

1. Aktywność fizyczna i sport wśród młodzieży w czasie pandemii COVID-19

Kustalik Julia, lic., UMK Toruń

Żukow Walery, dr hab, prof. UMK Toruń, Katedra Kultury Fizycznej, zukow@umk.pl, ORCID: 0000-0002-7675-6117

Smoleńska Olga, dr, UMK Toruń, Katedra Kultury Fizycznej, olgasmolenska@umk.pl, ORCID: 0000-0002-2928-9843

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna; sport; młodzież; pandemia COVID-19 ;

Streszczenie: Problematyką artykułu jest aktywność fizyczna i sport wśród młodzieży w czasie pandemii COVID-19. Aktywność fizyczna, a także sport są ważnym aspektem w życiu młodzieży. Mają ogromny wpływ na rozwój, a także zainteresowanie młodzieży w czasie wolnym. Pandemia COVID-19 odwróciła świat do góry nogami, zamykając obiekty sportowe, rekreacyjne, a także placówki szkolne. Głównym celem badań była analiza właśnie tego środowiska poprzez kwestionariusz ankiety. Głównym problemem było wskazanie, jaki wpływ miała pandemia COVID-19 na aktywność fizyczną młodzieży. Hipotezą główną natomiast to, że pandemia COVID-19 wpłynęła negatywnie na uprawianie aktywności fizycznej przez młodzież. Uzyskane wyniki potwierdziły hipotezę, że pandemia wpłynęła negatywnie na aktywność fizyczna i sport wśród młodzieży.

Key words: physical activity; sport; young adult; COVID 19 pandemic;

Abstract: The topic of this paper is physical activity and sport among young adult during the COVID-19 pandemic. Physical activity as well as sport are an important aspect in the life of young adult. They have a huge impact on the development and interest of young adult in their free time. The COVID-19 pandemic turned the world upside down, closing sports and recreational facilities as well as school facilities. The main purpose of the work was to analyze this environment through a questionnaire. The main problem was to show the impact of the COVID-19 pandemic on physical activity in adolescents. On the other hand, the hypothesis is that the COVID-19 pandemic has adversely affected adolescents practicing physical activity. The obtained results confirmed the hypothesis that the pandemic negatively influenced physical activity and sport among young adult.

Wstęp

Celem niniejszego opracowania jest wykazanie czy aktywność fizyczna wśród młodzieży zmieniła się w trakcie pandemii COVID-19. Przeprowadzone badania odbyły się w celu zebrania jak największej ilości informacji dotyczących tego, jakie rodzaje aktywności fizycznej uprawiała młodzież ze szkół ponadpodstawowych w trakcie pandemii COVID-19 oraz czy zmieniła się intensywność uprawiania aktywności fizycznej w tym czasie.

Pandemia zakaźnej choroby COVID-19 wywołwana przez korona-wirusa SARS-CoV-2, rozpoczęła się jako epidemia 17 listopada 2019 roku w mieście Wuhan, w prowincji Hubei, w środkowych Chinach. Po niecałych 5 miesiącach, 11 marca 2020, została uznana przez Światową Organizację Zdrowia (World Health Organization – Światowa Organizacja Zdrowia) za pandemię (*Pandemia COVID-19*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Pandemia_COVID-19, dostęp: 18.07.2022). Nikt nie miał pojęcia, że budząc się następnego dnia, dotrze do nas wszystkich taka smutna informacja. Jest to dowód na to, że życie bywa nieprzewidywalne i z dnia na dzień może przewrócić się do góry nogami. Najważniejsze pytanie, jakie sobie zadajemy to, czy młodzież dalej potrafiła być aktywna fizycznie, czy może zasyłała się w domach. Pojęcie aktywności fizycznej jest bardzo szerokie i różnie pojmowane przez społeczeństwo. Może to oznaczać dla niektórych systematyczne uprawianie sportu, dla innych spontaniczne wyjście na spacer a dla reszty skupienie się na zdrowym trybie życia. Najbardziej powszechnie aktywność fizyczną definiuję się jako dowolny lub dobrowolny ruch ciała wytwarzany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga energii. Aktywność fizyczna obejmuje wszystkie czynności, o dowolnej intensywności, zarówno ćwiczenia, jak i aktywność okazjonalną

włączoną w codzienną rutynę. Aktywność może obejmować takie czynności jak spacer, sprzątanie, praca, jazda na rowerze czy rolkach itp. Brak aktywności fizycznej wiąże się z szeregiem negatywnych skutków zdrowotnych, podczas gdy zwiększona aktywność fizyczna może poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne, a także funkcje poznawcze i zdrowie układu krążenia. Aktywność fizyczna zwiększa wydatek energetyczny i jest ważnym regulatorem kontroli wagi (*Aktywność fizyczna*, https://en.wikipedia.org/wiki/Physical_activity, dostęp: 15.07.2022).

Podejmowanie aktywności fizycznej stanowi bardzo istotną rolę w życiu człowieka a wśród młodzieży szczególnie. Systematyczne uprawianie aktywności fizycznej może przyczynić się do lepszej koordynacji ruchowej, dobrego samopoczucia czy zdrowia, a także do lepszej przemiany materii.

Uprawianie sportu w ostatnich latach stało się bardzo popularne, zaczęło powstawać coraz więcej klubów fitness, siłowni czy basenów. Okres pandemii COVID-19, pokazał wszystkim, jak może wszystko zmienić. Odwołano wszystkie imprezy sportowe, zamknięto wszystkie obiekty sportowo-rekreacyjne, a także szkoły. Czy przez to poziom aktywności fizycznej u młodzieży zmalał? Pandemia COVID 19 wywołała ogromne odczucia, jak i straty w ludziach, co wstrząsnęło ogromnie całym światem.

Odpowiedzi na zadane pytania zostały zgromadzone metodą sondażu diagnostycznego. Technika, która została zastosowana to ankieta, a narzędziem był kwestionariusz.

W pierwszym rozdziale zostały wyjaśnione szczegółowo definicje takich zwrotów jak aktywność fizyczna, sport oraz wyjaśnienie czym według autora jest młodzież uczęszczająca do szkół ponadpodstawowych, a także zalecenia aktywności fizycznej młodzieży.

W kolejnym rozdziale ukazany jest wpływ pandemii na różne aspekty życia. Covid-19 udowodnił nam, że izolacja wpływa na zdrowie i aktywność fizyczną, oraz zmusił nas do szukania alternatywnych miejsc do uprawiania sportu, jakimi były zewnętrzne siłownie.

W rozdziale trzecim zastała omówiona cała metodologia badań. Został uzasadniony wybór tematu pracy. Przedstawiony został cel pracy oraz problemy badawcze, a także pytania i hipotezy badawcze. Omówione zostały również metody techniki i narzędzia badawcze, materiał i przedmiot badań, a także organizacja i przebieg badań.

W rozdziale czwartym przedstawione zostały wyniki badań własnych. Opisana została charakterystyka badanej grupy osób, świadomość wpływu pandemii na aktywność fizyczną, aktywność fizyczna młodzieży podczas pandemii oraz rodzaje sportów uprawianych przez młodzież w trakcie pandemii, także wyniki badań i ich omówienie.

Wpływ pandemii na zdrowie

Według WHO zdrowie to nie tylko brak choroby i niedożywienia, ale stan dobrego fizycznego, psychicznego i społecznego samopoczucia.

Korzyści płynące z regularnych ćwiczeń fizycznych znajdują odzwierciedlenie w wynikach badań naukowych. Wykazują korzystny wpływ ćwiczeń na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Regularne ćwiczenia odgrywają ważną rolę w pierwotnej i wtórnej profilaktyce wielu chorób. Pomagają utrzymać zdrową wagę i są jednym z najskuteczniejszych sposobów walki z otyłością, zmniejszają ryzyko nadciśnienia, choroby niedokrwiennej serca, choroby serca, cukrzycy, raka piersi i jelita grubego oraz wzmacniają układ kostny. Ponadto systematyczna aktywność fizyczna może pomóc w radzeniu sobie ze stresem, zmniejszeniu stresu psychicznego i poprawie samopoczucia. Aktywność fizyczna jest zatem ważnym czynnikiem kształtowania zdrowia, kształtowania nawyków i innych zachowań prozdrowotnych, a także wartościową formą spędzania wolnego czasu.

W czasie pandemii aktywność fizyczna zmalała, nie tylko w Polsce, lecz na całym świecie. Bardzo ucierpiało na tym zdrowie całego społeczeństwa. Wiele osób w trakcie pandemii przestało wychodzić z domów, z obawy zarażenia się oraz ograniczyło spotkania z bliskimi. Znaczna liczba osób zachorowała na pandemię COVID-19 co poskutkowało trafieniem do szpitali na oddziały zakaźne, nie były to tylko osoby ze słabą odpornością. Najbardziej ucierpiały na tym osoby starsze, którym poprzez noszenie maseczek trudniej się oddychało. Duża ilość społeczeństwa szczepiła się, aby łagodniej przejść tę chorobę lub po prostu nie być zarażonym. Nie każdy dobrze przeszedł to

szczepienie, były osoby, które po szczepieniu miały gorączki, nudności, bóle oraz zawroty głowy itp. Wszystkie wymienione wcześniej objawy to reakcja ochronna organizmu.

Przez pojawienie się i szybkie rozprzestrzenianie korona wirusa STAR-CoV-2, który wywołał pandemię COVID-19, Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła procedury, w których między innymi nakazane było:

noszenie maseczek

- odstęp co najmniej 2 metry od innych osób,
- dezynfekcja rąk przed wejściem do sklepów,
- ograniczona liczba osób w sklepie,
- kwarantanny w domach, które trwały około 14 dni, w przypadku osób zarażonych, a także osób mieszkających z osobą zarażoną.

Wszystkie te nakazy nie wpłynęły dobrze na zdrowie ludzi. Lęk społeczeństwa przed zarażeniem, izolacją, a także kwarantanną wpływa przede wszystkim na występowanie depresji. Intensywność depresji lub stanów lękowych zależy od przynależności do szczególnie wrażliwej grupy osób. Jedną z nich są osoby z występującymi wcześniej zaburzeniami psychicznymi. Pandemia również spowodowała pogorszenie sytuacji finansowej wielu osób, a także zamknięcie się wielu firm z powodu braku funduszy. Bardzo wiele rodzin na tym ucierpiało najbardziej rodziny, w których tylko jeden rodzic pracował i został z dnia na dzień zwolniony z powodu zamknięcia firmy. Znalezienie pracy w czasie pandemii również nie było łatwe wiele osób z powodu braku pieniędzy miało myśli samobójcze oraz depresje.

Wpływ pandemii na aktywność fizyczną

Aktywność fizyczna to ważny aspekt w życiu całego społeczeństwa, lecz jak wpłynął jej brak na ludzkość. Pandemia COVID-19 spowodowała negatywne zmiany w życiu każdego z nas, wywarła negatywny wpływ na światowy sport, zostały zamknięte obiekty sportowe, a także zostały odwołane masowe imprezy sportowe. Przyczyniła się również do osłabienia aktywności fizycznej. Mimo iż przez pandemię mieliśmy więcej czasu wolnego, który spędzaliśmy w domach, to mało osób przyczyniło się do aktywnego trybu życia.

W czasie pandemii zostaliśmy odizolowani od świata, jaki znamy. Zostały zamknięte obiekty sportowe, rekreacyjne, jak i kulturowe co zmusiło ludzi do spędzania czasu wolnego w domach. Osoby aktywne fizycznie miały tylko możliwość uprawiania aktywności ruchowej w domach, na siłowniach na świeżym powietrzu lub w lasach i parkach. Nakaz noszenia masek na świeżym powietrzu bardzo utrudniało oddychanie a co dopiero uprawianie sportu.

Spora ilość społeczeństwa zrezygnowała z jakiegokolwiek aktywności fizycznej i zastąpiła to oglądaniem seriali czy graniem w gry. Reszta osób ćwiczyła w zaciszu domowym lub na świeżym powietrzu. Wielu trenerów personalnych, jak i fitness zachęcało społeczeństwo do uprawiania aktywności ruchowej prowadząc live z treningami, wstawiając zdjęcia i filmy z przykładowymi ćwiczeniami w domu lub na świeżym powietrzu a także sprzedając e-booki treningowe czy diety. Taki sposób działania w Internecie bardzo pomógł oraz zachęcił dużą liczbę osób.

Najczęściej odwiedzanymi obiektami sportowymi przed pandemią były siłownie, hale sportowe, orliki, boiska czy baseny. W trakcie pandemii wszystkie te obiekty zostały zamknięte, była tylko możliwość korzystania z siłowni otwartych. Siłownie takie jak fit park czy siłownia do street workout-u, w trakcie pandemii były częściej odwiedzane, nie tylko przez młodzież, a także przez osoby starsze. Zamknięcie obiektów sportowych i odwołanie imprez, meczów czy turniejów masowych miało duży wpływ na naszą gospodarkę. Różnego rodzaju mecze dyscyplin sportowych takich jak piłka nożna, siatkówka czy koszykówka odbywały się bez widowni, co wpłynęło nie tylko na ekonomię naszego kraju. Ludzie zaczęli częściej przesiadywać w domach i oglądać sporty w telewizji. Pandemia COVID-19 ma znaczący wpływ na ogólną gospodarkę sportową, a jedną z najbardziej dotkniętych branż, która najbardziej, odczuła negatywne skutki pandemii, jest profesjonalna piłka nożna. Mecze na całym świecie rozgrywane były przy pustych trybunach, część z piłkarzy podczas ważnych meczów nie była dopuszczona do rozgrywek, a znaczna część środków, pochodzących od sponsorów, została wycofana. W związku z tym w niektórych ligach uruchomione

zostały dotacje państwowe (Romanowski, 2020, *Marketing w czasach pandemii 2020*, Poznań, s. 123-124).

Miłe spędzanie czasu z rodziną czy znajomymi na trybunach i kibicowanie ulubionej drużynie zostało niemożliwe dzięki pandemii. Spędzanie czasu na świeżym powietrzu, czy w restauracjach, z rodzina lub znajomymi, zostało również utrudnione podczas pandemii.

Miejsca do ćwiczeń podczas pandemii

Pandemia wpłynęła na zamknięcie wszystkich obiektów sportowych, takich jak hale sportowe, baseny czy siłownie, co zmusiło wiele osób do uprawiania aktywności fizycznej w domach, na świeżym powietrzu lub do zrezygnowania z niej. Z obiektów sportowych w czasie pandemii mogły korzystać tylko wybrane osoby, takie jak, członkowie kadry narodowej, a także osoby uprawiające sport zawodowo (Mucha, Mucha, 2021, *Aktywność fizyczna w dobie pandemii COVID-19*, Wrocław, s. 390). Zamknięcie obiektów sportowych przyczyniło to się do większego zainteresowania zakupem domowego sprzętu sportowego, takiego jak gumy mini band, power band oraz różnego rodzaju ciężarków, czy sztang. Oglądalność filmów z treningami w domu wzrosła podczas pandemii, a także zakup e-booków czy diet.

Doskonałym wyborem na uprawianie aktywności ruchowej jest ćwiczenie na świeżym powietrzu, na przykład w ogrodzie, lesie czy parku. W czasie pandemii znaczna liczba osób oprócz ćwiczeń w domu zaczęła chodzić do lasów czy parków i uprawiać takie aktywności jak jazda na rowerze, bieganie, jazda na rolkach, nordic walking, a także spacer.

Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu pozytywnie wpływa na nasz organizm, odgrywa ważną rolę w zmniejszaniu ryzyka rozwoju chorób przewlekłych. Pomaga zapobiec i walczyć z nadwagą i otyłością, a także ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne oraz na jakość snu. Przebywanie na słońcu przyczynia się do produkcji witaminy D w naszym organizmie a przebywanie wśród zieleni wpływa korzystnie na zwalczanie stresu.

Street workout jest to forma ćwiczeń łącząca gimnastykę i parkour. W skład przyrządów do ćwiczeń siłowni zewnętrznej wchodzi drabinkami, drążki oraz liny wszystkie ćwiczenia wykonywane na przyrządach są ćwiczeniami opartymi z wykorzystaniem własnej masy ciała. Kluczowymi elementami street workout są takie ćwiczenia jak pompki, podciągnięcia, zwisy stania na rękach, przeskoki, a także salta (*Street Workout – czym jest?*, <https://testosterone.pl/wiedza/czym-jest-street-workout/>, dostęp: 14.10.2021).

Z wyników ankiety przeprowadzonej przez autora, street workout bardziej przemawia do młodzieży zwłaszcza mężczyźni, jest to ciekawa forma aktywności fizycznej, w której rozwija się siła, gibkość, koordynacja, i równowaga.

Fit park, czyli siłownia zewnętrzna jest to kolejne miejsce na spędzanie czasu wolnego aktywnie na świeżym powietrzu. Różni się ona od zwykłej siłowni tym, że jest postawiona na dworze co pozytywnie wpływa na aktywność fizyczną w czasie pandemii. Na każdym sprzęcie jest instrukcja obsługi, a także jest pokazane, na jaką partię ciała jest dane ćwiczenie, oraz jakie mięśnie pracują podczas wykonywanego ćwiczenia. Na siłowni zewnętrznej można wybrać się ze znajomymi lub rodziną, jest ona przeznaczona dla wszystkich w każdym wieku. Znacznie większa liczba osób korzystająca z Fit parku są to seniorzy, lecz z przeprowadzonej ankiety wynika, że młodzież mieszkająca w mieście również użytkuje z siłowni zewnętrznej.

Cel i problemy badawcze

Celem badań jest poznanie lepiej środowiska, które nas ciekawi. Pandemia ogromnie wpłynęła w życie każdego, w dużej mierze odczuwając negatywne skutki. Sprawiała, że wiele osób musiało zmienić styl swojego życia. Głównym celem pracy jest odszukanie odpowiedzi na postawione pytania badawcze, a także potwierdzenie wcześniej zakładanych hipotez odnośnie do poziomu aktywności fizycznej wśród młodzieży ponadpodstawowej w trakcie pandemii COVID-19. Celem szczegółowym było ustalenie preferowanych form aktywności ruchowej młodzieży podczas pandemii, a także miejsc, w których młodzież była aktywna fizycznie. Dodatkowym celem było sprawdzenie czy młodzież, ma świadomość jak, wpłynęła na nich pandemia COVID-19, a także jak ważna jest aktywność fizyczna dla zdrowia.

Problem badawczy to bodziec intelektualny, na który odpowiedź ma postać badań.

Problem główny: Jaki wpływ miała pandemia na aktywność fizyczną młodzieży?

Pytania i hipotezy badawcze

Pytania i hipotezy badawcze zostały zdefiniowane w sposób następujący:

Pytania szczegółowe:

1. Czy młodzież jest świadoma wpływu aktywności fizycznej na zdrowie?
2. Jak pandemia płynęła na stan zdrowia młodzieży?
3. Jakie formy sportu młodzież uprawiała w trakcie pandemii?
4. W jakich miejscach młodzież uprawiała aktywność podczas pandemii?
5. Czy częstotliwość uprawianego sportu przez młodzież w trakcie pandemii uległa zmniejszeniu?

Hipoteza to twierdzenie, które nie zostało w pełni udowodnione, tworzone jest w celu wyjaśnienia faktów, przypuszczeń.

Hipotezy badawcze:

H1: Młodzież nie jest świadoma wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

H2: Pandemia wpłynęła negatywnie na stan zdrowia młodzieży.

H3: Najchętniej wybieraną formą aktywności fizycznej u młodzieży podczas pandemii były siłownie domowe oraz zewnętrzne, a także jazda na rowerze czy spacer.

H4: Młodzież uprawiała aktywność fizyczną podczas pandemii w domu oraz na siłowniach zewnętrznych, a także w lasach i parkach.

H5: Częstotliwość uprawianego sportu w czasie pandemii przez młodzież uległa zmniejszeniu.

Metody, techniki i narzędzia badawcze

Techniką, jak została zastosowana była ankieta, za pomocą której przeprowadzona została metoda sondażu diagnostycznego, który polega na zbieraniu odpowiedzi na zadane w nim pytania. Autorzy wybrali tę metodę, ze względu na utrzymanie oraz nawiązanie kontaktu z daną grupą docelową, a także pytania z ankiety są konkretne oraz zamknięte. Sondaż diagnostyczny został rozesłany drogą elektroniczną.

Badania, przeprowadzono, posługując się narzędziem kwestionariusza ankiety. Pytania zadane w kwestionariuszu ankiety były zamknięte, z możliwością dodania własnej odpowiedzi. W pracy do analizy wyników podzielono pytania na trzy kategorie takie jak: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, a także czternaście pytań dotyczących problematyki badawczej. Za pomocą specjalnie przygotowanego kwestionariusza, zawierającego 17 pytań przebadano 93 respondentów. Respondentami były 52 kobiety oraz 41 mężczyzn, mieścili się oni w kategoriach wiekowych od 14 do 19 lat. Ze względu na miejsce zamieszkania podział był na dwie kategorie miasto 59 oraz wieś 34 Respondenci samodzielnie wypełniali ankiety, a wyniki były analizowane samodzielnie przez autora pracy.

Materiał i przedmiot badań

Przedmiotem badań jest pokazanie wpływu pandemii Covid- 19, na aktywność fizyczną wśród młodzieży. Natomiast materiałem moich badań była grupa osób, która wzięła udział w formularzu z 14 pytaniami.

Teren i organizacja badań

Badania zostały przeprowadzone w Internecie na portalu społecznościowym. Ankieta internetowa została opublikowana na Facebooku na grupach klasowych młodzieży pomiędzy 14 a 19 rokiem życia. Kwestionariusz ankiety był o charakterze anonimowym. Badania zostały przeprowadzone w miesiącach maj-czerwiec 2022 roku.

Wyniki badań

Charakterystyka badanej grupy

Badanie przeprowadzono w Polsce, każda z badanych osób to młodzież ze szkół ponadpodstawowych. W badaniu wzięło udział 92 osoby. Poniższy wykres (wykres 1). przedstawia dane dotyczące procentowego udziału w badaniu pod względem płci. W grupie znajdowało się 41 mężczyzn oraz 52 kobiety.

Respondenci byli w przedziale wiekowym od 14 do 19 lat. Największa ilość badanej młodzieży była w wieku 16-17 lat, ponieważ aż 39 osób. Najmniejsza liczba respondentów była w przedziale 14-15 lat, 26 osób. W wieku 18-19 lat było 28 osób.

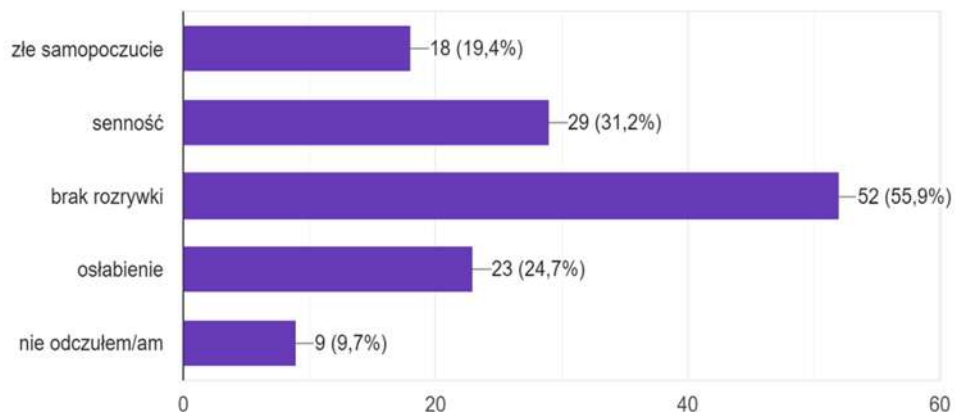
Zbadane zostało również czy miejsce zamieszkania ma wpływ na aktywność fizyczną młodzieży. Podział był na dwie kategorie Miasto oraz Wieś. Większość respondentów, bo aż 59 osób zamieszkiwała miasto, wieś, oraz okolice miasta zamieszkiwały 34 osoby.

Świadomość wpływu pandemii na aktywność fizyczną

Nie każdy, wie jak, wpływa na nasze zdrowie aktywność fizyczna. Poniższy wykres przedstawia świadomość wpływu aktywności fizycznej na zdrowie. Pytanie brzmiało „Czy jest Pan/Pani świadomy/a wpływu aktywności fizycznej na zdrowie?” Spora ilość bo aż, 58 osób jest świadoma wpływu aktywności fizycznej na zdrowie. Natomiast 35 ankietowanych uważa, że nie jest świadoma wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

Poniższy wykres przedstawia świadomość wpływu pandemii na aktywność fizyczną. Wykres świadczy o tym, że 58,1% ankietowanych uważa, że pandemia miała negatywny wpływ na aktywność fizyczną, 24,7% uważa, że pandemia nie miała negatywnego wpływu na aktywność fizyczną, oraz 17,2% nie wie, czy pandemia miała negatywny wpływ na aktywność fizyczną.

Młodzież zdecydowanie źle przeszła okres pandemii, problemy ze zdrowiem szybko zaczęły się pojawiać, przez brak aktywności. Pytanie brzmiało „Jakie negatywne skutki odczułeś/aś przez okres zamknięcia obiektów rekreacyjno-sportowych w okresie pandemii COVID-19?” Największa ilość ankietowanych uważa, że odczuła brak rozrywki, bo aż 55,9% osób, 31,2% osób zaznaczyła senność w ciągu dnia, 24,7% osób jest osłabionych, 19,4% ankietowanych, zaznaczyło złe samopoczucie a tylko 9,7% osób, nie odczuło negatywnych skutków z powodu zamknięcia obiektów rekreacyjno-sportowych.

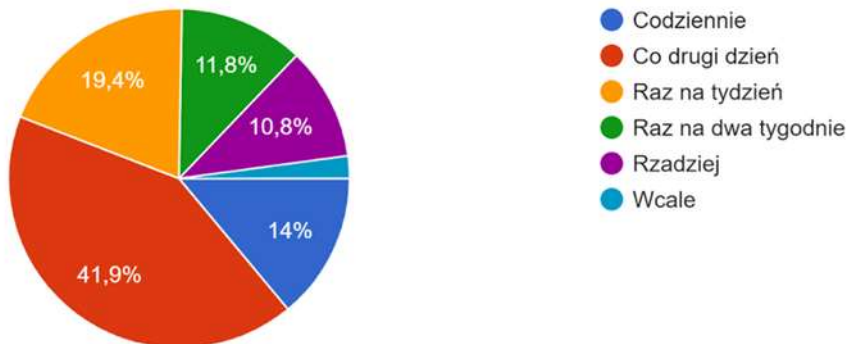


Wykres 1. Wpływ pandemii na zdrowie młodzieży

Źródło: opracowanie własne

Aktywność fizyczna młodzieży podczas pandemii COVID-19

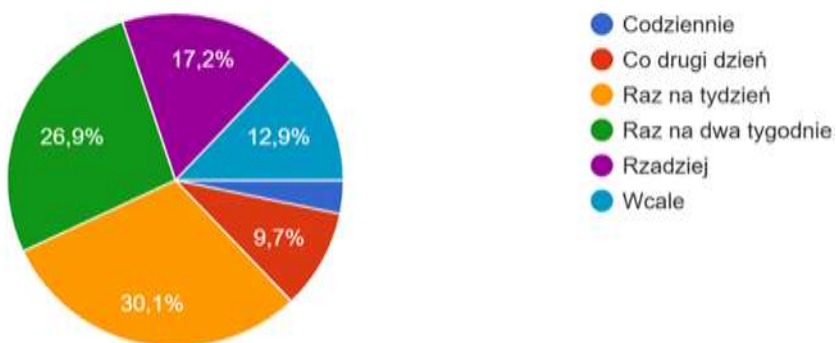
Aktywność fizyczna odgrywa ogromną rolę w życiu każdego z nas, poprawia zdrowie oraz spowalnia powstawanie chorób. W okresie dojrzewania jest ona równie ważna, wpływa na naszą postawę, a także udoskonala nasz temperament. W poniższym wykresie (wykres 7) młodzież zaznaczyła, z jaką częstotliwością podejmowała aktywność fizyczną przed pandemią COVID-19. Największa ilość ankietowanych 41,9% zaznaczyła, że uprawia aktywność fizyczną przed pandemią co drugi dzień, 19,4% uprawiała raz na tydzień, 14% codziennie, 11,8% raz na dwa tygodnie, 10,8% rzadziej, 2,2% wcale.



Wykres 2. Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przed pandemią

Źródło: opracowanie własne

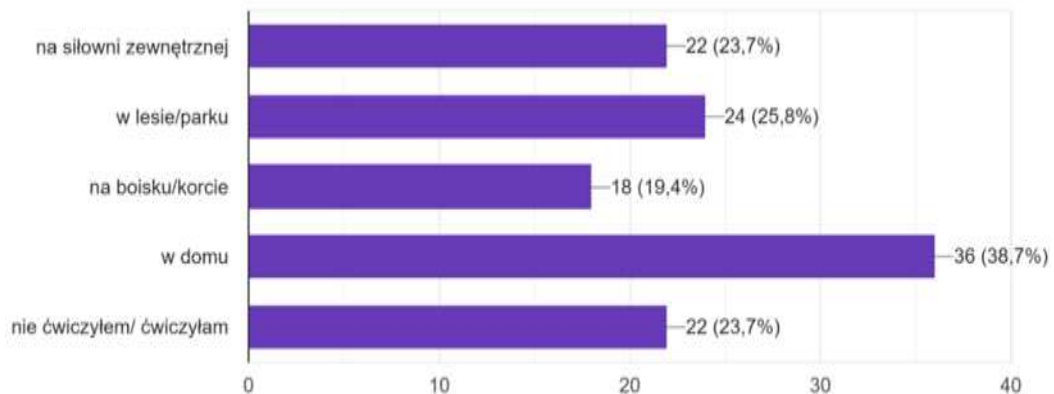
Poniższy wykres określa, z jaką częstotliwością młodzież podejmowała aktywność fizyczną w trakcie pandemii COVID-19. Najwięcej ankietowanych zaznaczyło raz na tydzień, bo aż 30,1%, 26,9% ćwiczyło raz na dwa tygodnie, 17,2% rzadziej, 12,9% osób wcale nie ćwiczyło, 9,7% osób ćwiczyło co drugi dzień, a 3,2% uprawiało aktywność ruchową codziennie.



Wykres 3. Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w trakcie pandemii

Źródło: opracowanie własne

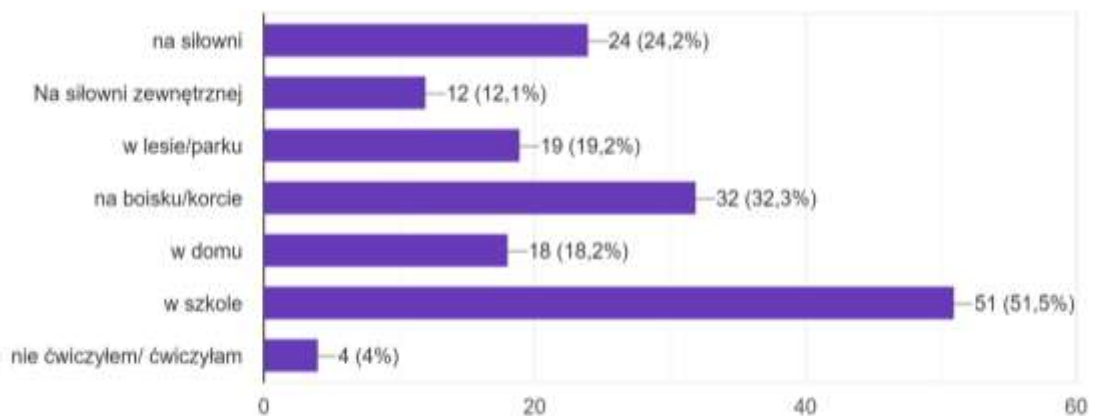
Kolejne pytanie zadane w ankiecie pokazuje w jakich miejscach młodzież ćwiczyła przed pandemią. Na starcie widać, że znaczna liczba młodzieży, bo aż 51,5 % ćwiczyła w szkole, 32,3% osób ćwiczyło na boisku/korcie, 24,2% młodzieży uprawiało aktywność fizyczną na siłowni, 19,2% w lesie/parku oraz 18,2% ćwiczyła w domach, reszta osób ćwiczyła na siłowni zewnętrznej 12,1% lub wcale 4%.



Wykres 4. Miejsca do ćwiczeń odwiedzane przez młodzież przed pandemią

Źródło: opracowanie własne

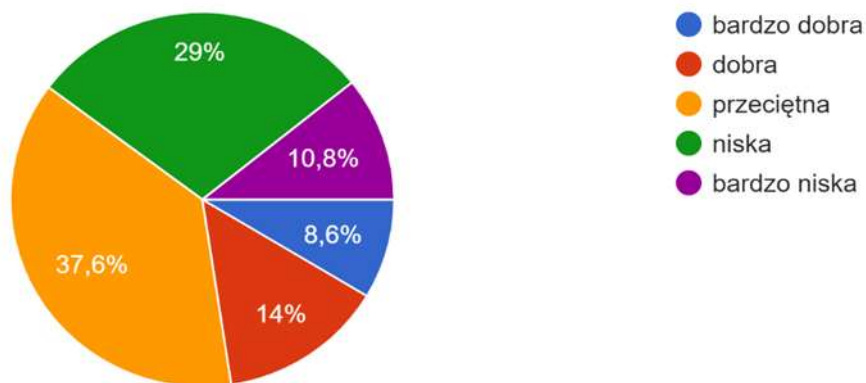
W kolejnym pytaniu zadanym w kwestionariuszu młodzież odpowiedziała, w jakich miejscach ćwiczyła w trakcie pandemii. Największa liczba ankietowanych odpowiedziała, że ćwiczyła w domu 38,7%, 25,8% osób ćwiczyła w lesie/ parku, 23,7% ankietowanych na siłowni zewnętrznej, tyle samo procent osób nie ćwiczyło, 19,4% osób ćwiczyło na boisku/korcie.



Wykres 5. Miejsca do ćwiczeń odwiedzane przez młodzież w trakcie pandemii

Źródło: opracowanie własne

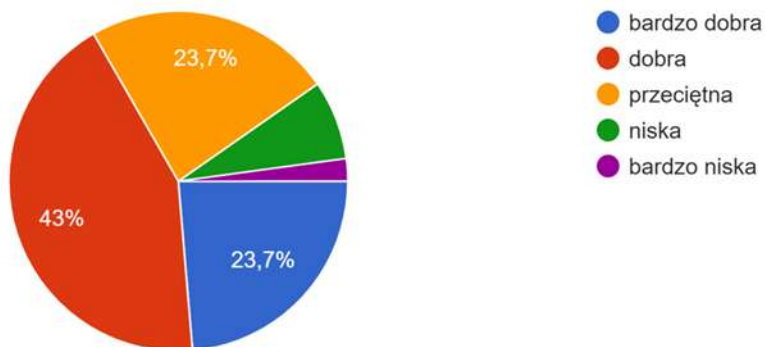
W poniższym wykresie młodzież oceniała swoją sprawność fizyczną przed pandemią. 43% osób uważa, że ich sprawność fizyczna była dobra, 23,7% respondentów uważa, że była bardzo dobra, również tyle samo procent osób uważa, że była przeciętna, 7,5% osób uważa, że była niska, 2,2% respondentów uważa, że były bardzo niska.



Wykres 6. Sprawność fizyczna młodzieży przed pandemią

Źródło: opracowanie własne

W poniższym wykresie młodzież odpowiadała na to samo pytanie, co w poprzednim wykresie, lecz jaka była ich sprawność fizyczna w trakcie pandemii. W trakcie pandemii aktywność fizyczna młodzieży znacznie zmalała, 37,6% ankietowanych uważa, że ich sprawność fizyczna była przeciętna, 29% osób uważa, że była niska, 14% ankietowanych uważa, że była dobra, 10,8% respondentów uważa, że była bardzo niska, 8,6% osób uważa, że była bardzo dobra.

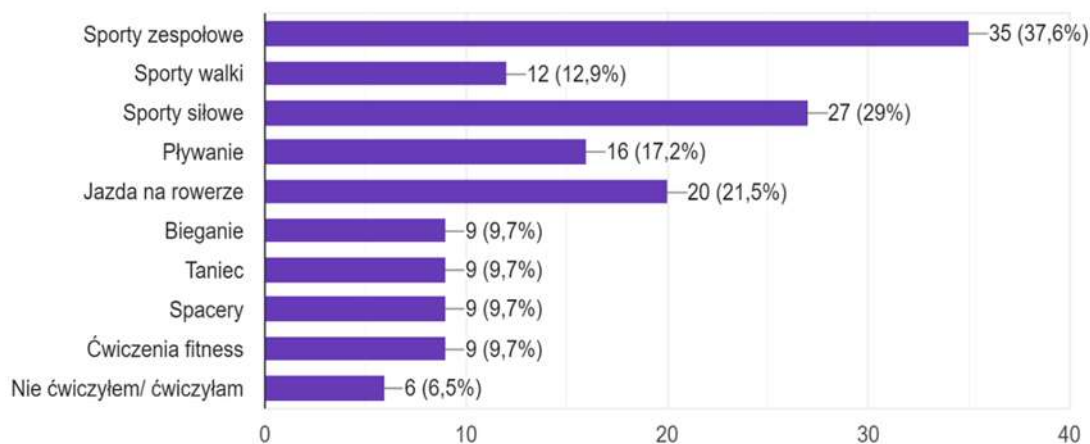


Wykres 7. Sprawność fizyczna młodzieży w trakcie pandemii

Źródło: opracowanie własne

Rodzaje sportów uprawianych przez młodzież w trakcie pandemii COVID-19

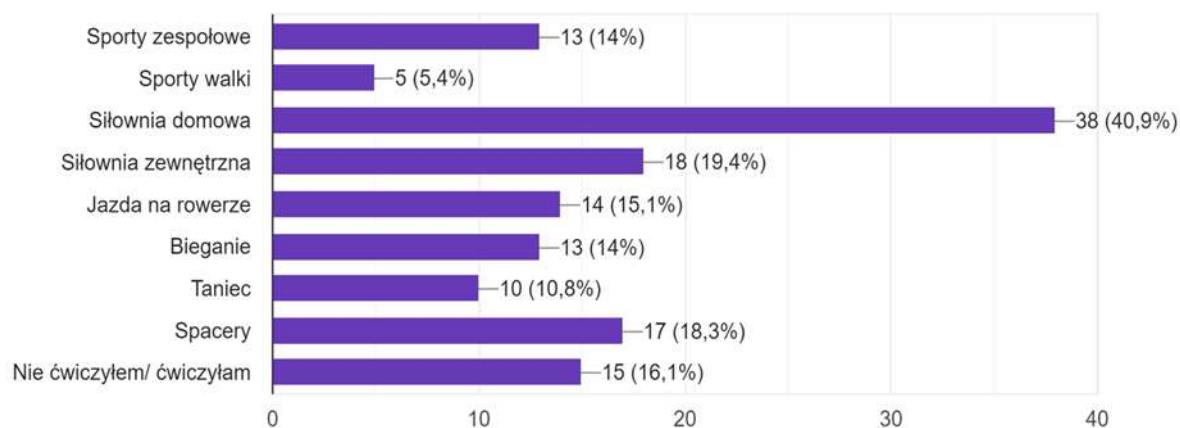
Następne pytanie dotyczyło jakie rodzaje sportu młodzież uprawiała przed pandemią. 37,6% osób uprawiało sporty zespołowe, 29% osób sporty siłowe, 21,5% ankietowanych uprawiało jazdę na rowerze, 17,2% osób pływanie, 12,9% młodzieży sporty walki, 9,7% ankietowanych uprawiało bieganie, taniec, spacerowanie oraz ćwiczenia fitness, 6,5% osób nie ćwiczyło.



Wykres 8. Rodzaje sportów uprawianych przez młodzież przed pandemią

Źródło: opracowanie własne

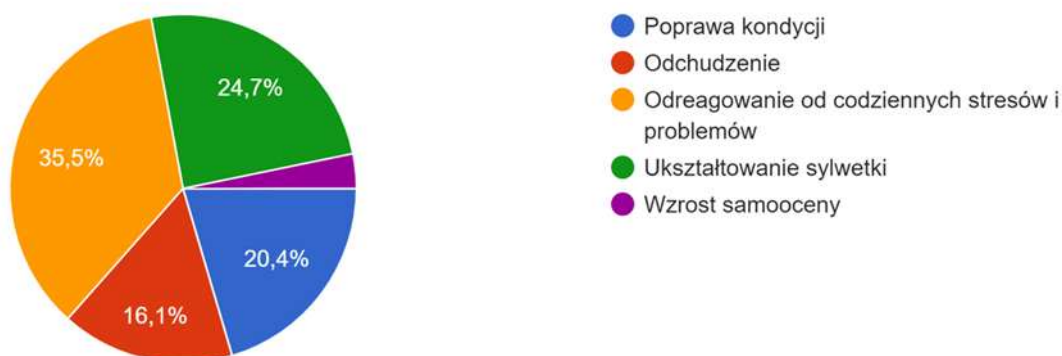
Wykres poniżej pokazuje jakie rodzaje sportu młodzież uprawiała w trakcie pandemii. 40,9% osób uprawiało siłownię domową, 19,4% respondentów chodziło na siłownię zewnętrzną, 18,3% osób chodziło na spacer, 16,1% ankietowanych nie ćwiczyło, 15,1% osób jeździło na rowerze, 14% osób uprawiało sporty zespołowe oraz bieganie, 10,8% młodzieży uprawiało taniec, oraz 5,4% osób uprawiało sporty walki.



Wykres 9. Rodzaje dyscyplin sportowych uprawianych przez młodzież w trakcie pandemii

Źródło: opracowanie własne

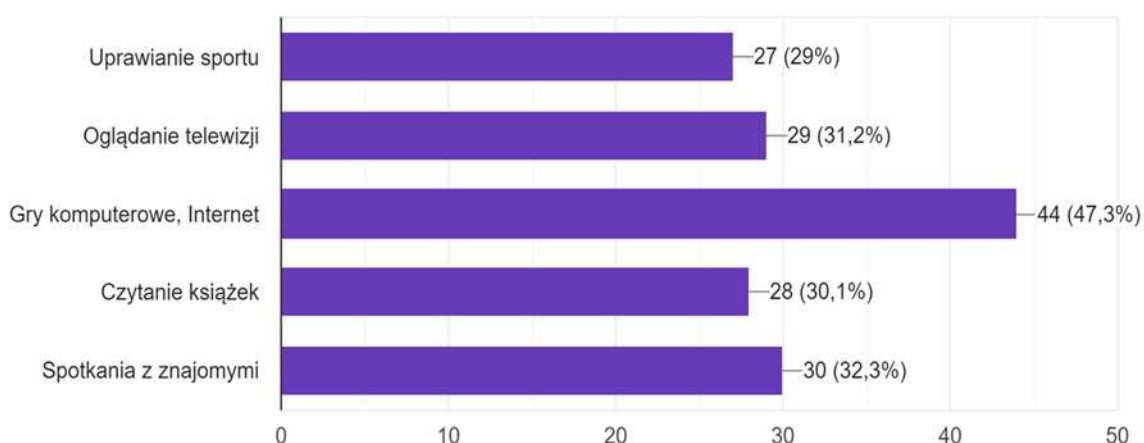
Poniższy wykres przedstawia motywację do ćwiczeń według młodzieży. 35,5% respondentów uważa za motywację, odreagowanie od codziennych stresów i problemów, 24,7% młodzieży ukształtowanie sylwetki, 20,4% ankietowanych poprawę kondycji, 16,1% osób odchudzenie, 3,2% młodzieży wzrost samooceny.



Wykres 10. Motywacja do ćwiczeń młodzieży

Źródło: opracowanie własne

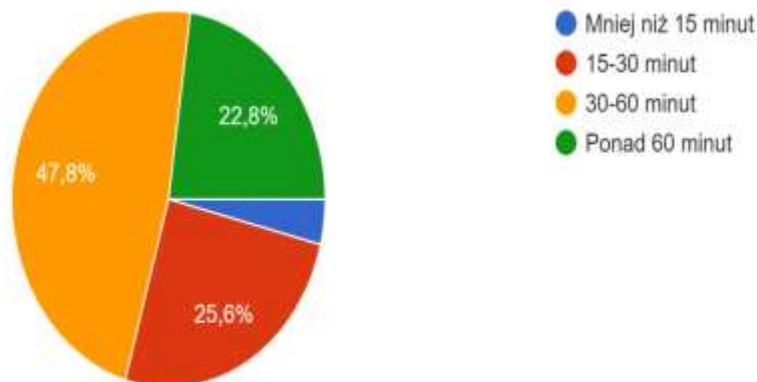
Poniższy wykres przedstawia jakimi czynnościami zajmują się młodzież w wolnym czasie. 47,3% młodzieży gra na komputerze lub używa internetu, 32,3% ankietowanych spotyka się ze znajomymi, 31,2% osób ogląda telewizję, 30,1% respondentów czyta książki, 29% osób uprawia sport.



Wykres 11. Spędzanie czasu wolnego młodzieży

Źródło: opracowanie własne

Poniższy wykres pokazuje, ile młodzież przeznaczają czasu wolnego na aktywność fizyczną w ciągu dnia. 47,8% osób przeznaczało 30-60 minut, 25,6% respondentów przeznaczało 15-30 minut, 22,8% ankietowanych przeznaczało ponad 60 minut, 3,9% osób przeznaczało mniej niż 15 minut.



Wykres 12. Czas przeznaczony na aktywność fizyczną

Źródło: opracowanie własne

Podsumowanie i wnioski

Aktywność fizyczna to nieodzowny element w życiu młodzieży. Wpływa ona korzystnie na zdrowie a także rozwój młodych ludzi. Sport jest równie ważny, młodzież uprawia go w wolnym czasie lub hobbystycznie. Poprawia on sprawność fizyczna, kondycję a także gibkość co jest bardzo ważne w czasie dojrzewania.

Pandemia wpłynęła negatywnie na aspekt sportu i aktywności fizycznej. Zamknięto obiekty sportowe, rekreacyjne a także placówki szkole. Aktywność fizyczna od zawsze uczestniczy w życiu młodzieży dlatego i to nie odwróciło młodzieży od uprawiania ulubionego sportu lub spędzania aktywnie czasu wolnego. Ludzie mieli możliwość uprawiania aktywności fizycznej w domu lub na świeżym powietrzu. Dzięki czemu w czasie pandemii młodzież nadal uprawiała aktywność fizyczna lecz w mniejszym stopniu.

Dzięki odpowiedziom udzielonych przez respondentów udało się poznać odpowiedzi na wcześniej zadane pytania. Pandemia zmieniła życie wielu osób, nie tylko młodzieży. Aktywność fizyczna, jak i sport są bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na funkcjonowanie organizmu człowieka. W trudnych czasach pandemii aktywne spędzanie czasu odgrywa jeszcze ważniejszą rolę ze względu na korzystny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie.

Praca ukazuje, że aktywność fizyczna wśród młodzieży w czasie pandemii jest bardzo ważna. W pracy zostały ukazane, siłownie na świeżym powietrzu do uprawiania sportu podczas pandemii. W pierwszej części badań określono płeć, wiek oraz miejsce zamieszkania respondentów. W badaniu wzięło udział 52 kobiety i 41 mężczyzn. Najwięcej badanych było w wieku 16-17 lat. Z osób biorących udział w badaniu 59 z nich mieszka w mieście i 34 na wsi.

Na podstawie pytań badawczych zostały sformułowane hipotezy. Głównym celem pracy dyplomowej było sprawdzenie jak pandemia COVID-19 wpłynęła na aktywność fizyczną oraz sport młodzieży. Ponad połowa ankietowanych uważa, że pandemia miała negatywny wpływ na aktywność fizyczna. Zdrowie dla każdego jest ważnym aspektem. Poniższy wynik badania zaprzeczył hipotezie (H1), większość ankietowanych, jest świadoma wpływu aktywności fizycznej na zdrowie 62,4% a 37,6%, nie wie, jakie aktywność fizyczna niesie za sobą korzyści. Kolejne badania potwierdziły jedną z hipotez (H2). Respondenci uważają również, że pandemia wpłynęła negatywnie na ich stan zdrowia skutki, jakie odczuli to brak rozrywki, senność, złe samopoczucie oraz osłabienie. Ze względu na zamknięcie obiektów sportowych oraz szkolnych młodzież uprawiała inne formy aktywności fizycznej. Najchętniej wybieraną formą aktywności fizycznej u młodzieży podczas pandemii były siłownie domowe oraz zewnętrzne, a także jazda na rowerze czy spacer. Wyniki te potwierdziły kolejną hipotezę (H3). Miejsca, w których respondenci uprawiali aktywność fizyczną w czasie pandemii to siłownia domowa, siłownie zewnętrzne, a także parki czy lasy. Respondenci uważają również, że poziom aktywności fizycznej uległ zmniejszeniu podczas pandemii. Hipotezy (H4 oraz H5) również okazały się słuszne.

Na zakończenie pracy można wysunąć kilka istotnych wniosków. Pandemia COVID-19 negatywnie wpłynęła na aktywność fizyczną i sport wśród młodzieży. Większość młodych osób musiała zrezygnować z ulubionych aktywności fizycznych ze względu na zamknięcie obiektów sportowych. Młodzi ludzie nie zaprzestali uprawiania aktywności fizycznej, jeździli na rowerze, ćwiczyli w domu lub na siłowniach zewnętrznych, a także spacerowali w lasach i parkach. Młodzież ma świadomość korzystnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie. Aktywność fizyczna towarzyszy w życiu młodzieży nieustannie mimo zamknięcia obiektów sportowych oraz placówek szkolnych młodzież dalej była sprawna fizycznie, lecz w mniejszym stopniu. Z badań wynika również że większość młodzieży lubi spędzać czas wolny aktywnie, lecz jest grupa osób, która biernie spędza ten czas na przykład siedząc przed ekranem telefonu, komputera oraz na oglądaniu telewizji. W obecnych czasach stanowi to duży problem zwłaszcza dla takiej grupy osób jak młodzież, którzy w ten sposób krzywdzą swoje zdrowie.

Bibliografia

- Antczak B., (2014), Rodzaje i formy aktywności, Józefowo, s. 103-113.
- Drabik J., (1992), Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej, s. 5-13.
- Drabik J., (1999), Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia człowieka — korzyści i zagrożenia. Wychowanie Fizyczne i Sport, s. 124–125.
- Gilewicz Z, Demel M (1964), Teoria wychowania fizycznego rozdział sprawność fizyczna, s. 244.
- Kaczor-Szkodny P, Horoch CA, Kulik TB, Pacian A, Kawiak-Jawor E, Kaczoruk M., (2016), Aktywność fizyczna i formy spędzania czasu wolnego wśród uczniów w wieku 12–15 lat. Med Og Nauk Zdr, s. 113–119.
- Leszczyńska A., (2013), Sport to zdrowie! Refleksje o aktywności fizycznej Polaków, Acta Universitatis Lodziensis, Łódź, s. 179-189.
- Mazur J, Małkowska-Szkatnik A., (2018), Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, s. 103, 48, 88.
- Mucha B, Mucha M., (2021), Aktywność fizyczna w dobie pandemii COVID-19, Wrocław, s. 390.
- Nałęcz H., (2015), Aktywność fizyczna, Warszawa, s. 119-125.
- Romanowski R., (2020), Marketing w czasach pandemii 2020, Poznań, s. 123-124.
- Saska-Dymnicka J., (2011), Sport młodzieżowy kuźnią charakteru i postaw prospołecznych, Zeszyty naukowe uniwersytetu Szczecińskiego Nr 689, Szczecin, s. 113.
- Waśkowski Z., (2011), Integracyjna rola sportu we współczesnym świecie, Zeszyty naukowe uniwersytetu Szczecińskiego Nr 689, s. 27.
- Welskop W., (2014), Jak napisać pracę licencjacką i magisterską? Poradnik dla studentów, Wydawnictwo naukowe wyższej szkoły biznesu i nauk o zdrowiu, Łódź, s. 28-38.
- Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej, (2008), <https://www.msit.gov.pl/download/1/12484/WytyczneUEdotyczaceaktywnoscifizycznej.pdf>
- Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia, (2021), <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341120/WHO-EURO-2021-1204-40953-58211-pol.pdf>
- Netografia:
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Pandemia_COVID-19
- https://en.wikipedia.org/wiki/Physical_activity
- <https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/kinezyterapia/trening-fizyczny/129215,sport-w-prewencji-i-leczeniu>
- <https://testosterone.pl/wiedza/czym-jest-street-workout/>