

Aktywność fizyczna w dobie pandemii COVID-19

Physical activity in the COVID-10 pandemic

Beata Mucha

Instytut Przyrodniczo-Techniczny
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. A. Silesiusa
ORCID: [0000-0001-5103-5105](https://orcid.org/0000-0001-5103-5105)

Monika Mucha

Zakład Zachowań Konsumenckich
Instytut Socjologii
Wydział Nauk Społecznych
Uniwersytet Wrocławski
ORCID: [0000-0002-8525-0345](https://orcid.org/0000-0002-8525-0345)

Streszczenie

Aktywność fizyczna to ważny aspekt życia człowieka. Mimo rosnącego zapotrzebowania na ruch i aktywne spędzanie czasu wolnego pandemia COVID-19 spowodowała negatywne zmiany w aktywności fizycznej wielu osób. Choć w dobie pandemii wielu ludzi miało zdecydowanie więcej czasu wolnego niż zwykle, nie przełożyło się to na zwiększoną aktywność fizyczną. Następstwa tego mogą być bardzo poważne. Analizie poddano opinie osób regularnie uprawiających aktywność fizyczną.

Przedmiotem badań jest aktywność fizyczna w czasie pandemii. Dla wielu osób okres obostrzeń spowodował zmiany w postrzeganiu czasu wolnego, a tym samym podejście do aktywności fizycznej. Dlatego celem niniejszego artykułu była próba zbadania, w jaki sposób zwiększony czas wolny podczas pandemii zdeterminował aktywność fizyczną. W pracy wykorzystano dwie metody badawcze. W części teoretycznej wykorzystano krytyczną analizę literatury. W części drugiej – praktycznej – wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego.

Słowa kluczowe

aktywność fizyczna, czas wolny, pandemia COVID-19

Abstract

Physical activity is an important aspect of human life. Despite the growing demand for exercise and active leisure, the COVID-19 pandemic has caused negative changes in physical activity for many people. Although many people during the pandemic increased the amount of their free time, this did not translate into increased physical activity. The repercussions of this can be very serious. The opinions of people who are regularly physically active were analyzed.

The subject of research is physical activity during a pandemic. For many people, the period of restrictions caused changes in the perception of free time, and thus the approach to physical activity. Therefore, the purpose of this article was to investigate how increased leisure time during a pandemic determined physical activity. Two research methods were used in the work. In the theoretical part,

a critical analysis of the literature was used. In the second practical part, the diagnostic survey method was used.

Keywords

physical activity, leisure, the COVID-10 pandemic

JEL: I12, I31

Wstęp

Czas wolny pełni wiele istotnych funkcji na każdym etapie rozwoju człowieka, choć zwykle bywa przeznaczony na odpoczynek i samorealizację. W literaturze przedmiotu można spotkać liczne definicje czasu wolnego, a ich wspólnym mianownikiem jest wpływ na holistyczny rozwój człowieka. Jedną z kluczowych funkcji czasu wolnego jest wypoczynek i rekreacja, a co za tym idzie – aktywność fizyczna. Regularna aktywność ruchowa determinuje jakość i długość życia człowieka. Odpowiednio dobrana aktywność wzbogaca także sferę intelektualną i pozwala zachować równowagę między kondycją ciała a stanem umysłu. Przyczynia się do lepszej kondycji psychofizycznej, a także do lepszego samopoczucia. Aktywność fizyczna jest niezwykle ważna dla właściwego rozwoju jednostki, zwłaszcza gdy współczesne społeczeństwo narażone jest na siedzący tryb życia. Uprawianie sportu i systematyczny ruch na powietrzu to nie tylko wiele korzyści dla jednostki, lecz także dla całego społeczeństwa. Zdrowe społeczeństwo żyje dłużej, jest bardziej wydajne, a przede wszystkim jest świadome zdrowego stylu życia. Aktywność fizyczna jest zatem ważnym czynnikiem kształtującym zdrowie, zdrowe nawyki, ale także wartościowe spędzanie czasu wolnego.

Problematyką niniejszych badań jest aktywność fizyczna podejmowana w czasie pandemii COVID-19. Celem badawczym było poznanie opinii respondentów na temat wykorzystywania czasu wolnego w dobie pandemii, zwłaszcza w kontekście aktywności fizycznej. Istotne było poznanie, jak był postrzegany przez badanych czas wolny, na jaką aktywność fizyczną go przeznaczali.

1. Pojęcie czasu wolnego

Czas wolny jest kategorią historyczną, co oznacza, że pojawia się w pewnym procesie rozwoju cywilizacyjnego jako przeciwstawienie czasu pracy¹. Literatura przedmiotu bogata jest w różne definicje czasu wolnego. W większości z tych ujęć ma on

¹ W.M. Kuś, J. Sołtysiak, E. Stecińska-Majkowska, P. Wyszogrodzki, *Czas wolny, rekreacja i zdrowie*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1981, s. 6.

interdyscyplinarny charakter, ponieważ jest w kręgu zainteresowań badaczy z różnych dyscyplin naukowych. Współcześnie jest to powszechnie stosowany i używany termin, który z jednej strony stanowi formę wypoczynku, z drugiej zaś traktowany jest jako marnotrawstwo czasu, gdyż człowiek w takim momencie wykazuje się próżnością, zamiast wykazać się aktywnością. Dlatego też wnioskiem wynikającym z takiego pojmowania czasu wolnego jest postrzeganie go w kontekście stylu życia człowieka².

Zdaniem Zygmunta Skórzyńskiego czas wolny stanowi dyspozycję jednostki, która powinna całkowicie „odciąć się” od pracy, nauki i innych spraw i przeznaczyć go dla siebie, swoich pasji, zainteresowań, a nawet marzeń. Czas wolny zdaniem autora może być także chwilą odprężenia, podczas którego człowiek szlifuje swój charakter i temperament³.

Według *Encyklopedii Powszechnej PWN*, czas wolny oznacza czas „przeznaczony na rozrywkę, odpoczynek, a także doskonalenie kwalifikacji zawodowych”⁴. Zaś w *Słowniku Pedagogicznym* czas wolny to chwila w ciągu dnia, która następuje po wykonanych obowiązkach (pracy, nauce, sprzątanii, gotowaniu itd.) i jest traktowana jako odpoczynek i regeneracja, której celem jest odprężenie, ale także utrzymanie równowagi psychicznej jednostki, gdyż podczas wykonywania obowiązków może w jednostce nasilać się stres i napięcie i człowiek powinien znaleźć chwilę, aby wyeliminować skumulowane negatywne emocje⁵.

Bogactwo interpretowania czasu wolnego zależy od człowieka. Doświadczenie kulturowe i antropologiczne pokazuje jednak, że im bardziej rozwinięte społeczeństwa, tym bardziej zróżnicowane sposoby spędzania czasu wolnego. Naturalną domeną czasu wolnego jest sfera indywidualna, ponieważ w tym wymiarze realizują się trzy główne atrybuty czasu wolnego: dowolność, dobrowolność i dyskrecjonalność⁶.

Czas wolny można spędzać na dwa sposoby: bierny lub czynny⁷. W pierwszym wypadku jednostka w prosty i nieskomplikowany sposób spędza czas wolny, np. spełniając potrzebę fizjologiczną, czego przykładem może być sen lub jedzenie. Z kolei aktywne spędzanie czasu wolnego odnosi się do świadomego zaplanowania fragmentu dnia, gdzie jednostka jest wolna od obowiązków. W związku z tym wyróżnia się kilka funkcji czasu wolnego, wynikających ze sposobów jego pożytkowania, rodzajów, a także z kultury społecznej:

- „wypoczynkowe, obejmujące zajęcia lub czynności dające odprężenie i odpoczynek fizyczny i psychiczny (rekreacja, zabawa, sen, odpoczynek bierny),

² A. Kamiński, *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, Warszawa 1985, s. 13.

³ R. Winiarski, *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne*, Oficyna Wydawnicza „Łośgraf”, Warszawa 2012, s. 239.

⁴ *Encyklopedia Powszechna PWN*, t. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1983, s. 538.

⁵ W. Okoń, *Słownik Pedagogiczny PWN*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1981, s. 45.

⁶ S. Czaja, *Czas w ekonomii*, Wyd. Uniwersytetu Ekonomicznego, Wrocław 2011, s. 234.

⁷ R. Winiarski, *op. cit.*, s. 242.

- kulturalne, polegające na tworzeniu lub przyswajaniu sobie wartości kulturowych, kontaktowaniu się z twórcami kultury materialnej i kultury fizycznej,
- integracyjne, zaspokajające potrzeby przynależności, osiągnięć, uznania, spajające rodzinę, grupę towarzyską i rówieśniczą,
- wychowawcze, polegające na przyswajaniu sobie bądź wpajaniu innym określonych zasad współżycia i zachowania się (wspólne zabawy, wycieczki, imprezy, spotkania),
- oświatowe, polegające na poszerzaniu swojej wiedzy, zdobywaniu nowych doświadczeń, doksztalcaniu się, doskonaleniu intelektu,
- kompensacyjne, polegające na możliwości wyżycia się w innej sferze niż praca zawodowa, dowartościowania się w innych układach życiowych, sprawdzenia się w innych sferach aktywności niż praca zawodowa”⁸.

Czas wolny właściwie wypełniony odpowiednimi zajęciami ma pozytywne znaczenie dla rozwoju osobowości jednostek i podnoszenia kultury całego społeczeństwa. Funkcje czasu wolnego podlegają silnym oddziaływaniom socjokulturowym oraz procesom globalizacji i relacji międzykulturowych⁹.

Tylko niewielka część Polaków, w porównaniu z innymi społecznościami, aktywnie wypoczywa w czasie wolnym. Proces wychowania do wypoczynku, rekreacji i aktywności fizycznej powinien rozpocząć się już od najmłodszych lat, aby już w trakcie socjalizacji kształtować w dzieciach odpowiednie nawyki i zainteresowania związane z aktywnością fizyczną¹⁰.

2. Aktywność fizyczna w kontekście czasu wolnego

Ruch i aktywność fizyczna stają się coraz ważniejszą czynnością w życiu jednostki, dlatego coraz więcej osób stara się aktywnie spędzać czas wolny. Aktywność ruchowa pomaga człowiekowi uzyskać w sferze psychicznej i społecznej liczne korzyści, np. odporność na stres czy równowagę emocjonalną, które są niezbędne w życiu człowieka zarówno młodego, jak i dojrzałego. Aktywność sprzyja również przyswajaniu norm społecznych, kształtując przy tym zdyscyplinowanie i wytrzymałość w wykonywaniu czynności z jednoczesnym poczuciem odpowiedzialności. Regularna aktywność sprawia, że człowiek się rozwija i znacznie lepiej kontroluje swoje emocje, odróżniając stany napięcia od stanów odprężenia. Dobór aktywności jest oczywiście kwestią indywidualną. W zależności od

⁸ M. Kwilecka, Z. Brożek, *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Almamer – Wyższa Szkoła Ekonomiczna „Druk Tur”, Warszawa 2007, s. 62–64.

⁹ S. Czaja, *op. cit.*, s. 227.

¹⁰ J. Krupa, J. Biliński (red.), *Turystyka w badaniach naukowych*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania, Akademia Wychowania Fizycznego, Rzeszów-Kraków 2006, s. 429–430.

wieku, płci, a także innych zmiennych człowiek dostosowuje aktywność do swoich potrzeb, nie tylko fizjologicznych, lecz także potrzeb wyższego rzędu, jak samorealizacja czy przynależność do grupy. Istotne jest również, że zdrowie fizyczne i psychiczne są ze sobą wzajemnie powiązane¹¹. Dlatego idealnym czasem na tego typu aktywność jest czas wolny, który pozwala wyłączyć się od pracy i innych obowiązków i skupić na przyjemnościach. Należy przy tym podkreślić, że czas wolny jest subiektywnie postrzegany, zwłaszcza że każda osoba potrzebuje innej aktywności. Nie każdy człowiek wybiera aktywność ruchową w czasie wolnym. Część osób preferuje aktywność intelektualną bądź towarzyską. Wszystkie te formy zaspokajają potrzeby jednostki, pozwalając realizować własne cele i aspiracje. Często jednak przyczyną braku aktywności w czasie wolnym jest po prostu jego niewystarczająca ilość. Uprawianie sportu oraz bycie w ruchu wymaga przygotowania, rozgrzewki, a w wielu wypadkach odpowiedniego miejsca do wykonywania ćwiczeń. Nie wszyscy mają swobodny dostęp do obiektów sportowych, przez co ich motywacja do spędzania w ten sposób czasu wolnego po prostu spada¹².

W ostatnich latach w Polsce wzrosło zainteresowanie aktywnością ruchową. Z danych przedstawionych w 2018 r. przez Ministerstwo Sportu i Turystyki wynika, że 60,4% Polaków w wieku powyżej 15 lat uprawia regularnie aktywność fizyczną w różnej formie (jazda na rowerze, bieganie, spacerowanie). W tej grupie 43,3% respondentów jest aktywnych fizycznie w czasie wolnym. Warto także wskazać, że uwzględniając normy Światowej Organizacji Zdrowia WHO, aktywność fizyczną (podejmowanie wysiłku co najmniej umiarkowanego, czyli minimum 150 minut tygodniowo w przynajmniej dziesięciominutowych seriach) podejmuje 83,8% Polaków¹³. Zatem można dostrzec, że odsetek Polaków aktywnych fizycznie w wieku 15–69 lat według kryteriów WHO jest wyższy niż w przypadku ogólnie traktowanej aktywności fizycznej.

Z kolei z badań MultiSport Index 2019 wynika, że w 2019 r. poziom aktywności fizycznej wzrósł do prawie 64%. Porównując aktualne wyniki do danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) z lat 2012 i 2016, bez wątpienia aktywność Polaków z roku na rok rośnie. Według danych GUS z 2012 r. regularnie uprawiała aktywność fizyczną 45,9% Polaków¹⁴. Z kolei według danych z 2016 r. liczba aktywnych Polaków wyniosła nieznacznie więcej, bo 46%¹⁵. Najczęściej deklarowaną aktywnością była jazda na

¹¹ Z. Przybylak, *Tajemnice zdrowego i naturalnego życia*, Fundacja Bioekologiczna „Domena”, Bydgoszcz 1990, s. 94.

¹² M. Kwilecka (red.), *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Almamater – Wyższa Szkoła Ekonomiczna „Druk Tur” Warszawa 2006, s. 74-79.

¹³ *Poziom aktywności fizycznej Polaków 2018*, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Kantor Public, Warszawa 2018.

¹⁴ *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2016 r.*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2013, s. 35, 41.

¹⁵ *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2017, s. 48.

rowerze, pływanie i gra w piłkę (w przypadku mężczyzn). W ciągu tych prawie 10 lat wyraźnie wzrosła aktywność fizyczna Polaków, m.in. spopularyzowały się takie formy aktywności, jak chociażby sporty siłowe i fitness. Polacy zatem w coraz większym stopniu są świadomi korzyści zdrowotnych, jakie niesie regularna aktywność fizyczna, dlatego też swój czas wolny coraz chętniej poświęcają na ruch i sport, aniżeli na siedzenie w domu przed telewizorem czy komputerem.

3. Dotychczasowe wyniki badań nad aktywnością fizyczną w czasie pandemii COVID-19

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. Z badań MultiSportIndex 2020 wynika, że z powodu pierwszego *lockdownu* wiosną 2020 r. aktywność fizyczna Polaków spadła o 4 punkty procentowe. Główną przyczyną ograniczeń było zamknięcie obiektów sportowych. Po ponownym ich otwarciu latem 2020 r. aktywność wzrosła o 2 punkty procentowe i wyniosła wówczas 62%. Taka szybka zmiana pokazała, że Polacy potrzebują ruchu, ale potrafią także szybko zaadaptować się do panujących warunków. Ponadto niezależnie od sytuacji epidemiologicznej z badań wynika, że 73% osób aktywnych fizycznie nie chciało rezygnować z aktywności fizycznej i w miarę możliwości kontynuowało ją¹⁶.

¹⁶ *Aktywność fizyczna Polaków wymaga wsparcia*, Badania MultiSport Index 2020, Warszawa 2020.

Najpopularniejszym miejscem aktywności fizycznej jest siłownia zamknięta oraz siłownia na otwartym powietrzu, basen i hala sportowa. Najmniejszym powodzeniem cieszy się lodowisko i szkoła tańca. Na wykresie 1 przedstawiono najpopularniejsze obiekty sportowe według badań MultiSport Index 2020.

Wykres 1. Najpopularniejsze obiekty sportowe według badań MultiSport Index 2020

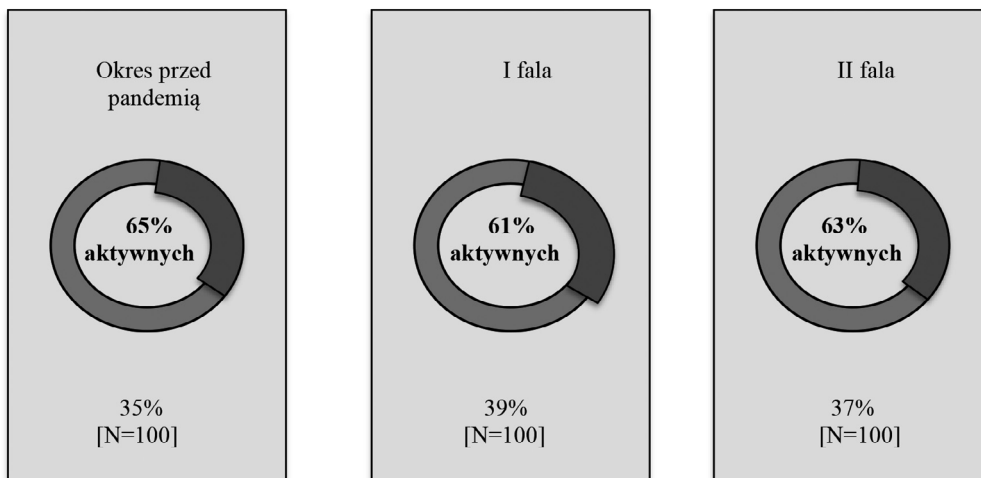


Źródło: Opracowanie własne na podstawie *Aktywność fizyczna Polaków wymaga wsparcia*, Badania MultiSport Index 2020, Warszawa 2020.

Pomimo licznych ograniczeń w uprawianiu aktywności ruchowej pandemia dała także wiele nowych możliwości. Przede wszystkim zakres aktywności poszerzył się o treningi w Internecie. W sieci dostępnych było wiele „live’ów” prowadzonych przez sportowców i trenerów, którzy starali się aktywizować społeczeństwo bez wychodzenia z domu. Według przytoczonych już badań MultiSport Index 2020 treningi online były praktykowane przez 75% posiadaczy karty Multisport. Co ciekawe, według badań American College of Sports Medicine w 2019 r. treningi online zajmowały 26 miejsce w ogólnych trendach w fitnessie. Wybuch pandemii spowodował, że w 2020 r. treningi tego typu uplasowały się na pierwszym miejscu, detronizując nowoczesną technologię, jak opaski fitness, pulsometry czy monitory aktywności¹⁷.

Dostępne dane pokazują, że mimo wszystko przed pandemią aktywność fizyczna Polaków była zdecydowanie wyższa. W trakcie pierwszej – N=100 fali zmniejszyła się o 4 punkty procentowe, a w trakcie drugiej (jesień 2020 r.) – N=100 – wzrosła o 2 punkty procentowe, choć nadal była niższa w stosunku do aktywności sprzed pandemii. Na wykresie 2 przedstawiono aktywność fizyczną Polaków przed pandemią i w trakcie jej trwania.

¹⁷ American College of Sport Medicine, www.acsm.org [dostęp: 10.05.2021].

Wykres 2. Poziom aktywności fizycznej Polaków przed pandemią i w czasie jej trwania

Źródło: Opracowanie własne na podstawie *Aktywność fizyczna Polaków wymaga wsparcia*, Badania MultiSport Index 2020, Warszawa 2020.

Warto dodać, że wśród osób aktywnych fizycznie w trakcie pierwszej fali aktywność spadła przede wszystkim u młodych osób, co prawdopodobnie wynikało z faktu zamknięcia siłowni i innych obiektów sportowych. Za to wzrosła z 74% do 79% aktywność osób zamieszkujących w dużych miastach. Prawdopodobnie większa determinacja, dostęp do sieci oraz znacznie więcej czasu wolnego przyczyniły się do aktywności fizycznej osób z większych miast niż z mniejszych miejscowości i wsi. Z kolei w trakcie drugiej fali aktywność wśród młodych osób (15-24 lata) wzrosła o 10%, ale wciąż była na niższym poziomie niż przed wybuchem pandemii.

4. Metodyka badań

Przedmiotem badań jest aktywność fizyczna w czasie pandemii. Dla wielu osób okres obostrzeń spowodował zmiany w postrzeganiu czasu wolnego, a tym samym podejście do aktywności fizycznej. Dlatego celem niniejszego badania było poznanie, w jaki sposób zwiększony czas wolny podczas pandemii zdeterminował aktywność fizyczną. W tym celu posłużono się sondażem diagnostycznym pozwalającym na poznanie opinii respondentów na temat wykorzystywania czasu wolnego w czasie pandemii.

Badaniem objęto 150 osób regularnie uprawiających aktywność fizyczną (bieganie, zajęcia siłowe i fitness, jazda na rowerze) oraz osiemnastu trenerów personalnych zatrudnionych w klubach sportowych i fitness na Dolnym Śląsku. Badania przeprowadzono w okresie od stycznia do kwietnia 2021 r. Wśród badanych osób 59% stanowiły kobiety, pozostałą część (41%) mężczyźni. Badani byli w różnym wieku, choć przeważającą grupą

były osoby w wieku 26–34 lata (65%). Osoby w wieku 18–25 lat stanowiły 27% badanych zaś osoby w wieku 35–44 lat – pozostałe 8%.

5. Wyniki badań

W czasie trwającej od marca 2020 r. pandemii wzrosła wśród społeczeństwa ilość czasu wolnego. Wyniki badań własnych pokazują, że zwiększony czas wolny podczas pandemii wpłynął na aktywność fizyczną osób. Część osób jeszcze bardziej zmotywowała się do pracy nad własną sylwetką, jednak sporo ludzi po zamknięciu siłowni i klubów fitness przestała ćwiczyć i dbać o swoją kondycję fizyczną. Wielomiesięczne zamknięcie siłowni i klubów fitness wywołało wiele zmian w podejściu do aktywności fizycznej. Mimo niewielkiego spadku tejże aktywności powstały nowe sposoby bycia aktywnym. Pandemia rozszerzyła zakres treningów o rozwiązania internetowe, takie jak treningi online czy zdalne konsultacje z ekspertami w dziedzinie sportu lub dietyki.

Analizę rozpoczęto od postrzegania czasu wolnego przez badanych. Większość badanych (57%) wskazała, że jest to czas, kiedy uczestniczą w różnych aktywnościach fizycznych (siłownia, bieganie, jazda na rowerze). Co trzeci badany (30%) z kolei wskazał, że jest to czas, kiedy spotyka się ze znajomymi. Pozostałe osoby uznały, że czas wolny jest czasem zarezerwowanym na czytanie książki (9%) lub spędzanie go przed komputerem (4%). Nieco inaczej przedstawia się sytuacja po uwzględnieniu płci. Okazuje się, że w grupie kobiet znacznie częściej czas wolny kojarzy się ze spędzaniem go w towarzystwie znajomych, z kolei mężczyźni o wiele częściej wskazywali na spędzanie czasu wolnego w aktywny sposób.

Tabela 1. Pojęcie czasu wolnego w opinii badanych

	Kobiety	Mężczyźni	Łącznie (N=168)	Łącznie w %
Aktywne spędzanie czasu	24	71	95	57%
Czas przeznaczony na spotkania towarzyskie	31	25	56	30%
Czas na czytanie książek	12	3	15	9%
Czas przed komputerem/telewizorem	2	5	7	4%

Źródło: Opracowanie własne.

Na podstawie przeprowadzonego wywiadu z trenerami personalnymi oraz osobami regularnie będącymi aktywnymi fizycznie wynika, że zdecydowanie trudniej jest się zmotywować do ćwiczeń w domu. Jedynie 17% badanych stwierdziło, że ma większą motywację do ćwiczeń w domu. Większość badanych (65%) uważa, że czuje się lepiej

i bezpieczniejszej w klubie fitness. Ćwiczenia w domu wymagają większej determinacji i samozaparca, co jest trudne, zwłaszcza gdy obecne są czynniki rozpraszające, jak dzieci, obowiązki domowe czy obecność partnera.

Tabela 2. Motywacja do aktywności fizycznej w trakcie pandemii COVID-19

	Kobiety	Mężczyźni	Łącznie (N=168)	Łącznie w %
Większa motywacja do ćwiczeń	9	19	28	17%
Swoboda domowa	15	7	22	13%
Za dużo czynników rozpraszających	43	17	60	36%
Większe poczucie bezpieczeństwa w klubie fitness	78	31	109	65%

Źródło: Opracowanie własne.

Badania pokazały, że spośród badanych jedynie 68% ankietowanych kontynuowało regularnie aktywność fizyczną. W tej grupie 49% regularnie ćwiczyło w domu, korzystając z dostępnych na YouTube filmików oraz z treningów online. Kolejne 29% wykorzystywało w tym celu siłownię na świeżym powietrzu bądź nabyło własny sprzęt potrzebny do aktywności ruchowej. 25% badanych korzystało z pomocy znajomych, którzy udostępniali im swój sprzęt. W czasie pandemii, zwłaszcza podczas pierwszej fali, zaobserwowano wzmożoną sprzedaż różnego rodzaju akcesoriów do ćwiczeń oraz urządzeń, takich jak orbitreki, rowerki stacjonarne czy podstawowe wyposażenie do ćwiczeń siłowych (ławeczki, drążki do podciągania, gryfy, hantle). Dlatego część badanych mogła kontynuować aktywność fizyczną pomimo utrudnień.

Tabela 3. Formy aktywności fizycznej w czasie pandemii COVID-19

	Kobiety	Mężczyźni	Łącznie (N=168)	Łącznie w %
Regularna aktywność fizyczna poza domem (bieganie, jazda na rowerze)	43	71	114	68%
Treningi online	60	22	82	49%
Aktywność fizyczna w parkach, otwartych na powietrzu siłowniach	15	33	48	29%
Aktywność fizyczna na domowym sprzęcie	21	27	48	29%
Aktywność fizyczna u znajomych w domu/piwnicy/na strychu	5	37	42	25%

Źródło: Opracowanie własne.

Badania własne pokazały również, że kobiety znacznie częściej korzystały z treningów online, natomiast mężczyźni, zwłaszcza ci uprawiający sporty siłowe, chętniej kontynuowali ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem ciężaru ciała bądź zakupionego sprzętu. Jednak spośród wszystkich badanych dostrzega się ważną zależność – 75% z 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 39% respondentów uważa, że spadek ten jest znaczący. Większą demotywację dostrzega się u kobiet. 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 oraz brak możliwości bezpośredniego uczestniczenia w zajęciach sportowych i fitness. Dodatkowym utrudnieniem dla 21% badanych był fakt, że w czasie pandemii nie można było swobodnie się poruszać po dworze. Był okres, kiedy zamknięte były także lasy, co zdemotyowało część badanych do uprawiania jakiegokolwiek aktywności fizycznej.

Tabela 4. Opinia badanych na temat poziomu aktywności fizycznej w czasie pandemii COVID-19

	Kobiety	Mężczyźni	Łącznie (N=168)	Łącznie w %
Taki sam jak przed pandemią	3	5	8	5%
Większa częstotliwość aktywności fizycznej w czasie pandemii	14	20	34	20%
Mniejsza częstotliwość aktywności fizycznej w czasie pandemii	89	37	126	75%

Źródło: Opracowanie własne.

Mimo iż większość (81%) badanych miała więcej czasu wolnego w pandemii, nie wpłynęło to korzystnie na ich aktywność fizyczną. W ramach obostrzeń nie tylko zamknięto kluby sportowe, ale również nastąpił ograniczony dostęp do lasów, parków i innych miejsc publicznych, gdzie można aktywnie spędzać czas. Ponadto na skutek zmiany trybu życia badanych znacznie ciężiej było zmotywować się do pracy nad sobą. Większość badanych w czasie pandemii miała więcej czasu wolnego ze względu na zmianę trybu pracy (praca zdalna), co jednak wywołało w dalszej perspektywie czasowej negatywny nastrój i obniżone samopoczucie. Częstsze przebywanie w domu nie sprzyjało zwiększonej aktywności fizycznej w domu, a nawet ją hamowało bądź całkowicie eliminowało.

Podsumowanie

Czas wolny to kategoria, która jest traktowana przez każdego w inny sposób, choć należy zauważyć, że część ludzi po prostu przeznaczają go na aktywność fizyczną. Zachowania zdrowotne są działaniami świadomie podjętymi przez jednostkę. Mają one na celu wzmocnienie lub zwiększenie potencjału swojego zdrowia. Regularne ćwiczenia sprawiają, że człowiek rozwija swoją samoświadomość, co ułatwia mu odróżnienie stanów napięcia i odprężenia. Ludzie potrzebują ruchu, ponieważ jest on ich naturalnym sprzymierzeńcem w walce ze stresem i wszelkimi chorobami. Aktywny tryb życia nie zależy jednak tylko od chodzenia do klubów fitness. Spacerowanie, bieganie, jazda na rowerze, pływanie, ćwiczenia w domu to aktywności, które wpływają na sprawność fizyczną i poprawę stanu zdrowia.

Zwiększona ilość czasu wolnego podczas pandemii COVID-19 z całą pewnością wpłynęła na aktywność fizyczną. Jak pokazują wyniki badań, okres pandemii dla jednych przyniósł wiele korzyści pod względem utrzymania formy, a dla innych skutkowało utratą chęci i motywacji do bycia aktywnym i tym samym oznaczało pogorszenie formy i zdrowia. Czas wolny dla większości badanych był przeznaczony na aktywność fizyczną, ale także na spotkania towarzyskie. Wydaje się zatem słuszne stwierdzenie, że badani właściwie wykorzystują swój czas wolny. Budujące jest to, że większość jednak wybiera aktywne spędzanie czasu wolnego, gdyż świadczy to o wzrastającej świadomości społeczeństwa na temat ważności bycia aktywnym ruchowo, co determinuje z kolei nie tylko rozwój człowieka, lecz także rozwój całego społeczeństwa. Niestety pandemia i wynikające z niej obostrzenia spowodowały spadek motywacji, co w perspektywie długofalowej może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia ludzi. Mimo iż pojawiły się nowe formy aktywności, to dla osób regularnie ćwiczących brak dostępu do obiektów sportowych i profesjonalnych urządzeń jest zachętą do kontynuowania aktywności w domu. Potwierdzają to nie tylko badania własne, lecz także inne niezależne badania i raporty.

Literatura

- Czaja S., *Czas w ekonomii*, Wyd. Uniwersytetu Ekonomicznego, Wrocław 2011.
- Encyklopedia Powszechna PWN*, t. 1, Wydawnictwo Naukowe PWE, Warszawa 1983.
- Kamiński A., *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, Warszawa 1985.
- Krupa J., Biliński J. (red.), *Turystyka w badaniach naukowych*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania, Akademia Wychowania Fizycznego, Rzeszów- Kraków 2006.
- Kuś W.M., Sołtysiak J., Stecińska-Majkowska E., Wyszogrodzki P., *Czas wolny, rekreacja i zdrowie*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1981.

- Kwilecka M. (red.), *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Almamer – Wyższa Szkoła Ekonomiczna „Druk Tur” Warszawa 2006.
- Kwilecka M., Brożek Z., *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Almamer – Wyższa Szkoła Ekonomiczna „Druk Tur” Warszawa 2007.
- Okoń W., *Słownik Pedagogiczny PWN*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1981.
- Poziom aktywności fizycznej Polaków 2018*, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Kantor Public, Warszawa 2018.
- Przybylak Z., *Tajemnice zdrowego i naturalnego życia*, Fundacja Bioekologiczna „Domena”, 1990.
- Winiarski R., *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne*, Oficyna Wydawnicza „Łośgraf”, Warszawa 2012.

Źródła

- Aktywność fizyczna Polaków wymaga wsparcia*, Badania MultiSport Index 2020, Warszawa 2020.
- Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2017.
- Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2016 r.*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2013.

Internet

- Amercinac College of Sport Medicine*, www.acsm.org [dostęp: 10.05.2021].

