

Skutki ograniczenia dostępu do obiektów sportowych

6 grudnia 2020

Obowiązujące ograniczenia w dostępie do obiektów sportowych, w tym siłowni i klubów fitness mogą przyczynić się do spadku aktywności fizycznej społeczeństwa – oceniają eksperci. Ich zdaniem będzie to mieć długofalowy negatywny wpływ na zdrowie publiczne.

Z regularnie prowadzonego badania MultiSport Index wynika, że w ostatnich latach poziom aktywności fizycznej Polaków systematycznie wzrastał – średnio o ponad 2 punkty procentowe w skali roku. Wiosenny lockdown związany z pandemią COVID-19 sprawił, że Polacy ograniczyli ćwiczenia. Przyczyniło się to do spadku ogólnego poziomu aktywności fizycznej Polaków o 4 punkty procentowe – z 65 proc. na początku 2020 r. do 61 proc. w okresie wiosennego lockdownu. Wtedy też aż 43 proc. osób uprawiających sport przyznało, że ograniczyło treningi.

Wraz z ponownym otwarciem obiektów sportowych w czerwcu, aktywność fizyczna społeczeństwa wzrosła do poziomu 63 proc., wskazuje najnowsze badanie MultiSport Index 2020 pt. „Aktywność Polaków wymaga wsparcia”. Jednak – jak przewidują eksperci – ponowne wprowadzenie ograniczeń funkcjonowania obiektów sportowych, może znów wywołać spadek aktywności fizycznej społeczeństwa. To będzie mieć długofalowy negatywny wpływ na zdrowie publiczne, oceniają.

„Jeśli Polacy będą rezygnowali z aktywności fizycznej powinniśmy spodziewać się wzrostu częstotliwości występowania chorób cywilizacyjnych, które zwłaszcza w czasie pandemii wciąż stanowią największe zagrożenia dla zdrowia i życia współczesnych społeczeństw” – mówi cytowany w informacji prasowej przesłanej PAP dr hab. n. med. Ernest Kuchar, specjalista medycyny sportowej i chorób zakaźnych z

Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Jak przypomina ekspert, brak aktywności fizycznej jest bezpośrednim powodem występowania 27 proc. przypadków cukrzycy oraz 30 proc. przypadków choroby niedokrwiennej serca. „To bardzo znaczący odsetek, jeśli spojrzymy na statystyki zachorowań. Na cukrzycę choruje w Polsce około 3 mln ludzi, z nadciśnieniem tętniczym zmagają się co trzeci dorosły Polak. Innymi słowy, brak aktywności fizycznej odpowiada za prawie milion przypadków cukrzycy i prawie cztery miliony przypadków nadciśnienia tętniczego” – wymienia dr Kuchar.

Na rosnący problem chorób cywilizacyjnych w obliczu pandemii zwraca uwagę także Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która ostatnio zaktualizowała wytyczne dotyczące aktywności fizycznej. WHO rekomenduje osobom dorosłym podejmowanie od 150 do 300 minut (wcześniej 150 minut) umiarkowanego bądź intensywnego wysiłku fizycznego w tygodniu. Według WHO niedobór ruchu odpowiada aktualnie za blisko 5 milionów zgonów w ciągu roku na całym świecie.

Modele statystyczne Instytutu Badań Strukturalnych pokazują, że gdyby co drugi nieaktywny fizycznie mieszkaniec Polski zaczął ćwiczyć, to roczna liczba zawałów serca zmalałaby o blisko 11 tysięcy. Liczba osób z nadwagą zmniejszyłaby się o 190 tys., a z otyłością o 64 tys. w skali roku. Rocznie byłoby również o nawet 25 tys. zgonów mniej. Każdego roku przyniosłoby to blisko pół miliarda oszczędności w służbie zdrowia.

Wcześniejsze badanie MultiSport Index Pandemia zrealizowane podczas wiosennego lockdownu pokazało, że wśród osób, które ograniczyły aktywność fizyczną, 74 proc. odczuło pogorszenie samopoczucia, 65 proc. zauważyło negatywny wpływ spadku aktywności na zdrowie, a 61 proc. na sylwetkę.

Co ważne, sport może również pomóc utrzymać zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie w dobie pandemii. „Przed pandemią

wspieranie zdrowia fizycznego było zdecydowanie najczęściej wskazywanym powodem podejmowania aktywności fizycznej – w styczniu taką motywację zgłaszało aż 47 proc. aktywnych fizycznie Polaków” – przypomina psycholog zdrowia Mateusz Banaszkiewicz. Z najnowszego badania wynika, że po blisko roku zmagania z pandemią i po okresie lockdownu wszystkie motywacje dotyczące zdrowia (23 proc.), samopoczucia (24 proc.) oraz sylwetki (23 proc.) stały się równie ważne.

„Dodatkowo aż 41 proc. aktywnych fizycznie Polaków odnalazło w sporcie sposób na złagodzenie stresu wywołanego pandemią. 79 proc. przyznaje, że regularny ruch poprawia samopoczucie i efektywność w pracy” – podkreśla psycholog.

Aktywność fizyczna zmniejsza również negatywne skutki pracy zdalnej: wśród ćwiczących pracowników aż 42 proc. wskazuje, że nie odczuwa jej skutków, podczas gdy podobną deklarację składa jedynie 29 proc. nieaktywnych fizycznie osób pracujących zdalnie.

Ze względu na odczuwane korzyści, aż 73 proc. ćwiczących Polaków nie chce rezygnować z aktywności fizycznej, niezależnie od rozwoju pandemii.

Obecnie w naszym kraju można korzystać ze szkół jogi, szkół sztuk walki, ścianek wspinaczkowych, kortów do tenisa lub squasha, a także z części siłowni i klubów fitness, które prowadzą np. zorganizowane zajęcia sportowe. Wszystkie te obiekty działają w surowym reżimie sanitarnym, który obejmuje m.in. zachowanie dystansu społecznego, ograniczenie liczby ćwiczących na danej powierzchni oraz obowiązek dezynfekcji rąk i sprzętu sportowego. Z najnowszego badania wynika, że 94 proc. klientów klubów fitness czy siłowni czuje się w nich bezpiecznie.

Podczas pandemii istotnym elementem wspierającym aktywność fizyczną są również treningi online oferowane przez różne obiekty. Ich popularność rośnie wraz z wprowadzaniem

ograniczeń związanych z pandemią.

Najnowsze badanie MultiSport Index 2020 „Aktywność fizyczna Polaków wymaga wsparcia” zostało zrealizowane przez Kantar na reprezentatywnej, losowej próbie 1200 Polaków powyżej 18. roku (wrzesień 2020), losowej próbie 1000 Polaków powyżej 18. roku życia (kwiecień 2020) oraz losowej próbie 1800 Polaków powyżej 18. roku życia (styczeń 2020).

Źródło: [NaukawPolsce.PAP.pl](https://naukawpolsce.pap.pl)