá teszik (PENA et al., 2021). Ennek következtében 2020. január 30-án az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megállapította, hogy a COVID-19 járvány kitörése nemzetközi szinten közegészségügyi vészhelyzetnek minősül (12). A WHO ajánlásait követve számos ország szociális távolságtartó intézkedéseket vezetett be a COVID-19 terjedésének megfékezése céljából, mint például a külföldről történő utazás korlátozása, a hazájukba visszatérő állampolgárok karanténba helyezése, a belső „mozgás” korlátozása, tömeges tesztelés, valamint néhány, a járvány által súlyosan sújtott országokban a teljes lakosság elzárása és csak az alapvető szolgáltatások fenntartása (BBC, 2020). A fent felsorolt intézkedések következtében a világ számos országában a lakosság tömegeit kényszerítették arra, hogy rövidebb-hosszabb időre elzárva éljenek otthonukban, még akkor is, ha nem voltak fertőzöttek. Számptalan helyen bezárták a sportlétesítményeket, mivel a fizikai tevékenységek során a cseppfertőzés útján történő fertőzés jelentős kockázata fennállt. A sportolásra azonban továbbra is szükséges és indokolt volt az egészség fenntartásához (KAUX – FRANCAUX, 2020).

Fizikai aktivitás

Napjainkban már jól ismert az az összefüggés, amely szerint a fizikai aktivitás, a testmozgás elősegíti testi és lelki jóllétünk fenntartását. A rendszeres testmozgás egészségünkre gyakorolt jótékony hatásait jó néhány kutatás alátámasztotta, amelyekről több összegző tanulmány is készült (PENEDO - DAHN, 2005; WARBURTON – BREDIN, 2017). Világviszonylatban egyre nagyobb hangsúlyt kap az egészséges életmód, amelynek keretében kiemelt figyelmet áldoznak a sportra és fizikai tevékenységekre fordított idő növelésére (BÁCSNÉ et al., 2018). A közegészségügyi szervezetek fő ajánlásai között szerepel az egészséges táplálkozás mellett a fizikai

aktivitás, mint a fő életmódbeli tényezők, amelyek befolyásolják a krónikus betegségek, például a szív- és érrendszeri és anyagcsere-betegségek, a rák, sőt a neurológiai betegségek kialakulását (SANTOS, 2022). A testedzés egy olyan ismételt tevékenység, melyet az állóképességünk javítása vagy fenntartása érdekében hajtunk végre, az erőnlét a fizikai tevékenységek végzésére való képességünk. A rendszeres testedzés a betegségek megelőzésének és egészségünk megőrzésének egyik leghatékonyabb módja. Testedzést többféleképpen, változatos intenzitással folytathatunk, amely csaknem mindenki számára gyakorolható tevékenység (BEERS, 2004). Komoly bizonyítékok állnak rendelkezésre arra vonatkozóan, hogy a rendszeres fizikai aktivitás fontos az agy egészsége, valamint a szorongás és a depresszió csökkentése, illetve a stressz enyhítése szempontjából egyaránt (GORELICK et al., 2017).

ANYAG ÉS MÓDSZER

A kutatásomat irodalomelemzés keretében végeztem el, amely során a Web of Science, Scopus, Researchgate, Google Scholar adatbázisaiban végeztem kulcsszavas keresést, releváns nemzetközi és hazai forrásokat keresve a témában. A kutatást 2022. május és július között végeztem. A keresés a „physical activity”, „COVID-19”, „COVID-19 pandemic”, „impact of COVID-19 on sport”, „sports in the time of COVID”, „sport”, „exercise”, „mental health”, „fizikai aktivitás”, „sportfogyasztás”, „COVID hatása a sportra”, „mentális egészség” szavak alapján történt. A kutatást azzal a célkitűzéssel hajtottam végre, hogy felmérjem, milyen eredményekre jutottak eddig a nemzetközi és hazai kutatások arra vonatkozóan, hogy a COVID-19 járvány hogyan befolyásolta az emberek sportolási és fizikai aktivitási szokásait.

EREDMÉNYEK

A COVID-19 globális kitörése tornatermek, stadionok, uszodák, tánc- és fitneszstúdiók, fizioterápiás központok, parkok és játszóterek bezárását eredményezte. Ennek következtében sokak számára elérhetetlenné vált a rendszeres egyéni vagy csoportos sportolásban vagy fizikai tevékenységekben való aktív részvétel. Ilyen körülmények között sokan hajlamosak kevésbé aktívan mozogni, hosszabb időt töltenek képernyő előtt, rendszertelenül alszanak, valamint rosszabbul táplálkoznak, ami súlygyarapodáshoz és a fizikai erőnlét csökkenéséhez vezethet. Ezért aggodalomra ad okot, hogy a világjárvány összefüggésében a rendszeres sportolási vagy edzési szokásokhoz való hozzáférés hiánya kihívásokat jelenthet az immunrendszer és a fizikai egészség számára, többek között azáltal, hogy olyan betegségek kialakulásához vagy súlyosbodásához vezethet, amelyek gyökerei az ülő életmódból erednek (I3). Az új koronavírus megjelenése két különböző módon befolyásolta a fizikai tevékenységek végzését. Egyrészt a különböző sportfajták gyakorlásának kivitelezése nehezebbé vált, mint korábban. Ebbe a kategóriába tartoznak a zárt térben végzett vagy csoportos mozgások, edzések. Másrészt a COVID-19 elterjedése által okozott gazdasági recesszió is hatással volt a fizikai tevékenységekre nyitott egyének anyagi helyzetére, ami viszont hatással lehet a sportolásra való képességükre és affinitásukra (HARANGI-RÁKOS et al., 2022). A koronavírus járvány megjelenése egyértelműen gátat szabott a fizikailag aktív életmód fenntartásának (MARTÍNEZ-DE-QUEL et al., 2021).

A világjárvány az emberek sportolási szokásaira / fizikai aktivitására gyakorolt hatását több nemzetközi kutató is vizsgálta és publikálta (GUAN et al., 2020, MARTÍNEZ-DE-QUEL et al., 2021, SCHUCH et al., 2021, KOOHSARI et al., 2021, XIAO et al., 2021). Nemzetközi kutatások eredményei szerint a koronavírus miatti járványügyi intézkedések következtében csökkent az emberek fizikai aktivitása, ezzel párhuzamosan megnövekedett az ülással töltött idő mértéke, amely leginkább a távmunkának és az online oktatásnak köszönhető. ANTUNES és munkatársai (2020) szignifikáns kapcsolatot találtak a férfiak és a nők fizikai aktivitásában, amely szerint a férfiak szignifikánsan magasabb szintű fizikai aktivitást mutattak.

A fizikai aktivitás csökkenése és az ülással töltött idő növekedése hazai szinten is igazolódott egy ACS és szerzőtársai (2020) által, hazai lakosság keretében végzett reprezentatív kutatás

alapján. Az IPAQ módszerrel számszerűsített eredményeik alapján átlagosan 22,43%-al csökkent a teljes fizikai aktivitás mértéke a kijárási korlátozások időszakában. Eszerint a kutatás szerint is a férfiak azok, akik többet sportolnak és az életkor előre haladtával csökken a sportolásban résztvevők aránya. A kijárási korlátozások alatt a magyar lakosság körében a futás, súlyozós edzés és a zenés-táncos mozgásformák voltak a leinkább jellemzők. Ebben nem történt nagy változás a járvány előtti időszakhoz képest, amikor szintén ez a három mozgásforma volt a legnépszerűbb, a labdajátékok, küzdősportok és egyéb mozgásformák előtt. Ellenben komoly változás történt a sportolás helyszínében a járvány időszakban, ugyanis ez teljesen áthelyeződött az otthonokba és a szabadba.

RÁTHONYI és társai (2021) is megerősítették egy hazai kutatásukban, hogy a világjárvány hatására a sportolási szokások átalakultak. Eredményeik követték a hazai és a nemzetközi trendet egyaránt, miszerint a szigorú korlátozások, a lezárások, a sportlehetőségek jelentős beszűkülése időszakában, a fizikai aktivitás, a sportolás jelentősen visszaesett és megnőtt az ülással töltött idő a munkavállalók körében. Továbbá, a kutatásuk során arra is fény derült, hogy a korlátozások időszakában, megnőtt az otthon sportolók aránya (20%-ról 57%-ra) és új alternatív megoldások jelentek meg, ugyanis az eddigi személyes jelenlétet igénylő edzések egyre inkább áthelyeződtek az online térbe.

Az idősebb korosztályra áttérve, SHAHRBANIAN et al. (2020) kutatásuk alapján kiemelik a rendszeres testmozgásnak, edzésnek az idősebb felnőttek immunrendszerére gyakorolt pozitív szerepét. A COVID-19 világjárvány idején az idős emberek aktívak és egészségesek maradhatnak sportolással, például jógával, sétával, kocogással vagy kerékpározással. Emellett online jóga- és pilatesórákat és videókat is igénybe vehetnek. Otthon minimális eszközökkel végezhetnek gyakorlatokat, és elvégezhetik a napi házimunkát, például a kertészkedést.

KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

A COVID és fizikai aktivitás közötti kapcsolat kutatása népszerű témává vált a kutatók körében. Az eredmények többsége alapján azt a konzekvenciát lehet leszűrni, hogy a pandémia alatt csökkent az emberek fizikai aktivitása és ezzel együtt megnőtt a képernyő előtt töltött idő aránya. Az elmúlt hónapokban szinte az összes járvány elleni óvintézkedés meg lett szüntetve Magyarországon. Most már szabadon járhatunk zárt terű edzőterembe is, de ennek ellenére a vírus még mindig köztünk van és bármikor megfertőződhetünk. Összességében a fizikai aktivitás fenntartása hatékonyan hozzájárulhat a COVID-19 negatív hatásainak csökkentéséhez. A rendszeres testmozgás az edző- és fitnesztermek mellett a szabadban vagy otthon is végezhető. Javasolt a heti fizikai aktivitás mennyiségénél a WHO iránymutatásait igénybe venni, amely a felnőttek esetében legalább 150-300 percnyi közepes intenzitású vagy 75-150 perc erőteljes intenzitású fizikai tevékenység, vagy ezek kombinációja.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- (1) ANTUNES, R. - FRONTINI, R. - AMARO, N. - SALVADOR, R. - MATOS, R. - MOROUÇO, P. - REBELO-GONÇALVES, R. (2020): Exploring lifestyle habits, physical activity, anxiety and basic psychological needs in a sample of portuguese adults during covid-19. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17. vol. 12. issue pp. 1–13. (2) ÁCS P. - BETLEHEM J. - LACZKÓ T. - MAKAI A. - MORVAY-SEY K. - PÁLVÖLGYI A. - PAÁR D. - PRÉMUSZ V. - STOCKER M. (2020): Változások a magyar lakosság élet- és munkakörülményeiben kiemelten a fizikai aktivitás és sportfogyasztási szokások vonatkozásában. Kutatási Jelentés. Pécs, PTE, Egészség- tudományi Kar, 58 p. (3) BÁCSNÉ BÁBA, É. – FENYVES, V. – SZABADOS, GY. – PETŐ, K. – BÁCS, Z. – DAJNOKI, K. (2018): Sport Involvement Analysis in Hungary, in the North Great Plain Region. *Sustainability*, 10. vol. 5. issue pp. 1-20. (4) BEERS M. H. (2004): MSD orvosi kézikönyv a családban 2. átdolgozott bővített kiadás; Melanika Kiadó, Budapest, 1920. (5) GORELICK, P.B. - FURIE, K.L. - IADECOLA, C. - SMITH, E.E. - WADDY, S.P. - LLOYD-JONES, D.M. - BAE, H.J. - BAUMAN, M.A. - DICHGANS, M. - DUNCAN, P.W. - ET AL. (2017): Defining Optimal Brain Health in Adults: A Presidential Advisory From the American Heart Association/American

- Stroke Association. *Stroke*, 48. vol. 10. issue pp. 284–303. (6) GUAN H. - OKELY A.D. - AGUILAR-FARIAS N. - DEL POZO CRUZ B. - DRAPER C.E. - EL HAMDOUCHI A. - FLORINDO A.A. - JÁUREGUI A. - KATZMARZYK P.T. - KONTSEVAYA A. - LÖF M. - PARK W. - REILLY J.J. - SHARMA D. - TREMBLAY M.S. - VELDMAN S.L.C. (2020): Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *Lancet Child Adolescent Health*. 4. vol. 6 issue pp. 416-418.
- (7) HARANGI-RÁKOS, M. - PFAU, C. - BÁBA, É.B. - BÁCS, B.A. - KÖMÍVES, P.M. (2022): Lockdowns and Physical Activities: Sports in the Time of COVID. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 19. vol. 4. issue pp. 1–22. (8) KAUX, J. F. - FRANCAUX, M. (2020): Physical activity during the Covid-19 pandemic. [L'activité physique en période de pandémie Covid-19]. *Science & Sports*, 35. vol. 3. issue pp. 117-118. (9) KOOHSARI, M.J. - NAKAYA, T. - SHIBATA, A. - ISHII, K. - OKA, K. (2021): Working from home after the COVID-19 pandemic: Do company employees sit more and move less? *Sustain*. 13. vol. 2. issue pp. 1–8. (10) MARTINEZ-DE-QUEL, Ó. - SUÁREZ-IGLESIAS, D. - LÓPEZ-FLORES, M. - PÉREZ, C.A. (2021): Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite* 158. vol. pp. 1–6. (11) PATÓ GÁBORNÉ SZÜCS, B. - , DAJNOKI, K., - KOVÁCS, K., - KÖMÜVES, Z. S., - GROTTÉ, J., - SZABÓ, S., - KUNOS, I., - METSZÖSY, G., - HEGEDŰS, H., - KARÁCSONY, P. & POÓR, J. (2021): A HR válasza a korona-vírus-járvány okozta kihívásokra. *Vezetéstudomány / Budapest Management Review*, 52. vol 8-9. issue pp. 2–17. (12) PEÑA, J. - ALTARRIBA-BARTÉS, A. - VICENS-BORDAS, J. - GIL-PUGA, B. - PINIÉS-PENADÉS, G. - ALBA-JIMÉNEZ, C. - MERINO-TANTIÑA, J. - BAENA-RIERA, A. - LOSCOS-FÁBREGAS, E. - CASALS, M. (2021): “Sports in Time of COVID-19: Impact of the Lockdown on Team Activity.” *Apunts Sports Medicine* 56. vol. 209. issue pp. 1–17. (13) PENEDO, F. J., - DAHN, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18. vol 2. issue pp. 189–193. (14) RÁTHONYI, G., BÁCSNÉ BÁBA, É. AND SZABADOS, G.: (2021) ‘A COVID-19 pandémia hatása a munkavállalók fizikai aktivitására’, 6. vol. 2. issue pp. 72–84. (15) ROTHAN, H. A. - BYRAREDDY, S. N. (2020): ‘The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak’, *Journal of Autoimmunity*, 109. vol. pp. 1-4. (16) SANTOS, L. (2022): ‘The impact of nutrition and lifestyle modification on health’, *European Journal of Internal Medicine*, 97. vol. March 2022 issue, pp. 18–25. (17) SCHUCH, F.B. - BULZING, R.A. - MÉYÉR, J. - LÓPEZ-SÁNCHEZ, G.F. - GRABÓVAC, I. - WILLÉIT, P. - VANCAMPFÓRT, D. - ET AL. (2021): Moderate to vigorous physical activity and sedentary behavior changes in self-isolating adults during the COVID-19 pandemic in Brazil: a cross-sectional survey exploring correlates, *Sport Sciences for Health*, 18. vol. pp. 155-163. (18) SHAHRBANIAN, S. - ALIKHANI, S. - AHMADI KAKAVANDI, M. - HACKNEY, A.C. (2020): Physical Activity for Improving the Immune System of Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Altern. Ther. Health Med*. 26. vol. pp. 117–125. (19) WACKERHAGE, HENNING, R. - EVERETT, K. - KRÜGER, M. - MURGIA, P. - SIMON, S. - GEHLERT, E. - NEUBERGER, P. - BAUMERT, - M. SCHÖNFELDER: (2020): “Sport, Exercise and COVID-19, the Disease Caused by the SARS-CoV-2 Coronavirus.” *Deutsche Zeitschrift Für Sportmedizin*. 71. vol. 5. issue pp. 1–11. (20) WARBURTON, D. E. R., - BREDIN, S. S. D. (2017): Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32. vol. 5. issue pp. 541–556. (21) XIAO, Y. - BECERIK-GERBER, B. - LUCAS, G. - ROLL, S.C. (2021): “Impacts of Working from Home during COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users”, *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 63. vol. 3. issue pp. 181-190. (22) I1: Emberi szervezet védekezőképességének erősítése a covid-19 vírushatózóval kapcsolatban, <https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/550-emberi-szervezet-vedekezokepessenek-erositese-a-covid-19-virus-fertozessel-kapcsolatban>, (letöltve: 2022.05.15.) (23) I2: Considerations for Quarantine of Individuals in the Context of Containment for Coronavirus Disease (COVID-19), <https://covid19-evidence.paho.org/handle/20.500.12663/391>, (letöltve: 2022. 05. 29.) (24) I3: The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development, <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/covid-19-sport/> (letöltve: 2022.07.11.)

SZERZŐ:**Fenyves László**

doktorandusz

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar

fenyves.laszlo@econ.unideb.hu

„Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-21-3-II-DE-407 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.”

