

**Wyższa Szkoła Ekonomiczno-Humanistyczna
w Bielsku-Białej**



Wyższa Szkoła
Ekonomiczno-Humanistyczna

**Zmiany w poziomie aktywności fizycznej podczas
pandemii Covid-19**

Ewa Paszana
Filip Gajczak

Streszczenie

Artykuł zawiera przegląd literaturowy w zakresie zmian w poziomie aktywności fizycznej podczas pandemii Covid-19. Autorzy artykułu przedstawiają wyniki badania własnego, którego celem jest sprawdzenie jaki wpływ miała pandemia na aktywność fizyczną konsumentów i czy zmieniła się liczba osób uczęszczających na siłownię i do klubu fitness w Bielsku-Białej. W badaniu zweryfikowano hipotezę główną głoszącą, że w czasach pandemii i lockdownu społeczeństwo ograniczyło swoją aktywność fizyczną i korzystanie z siłowni na rzecz zwiększenia swojej aktywności w domu oraz na świeżym powietrzu.

słowa kluczowe: aktywność fizyczna, pandemia, covid-19, siłownia

Streszczenie w języku angielskim

The article contains a literature review on changes in the level of physical activity during the Covid-19 pandemic. The authors present the results of their own study which aimed to check what impact the pandemic had on consumers' physical activity and whether the number of people attending gyms and fitness clubs changed in Bielsko-Bia³a. The study verified the main hypothesis stating that in times of pandemic and lockdown, the public reduced their physical activity and use of gyms in favor of increasing their activity at home and outdoors.

Wstęp

Pandemia Covid -19 znacząco wpłynęła na niemalże każdy aspekt naszego życia, począwszy od sytuacji ekonomicznej poprzez nasze nawyki kończąc na aktywności fizycznej. Ze względu na wprowadzone obostrzenia czy też z powodu lęku przed zakażeniem społeczeństwo zmuszone zostało zweryfikować swoje podejście do uprawiania aktywności

fizycznej. Z związku z pandemią Covid-19 wiele klubów fitness i siłowni zamknęło swoją działalność czasowo bądź trwale. Konsekwencją tego był fakt, że część osób zaprzestała swojej aktywności fizycznej. Większość społeczeństwa postanowiła ćwiczyć w domu oraz na świeżym powietrzu. Celem niniejszego badania jest określenie, w jakim stopniu pandemia Covid-19 wpłynęła na aktywność fizyczną konsumentów w Bielsku-Białej i w miastach ościennych.

Przegląd literaturowy

Na stronie Demagog została opisana aktywność fizyczna Polaków przygotowana przez pracownię Kantar na zlecenie Benefit Systems. Badanie zostało podzielone na 3 okresy (przed pandemią oraz na 1 i 2 falę). Przed pandemią aktywność fizyczną przynajmniej 1 raz w tygodniu zadeklarowało 65% badanych. W czasie wiosennego lockdownu aktywność fizyczna społeczeństwa spadła o 4 punkty proc. Główną przyczyną tego stanu rzeczy było zamknięcie infrastruktury sportowej w całym kraju. W trakcie II fali odsetek osób deklarujących aktywny wypoczynek wzrósł do poziomu 63 %. Osoby, które ograniczyły aktywność fizyczną w trakcie pandemii, w zdecydowanej większości (74 %), odczuły pogorszenie samopoczucia, 65 % zauważyło negatywny wpływ zmniejszonej liczby treningów na zdrowie, a 61 % na sylwetkę.¹

Artykuł na stronie RunRepeat przedstawia jak pandemia wpłynęła na sytuację klubów fitness, ich kondycję finansową, opór klientów przed powrotem na siłownię oraz rozwój systemu cyfrowego oraz domowego.

- Szacuje się, że amerykański przemysł siłowni i klubów fitness stracił 13,9 miliarda dolarów od połowy marca do 31 sierpnia
- Ponad 38 000 siłowni i klubów fitness zostało zamkniętych z powodu wirusa do maja 2020 r.
- Około 500 000 pracowników branży siłowni zostało zwolnionych z powodu COVID
- 60% Amerykanów planuje zrezygnować z członkostwa natomiast 59% Amerykanów nie planuje odnowienia członkostwa w siłowni po COVID-19

¹ Strona Stowarzyszenia fact-checkingowego Demagog <https://demagog.org.pl/wypowiedzi/wplyw-pandemii-covid-19-na-aktywnosc-fizyczna-polakow/?cn-reloaded=1&fbclid=IwAR25CBqbR9CXBf2IJ9FFBFDTrSaaHqTVWzCCX1VL76CxG6gyF1ZlAD7c2PY&cn-reloaded=1> (dostęp 3.03.2022)

- Coraz większa liczba osób zaczęła przeprowadzać trening w warunkach domowych
- Między pierwszym a drugim kwartałem 2020 r., na początku pandemii, liczba pobrań aplikacji do fitnessu domowego wzrosła na całym świecie o 46 %²

Polska Federacja Fitness przeprowadziła badanie jak pandemia wpłynęła na aktywność fizyczną Polaków w trakcie izolacji “3fala”. Jest pokazana aktywność przed i po trwaniu pandemii oraz jak wyglądała gotowość i motywacja do ćwiczeń. Opisane jest również jak kluby fitness radziły sobie w trakcie pandemii i z jakimi sytuacjami musieli sobie poradzić (sekcja zatrudnienia oraz redukcja pracowników). Mamy również przedstawiony poziom wykorzystania tarczy antykryzysowej oraz wpływ pandemii na kondycję finansową branży fitness.³

Na stronie internetowej polskifitness.tv zostały przytoczony raport State of the Fitness Industry Report 2021. Według raportu przed pandemią istniały głównie dwa czynniki, które decydowały o wyborze danego klubu – była to lokalizacja oraz koszt karnetu. Po pandemii pojawił się trzeci kluczowy czynnik – czystość klubu. Według badania aż 33% respondentów podaje czystość klubu jako powód wyboru danego klubu.

Kolejnym aspektem jest obecność osób niezaszczepionych. Według raportu aż 29% badanych stwierdziła że odczuwa niechęć do powrotu do klubu ze względu na brak komfortu w związku z obecnością osób niezaszczepionych.⁴

² Rizzo, Nicholas “COVID’s Impact on the Fitness Industry” https://runrepeat.com/pandemics-impact-fitness-industry?fbclid=IwAR2of-gL0tI9qd-LC6Jt1RkUYyPujn2nNjm1oEvuEBQ7nDT_J9M0W8TP80AE#impact-of-covid-on-gym-memberships (dostęp 20.02.2022)

³ Oficjalna strona Polskiej Federacji Fitness, Raport Badawczy “Aktywność fizyczna Polaków w czasie pandemii” https://polskafederacjafitness.pl/wp-content/uploads/2020/05/RAPORT_BADAWCZY_FINAL.pdf?fbclid=IwAR2JHVmO0vTDRGz2M3vIUd2382mWurEkiJvFVoPYDQ0-7IzG6O0jPHhIJWM (dostęp 4.03.2022)

⁴ Strona internetowa Polski Fitness “Jak zmieniła się branża fitness i dokąd zmierza?” <https://www.polskifitness.tv/fitness/128-jak-zmieniła-sie-branża-fitness-i-dokąd-zmierza-raport> (dostęp 12.03.2022)

Strona branzafitness.com opublikowała kluczowe wskaźniki raportu European Health & Fitness Market Report. Raport ten obejmuje cały rok 2020 dlatego ujawnia on wpływ jaki pandemia miała na rynek Fitness. Wśród kluczowych danych z raportu można wymienić:

- Liczba członków klubów fitness spadła o 15,4% w stosunku do roku 2019
- Spadek przychodów o 32,9% w stosunku do rekordowego 2019
- Całkowita liczba klubów fitness zmniejszyła się o 1,4 %⁵

Według badania firmy doradczej Deloitte „The European Health and Fitness Market 2020” pandemia zmieniła postrzeganie branży. Dla coraz większej grupy klubowiczów ma znaczenie możliwość treningu nie tylko w klubie ale w miejscach dla nich wygodnych – tj. w domu, w podróży czy w parku. Zmusiło to branżę do skupienia się na indywidualnych potrzebach klienta. Firma zwraca również uwagę na coraz większe znaczenie digitalizacji oraz urządzeń wearables czyli zegarków i opasek które w czasie rzeczywistym monitorują kondycję klubowicza.⁶

Badanie własne: poziom aktywności fizycznej Polaków przed i w trakcie pandemii COVID-19

Celem badania własnego przeprowadzonego przez autorów artykułu jest sprawdzenie jak pandemia Covid-19 wpłynęła na aktywność fizyczną społeczeństwa. Badanie zostało przeprowadzone metodą wywiadu opartego na kwestionariuszu ankiety. Grupą docelową ankiety byli mieszkańcy Bielska-Białej oraz miast ościennych. Respondenci stanowili grupę zróżnicowaną ze względu na wiek, płeć, wykształcenie. Materiał zebrany w toku badań pozwolił odpowiedzieć na pytanie, czy pandemia ograniczyła aktywność fizyczną społeczeństwa? Czy jest powiązanie z artykułami wcześniej przeanalizowanymi?

⁵ Strona internetowa Branzafitness.com *Raport rynek usług fitness w Europie* <https://www.branzafitness.com/raport-rynek-uslug-fitness-w-europie/> (dostęp 10.03.2022)

⁶ Magdalena Belka “Po pandemii rynek fitness czeka reorganizacja W 2019 roku przychody klubów fitness w Polsce wyniosły ponad 4 mld zł” https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/press-releases/articles/fitness-rynek-czeka-reorganizacja.htmlfbclid=IwAR20uoZiIizZ8hCRQUuLBJuz7ayZA_HmqfclOIGnOIFcOvcGUKidAy9-L3k (dostęp 2.03.2022)

Czy społeczeństwo obawia się powrotu na siłownię ze względu na możliwość zarażenia?
Czy więcej osób zaczęło aktywniej spędzać czas aby wzmocnić odporność organizmu?

Metodyka badań

Celem badania jest sprawdzenie czy pandemia Covid-19 spowodowała, że coraz mniejsza liczba konsumentów zaczęła korzystać z siłowni/klubu fitness na terenie Bielska-Białej oraz jak zmieniła się organizacja pracy siłowni. Badanie przeprowadzono na siłowni funkcjonującej na terytorium miasta Bielsko-Biała metodą sondażu diagnostycznego. Jako narzędzie badań wykorzystano kwestionariusz ankiety. Badanie przeprowadzono na próbie 100 osób w marcu 2022 roku.

Cel główny

Sprawdzenie czy pandemia Covid-19 w znacznym stopniu wpłynęła na aktywność fizyczną społeczeństwa oraz zbadanie czy z tego powodu większość konsumentów zdecydowało się na ograniczenie swojej aktywności w klubach fitness na rzecz ruchu na świeżym powietrzu oraz w domu?

Hipoteza główna

W czasach pandemii i lockdownu społeczeństwo ograniczyło swoją aktywność fizyczną i korzystanie z siłowni na rzecz zwiększenia swojej aktywności w domu oraz na świeżym powietrzu oraz całkowite zaprzestanie ruchu.

Hipotezy pomocnicze

- Mniejsza liczba osób w obiektach aktywności fizycznej z powodu obawy przed zarażeniem
- Część osób zaczęła aktywniej ćwiczyć w domu
- Z powodu mniejszej aktywności oraz ograniczenia korzystania z siłowni społeczeństwo w zwiększonym stopniu zaczęło chorować

- Obostrzenia w korzystaniu z klubów fitness były niejasne dlatego klienci rezygnowali z uczestnictwa
- Ludzie zmienili siłownie na rzecz wypadów w góry itp.
- Ze względu większe ryzyko zakażenia na małej przestrzeni, większość osób zdecydowała się na zaprzestanie chodzenia na siłownię na rzecz ruchu na świeżym powietrzu
- Chęć powrotu do normalnego trybu życia przed pandemią sprawiła że coraz większa liczba społeczeństwa zdecydowała się powrócić do aktywności fizycznej
- Deklarowanie dbałości o higienę i przestrzeganie zaleceń epidemiologicznych (częsta dezynfekcja, przestrzeganie limitów) zachęciła klientów klubów do powrotu na siłownie

Analiza materiału badawczego

Na podstawie przeprowadzonego badania można stwierdzić, że respondenci, którzy przed pandemią określali swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry również w trakcie pandemii starali się utrzymać ten stan poprzez zastępowanie aktywności, którą wykonywali w klubach fitness innymi aktywnościami między innymi aktywnością na zewnątrz takimi jak wycieczki górskie, bieganie czy też jeżdżeniem na rowerze. Zwłaszcza w grupie, w której odpowiadano, że stan zdrowia określany był jako bardzo dobry, respondenci utrzymali swoją aktywność fizyczną na tym samym poziomie, utrzymywali tą samą częstotliwość ćwiczeń, nie odczuwali oni również pogorszenia ich samopoczucia ponieważ utrzymali aktywność na tym samym poziomie. W grupie ankietowanych która odpowiadała że stan zdrowia jest bardzo dobry zauważalne były obawy przed zakażeniem wirusem Covid-19. Ci ankietowani byli również znacznie bardziej ostrożni z obawy i troski o swoje zdrowie. Większość ankietowanych stosowała się do obostrzeń wprowadzanych na siłowni ponieważ określali je jako jasne i zrozumiałe. Ponad połowa osób była niezaszczepiona. W grupie kobiet 70% było zaszczepionych natomiast u mężczyzn 40%. Więcej zaszczepionych było w grupie 30+. Ankietę wypełniło 80 osób średnia wieku wynosiła 27 lat oraz waga 68 kilogramów.

Wnioski z badań własnych

Podsumowując, osoby które przed pandemią dbały o swoje zdrowie i kondycję utrzymały taki sam poziom w trakcie oraz po pandemii Covid-19. Ich stan zdrowia nie pogorszył się, lecz były

obawy przed zachorowaniem, pogorszeniem samopoczucia. Natomiast osoby wśród których aktywność fizyczna nie była nigdy na pierwszym miejscu pandemia spowodowała coraz większe problemy ze zdrowiem. Większa liczba szczepień była w grupie osób mniej aktywnych ze względu na obawy przed zarażeniem się wirusem. Osoby aktywne fizycznie stymulowały swoją odporność zwiększoną ilością aktywności na świeżym powietrzu. Pandemia Covid-19 nie zmieniła dużo lecz poprawiła się higiena obiektów fitness oraz osób tam uczęszczających.

Bibliografia

1. <https://demagog.org.pl/wypowiedzi/wplyw-pandemii-covid-19-na-aktywnosc-fizyczna-polakow/?cn-reloaded=1>
2. <https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/press-releases/articles/fitness-rynek-czeka-reorganizacja.html>
3. <https://zpp.net.pl/wp-content/uploads/2021/02/11.02.2021-Raport-ZPP-Zdrowie-za-miliard-dolar%C3%B3w-%E2%80%93-bran%C5%BCa-fitness-w-Polsce-i-jej-znaczenie-dla-cia%C5%82a-ducha-i-PKB.pdf>
4. <https://runrepeat.com/pandemics-impact-fitness-industry>
5. https://polskafederacjafitness.pl/wp-content/uploads/2020/05/RAPORT_BADAWCZY_FINAL.pdf