



## Η περίοδος της πανδημίας COVID-19 διαφοροποίησε τις συνήθειες, τις προθέσεις και τις προσδοκίες σχετικά με την άσκηση;

Δασκαλάκη, Κ. \*, Γιοφτσίδου, Α., Μπενέκα, Α., Μάλλιου, Π.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ένα από τα μέτρα που λήφθηκαν από πολλές κυβερνήσεις παγκοσμίως λόγω της πανδημίας COVID-19 ήταν η αναστολή της λειτουργίας των γυμναστηρίων και των αθλητικών εγκαταστάσεων κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφεί αν η περίοδος της πανδημίας COVID-19 διαφοροποίησε τις συνήθειες, τις προθέσεις και τις προσδοκίες ατόμων που διαμένουν στην Ελλάδα σχετικά με την άσκηση. Για τους σκοπούς της έρευνας κατασκευάστηκε ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις όσον αφορά στη συμπεριφορά σχετικά με την άσκηση πριν την αναστολή της λειτουργίας των γυμναστηρίων, κατά τη διάρκεια της σύντομης επαναλειτουργίας τους και κατά τις δύο περιόδους της καραντίνας. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συνέχισαν να ασκούνται κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Παρ' όλ' αυτά, λόγω της πανδημίας, υποκατέστησαν τους συνήθεις τρόπους προπόνησής τους με νέες μορφές άσκησης (π.χ. άσκηση στο σπίτι άνευ επίβλεψης, διαδικτυακά προγράμματα άσκησης κτλ). Οι νέες εμπειρίες που απέκτησαν οι ασκούμενοι-ες οδήγησαν στην εμφάνιση νέων αναγκών σε σχέση με την άσκηση. Γι' αυτόν το λόγο, παρ' όλο που εξέφρασαν την πρόθεση να επιστρέψουν στα γυμναστήρια όταν αυτά επαναλειτουργήσουν, προέβησαν και σε προτάσεις σχετικά με νέες επιθυμητές υπηρεσίες, οι οποίες θα πρέπει να ληφθούν υπόψη από τους επαγγελματίες του χώρου της άσκησης, προκειμένου να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις νέες ανάγκες.

**Λέξεις κλειδιά:** κορωνοϊός, σωματική άσκηση, συνήθειες σχετικά με την άσκηση, αναστολή λειτουργίας γυμναστηρίων.

### Εισαγωγή

Στις 11 Μαρτίου 2020, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας χαρακτήρισε τη νόσο Κορωνοϊού 2019 (COVID-19 disease) ως πανδημία (Rodríguez, Crespo, & Olmedillas, 2020). Λόγω της μεγάλης και γρήγορης διάδοσης του ιού, των υψηλών ποσοστών θνησιμότητας που επιφέρει και της έλλειψης πρότερης γνώσης σχετικά με τη διαχείρισή του, πολλές κυβερνήσεις, παγκοσμίως, επέβαλαν μέτρα καραντίνας και περιορισμού της κυκλοφορίας προκειμένου να ελεγχθεί η ευρεία διάδοσή του (Sahu & Naqvi, 2020). Ένα εξ αυτών των μέτρων ήταν και η αναστολή της

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Κατερίνα Δασκαλάκη  
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Πανεπιστημιούπολη, 69100 Κομοτηνή

E-mail:

[adaskala@phyed.duth.gr](mailto:adaskala@phyed.duth.gr)

λειτουργίας των γυμναστηρίων σε πολλές χώρες, με κρατική εντολή (Sowier-Kasprzyk & Widawska-Stanisiz, 2020).

Η νέα αυτή πραγματικότητα επέφερε αλλαγές στη συμπεριφορά του ενήλικου πληθυσμού σε διεθνές επίπεδο όσον αφορά στη σχέση του με την άσκηση. Σε αυτόνομες έρευνες καταγράφηκε σημαντική μείωση της φυσικής δραστηριότητας σε διάφορες χώρες και σε όλο το εύρος του ενήλικου πληθυσμού (Castañeda-Babarro, Coca, Arbillaga-Etxarri, & Gutiérrez-Santamaría, 2020; Zheng et al., 2020), ενώ την τελευταία εβδομάδα του Μαρτίου 2020, σε πολλές χώρες παγκοσμίως σημειώθηκε μείωση των βημάτων ημερησίως από 7% έως 38% σε σύγκριση με την ίδια περίοδο της περσινής χρονιάς (Fitbit, Inc, 2020; Peçanha et al., 2020). Αντιθέτως, σε άλλες έρευνες καταγράφηκε αύξηση των επιπέδων της φυσικής δραστηριότητας σε ένα ποσοστό ανθρώπων που πριν ήταν μη ενεργοί (Lesser & Nienhuis, 2020), αλλά και συνέχιση της φυσικής δραστηριότητας σε μέλη γυμναστηρίων (Sowier-Kasprzyk & Widawska-Stanisiz, 2020). Η νέα πραγματικότητα που επιβλήθηκε λόγω του COVID-19 συνοδεύτηκε επίσης και από νέες τάσεις στον τρόπο άσκησης και άθλησης, φέρνοντας, για παράδειγμα, στο επίκεντρο τα διαδικτυακά προγράμματα, που αναδείχθηκαν ως η κορυφαία τάση άσκησης για το 2021 (Thomson, 2021), και δημιουργώντας νέες συνήθειες στους ενεργούς ασκούμενους-ες, κάποιες εκ των οποίων ενδεχομένως να διατηρηθούν και μετά την πανδημία.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφεί αν η περίοδος της πανδημίας COVID-19 διαφοροποίησε τις συνήθειες, τις προθέσεις και τις προσδοκίες ατόμων που διαμένουν στην Ελλάδα σχετικά με την άσκηση.

## Μέθοδος

### Ερωτηματολόγιο

Για τη συλλογή των δεδομένων δημιουργήθηκε ένα διαδικτυακό ερωτηματολόγιο με τίτλο «επίδραση της καραντίνας στις συνήθειες των ασκούμενων σχετικά με την άσκηση», το οποίο περιείχε ερωτήσεις κλειστής μορφής (διχοτομικές, απλής, και πολλαπλής επιλογής –με δυνατότητα μίας ή παραπάνω απαντήσεων). Οι ερωτήσεις αποσκοπούσαν στην καταγραφή της συμπεριφοράς των ερωτηθέντων σχετικά με την άσκηση: α) πριν την πρώτη καραντίνα, β) κατά τη διάρκεια της πρώτης καραντίνας και για όσο διήρκεσε η αναστολή της λειτουργίας των γυμναστηρίων (3 Μαρτίου 2020 έως 14 Ιουνίου 2020), γ) κατά τη διάρκεια της χαλάρωσης των μέτρων (επαναλειτουργία γυμναστηρίων από τις 15 Ιουνίου έως τις 2 Νοεμβρίου 2020) και, δ) από τη δεύτερη περίοδο της καραντίνας/αναστολή της λειτουργίας των γυμναστηρίων (3 Νοεμβρίου 2020) έως και τη στιγμή συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Επίσης, υπήρχαν ερωτήσεις για τις μελλοντικές προθέσεις των ασκούμενων σχετικά με την άσκηση.

Συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο εκκινούσε με δύο ερωτήσεις δημογραφικών στοιχείων (φύλο, ηλικία) και συνέχιζε με τρεις ερωτήσεις για το αν πριν την πρώτη καραντίνα οι ερωτώμενοι-ες ήταν εγγεγραμμένοι σε κάποιο γυμναστήριο, αν κατά τους τελευταίους 6 μήνες έκαναν άσκηση (είτε στο γυμναστήριο είτε εκτός γυμναστηρίου), και τι είδους άσκηση έκαναν. Έπειτα, υπήρχαν δύο ερωτήσεις για το αν κατά τη διάρκεια της πρώτης καραντίνας έκαναν άσκηση και τι είδους άσκηση έκαναν, μια ερώτηση για το τι έκαναν ως προς την άσκηση την περίοδο επαναλειτουργίας των γυμναστηρίων, και δύο ερωτήσεις για το αν κατά τη διάρκεια της δεύτερης καραντίνας έκαναν άσκηση και τι είδους άσκηση έκαναν. Επιπλέον, υπήρχαν ερωτήσεις για το αν από την πρώτη καραντίνα έως και τη στιγμή συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου αγόρασαν κάποιο εξοπλισμό για άσκηση ή/και αν σκόπευαν να αγοράσουν τους επόμενους 6 μήνες, τι είδους εξοπλισμό, και



πόσο ικανοποιημένοι έμειναν από τον εξοπλισμό. Επίσης, μια ερώτηση για το αν θα επέστρεφαν/εγγράφονταν άμεσα στα γυμναστήρια στην περίπτωση που αυτά επαναλειτούργούσαν την επόμενη ημέρα. Στην περίπτωση που η απάντηση ήταν αρνητική, ρωτούνταν τι σκόπευαν να κάνουν αντί του γυμναστηρίου, ενώ, αν ήταν θετική, τι θα επιθυμούσαν να τους προσφέρει το γυμναστήριο. Τέλος, υπήρχαν δύο ερωτήσεις για το αν πίστευαν ότι είναι αποτελεσματικό το να κάνει κανείς άσκηση μόνος/η του χωρίς επίβλεψη από γυμναστή/στρια και αν είναι ασφαλές.

Για τη δημιουργία του ερωτηματολογίου ακολουθήθηκαν τα βήματα που προτείνονται από τη βιβλιογραφία (καθορισμός σκοπού έρευνας, ερευνητικών ερωτημάτων, βασικών μεταβλητών, σύνθεση ερωτήσεων/δημιουργία πιλοτικού ερωτηματολογίου) (Malliou et al., 2014). Η εγκυρότητα περιεχομένου του ερωτηματολογίου επιβεβαιώθηκε από δύο μέλη της ερευνητικής ομάδας, ειδικούς της άσκησης (Ουζούνη & Νακάκης, 2011). Επιπροσθέτως, πριν τη δημοσιοποίηση της έρευνας, πραγματοποιήθηκε πιλοτικός έλεγχος για τη χρηστικότητα και την τεχνική λειτουργικότητα του ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου (Eysenbach, 2004) και δεν διαπιστώθηκαν προβλήματα.

### ***Δείγμα & Διαδικασία συλλογής των δεδομένων***

Η έρευνα ανακοινώθηκε στο διαδίκτυο στους προσωπικούς λογαριασμούς των μελών της ερευνητικής ομάδας στο Facebook ή/και στο Instagram και κοινοποιήθηκε περαιτέρω από χρήστες των συγκεκριμένων μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από τις 21 Ιανουαρίου 2021 έως τις 4 Φεβρουαρίου 2021 μέσω του Google Forms. Οι επισκέπτες/τριες του ιστότοπου, στην πρώτη φόρμα που εμφανιζόταν, ενημερώνονταν για το φορέα υποδοχής της έρευνας, τον τίτλο και το σκοπό της έρευνας, τις προϋποθέσεις συμμετοχής (να είναι άνω των 18 ετών και να διαμένουν στην Ελλάδα) και για τον απαιτούμενο χρόνο για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου (5-7 λεπτά). Στη δεύτερη φόρμα, ενημερώνονταν ότι η συμμετοχή τους θα ήταν εθελοντική, ότι οι συλλεχθείσες πληροφορίες θα ήταν απόρρητες, ανώνυμες και εμπιστευτικές, ότι η έρευνα εναρμονιζόταν με τους κανόνες ηθικής και δεοντολογίας του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και ότι με τη συμμετοχή τους θα συναινούσαν στη χρήση των δεδομένων για ακαδημαϊκούς και επιστημονικούς σκοπούς. Στη συνέχεια, υπήρχε η ερώτηση «συναινείτε να συμμετάσχετε στην έρευνα;» με επιλογές απάντησης «ναι» ή «όχι», και το ερωτηματολόγιο εμφανιζόταν μόνο σε όποιον είχε απαντήσει θετικά. Η έρευνα ήταν ανώνυμη, και η διεύθυνση IP των συμμετεχόντων ούτως ή άλλως δεν μπορεί να ανιχνευτεί μέσω του Google Forms (support.google.com, 2019).

Στην έρευνα συμμετείχαν 1203 άτομα, 66.5% (n=801) εκ των οποίων ήταν γυναίκες και 33.5% (n=403) άνδρες, από 18-72 ετών με μέσο όρο ηλικίας τα 39.99±11.72 έτη.

### ***Αποτελέσματα***

Πριν την έναρξη της πρώτης καραντίνας, το 68.4 % (n=824) των συμμετεχόντων-ουσών ήταν εγγεγραμμένοι-ες σε κάποιο γυμναστήριο ενώ το 31.6% (n=380) όχι. Κατά τους τελευταίους 6 μήνες πριν την έναρξη της πρώτης καραντίνας, το 89.8% (n=1081) έκαναν άσκηση (είτε στο γυμναστήριο είτε εκτός γυμναστηρίου), ενώ το 10.2% (n=123) όχι. Η πλειοψηφία των ασκουμένων έκαναν άσκηση στο γυμναστήριο (Πίνακας 1).



**Πίνακας 1.** Είδη άσκησης κατά τους τελευταίους 6 μήνες πριν την έναρξη της πρώτης καραντίνας.

Είδος άσκησης	Σχετικές και απόλυτες τιμές συμμετοχής
Άσκηση στο γυμναστήριο	66.6% (n=714)
Περπάτημα σε εξωτερικό χώρο	43.7% (n=472)
Τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο	26.5% (n=286)
Άσκηση στο σπίτι μόνος-η μου	19.8% (n=214)
Ποδήλατο σε εξωτερικό χώρο	13% (n=141)
Εξατομικευμένη προπόνηση (εντός ή εκτός γυμναστηρίου)	10.1 % (n=109)
Ατομικό Άθλημα (π.χ. κολύμβηση, χορός, πολεμικές τέχνες κτλ)	6.7% (n=73)
Ομαδικό άθλημα (π.χ. ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση κτλ)	3.7% (n=38)
Διαδικτυακά προγράμματα άσκησης	1.8% (n=19)

Κατά τη διάρκεια του πρώτου «κύματος» της πανδημίας (πρώτη καραντίνα) το 85.5% (n=1029) των συμμετεχόντων έκαναν άσκηση ενώ το 14.5% (n=175) όχι. Στην πλειοψηφία τους έκαναν περπάτημα (Πίνακας 2).

Όταν άρτήκε η πρώτη καραντίνα και επαναλειτούργησαν τα γυμναστήρια, το 44.9% (n=540) των συμμετεχόντων είχαν ενεργή συνδρομή σε κάποιο γυμναστήριο. Εξ αυτών, το 37.4% (n=450) επέστρεψαν στο γυμναστήριο, ενώ το 7.5% (n=90) όχι. 8.3% από τους συμμετέχοντες (n=100) δεν είχαν ενεργή συμμετοχή και γράφτηκαν σε κάποιο γυμναστήριο. Το 43.4% (n=522) έκαναν άσκηση εκτός γυμναστηρίου, ενώ το 11.9% (n=143) δεν έκαναν άσκηση. Όσον αφορά στα αθλήματα, 18 άτομα επανεκκίνησαν είτε κάποιο ατομικό άθλημα (11 εκ των οποίων κολύμβηση) και 7 άτομα ομαδικά αθλήματα (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση).

Κατά τη διάρκεια του δεύτερου «κύματος» της πανδημίας (δεύτερη καραντίνα) (3 Νοεμβρίου 2020- τέλη Ιανουαρίου/αρχές Φεβρουαρίου 2021), το 80.8% (n=973) των ερωτηθέντων έκαναν άσκηση ενώ το 19.2% (n=231) όχι.

**Πίνακας 2.** Άσκηση κατά τη διάρκεια του πρώτου και του δεύτερου «κύματος» της πανδημίας.

Είδος άσκησης	1η Καραντίνα	2η Καραντίνα
Περπάτημα (εκτός σπιτιού)	64.4% (n=663)	61.4% (n=597)
Δικές μου ασκήσεις στο σπίτι με εξοπλισμό (π.χ. βάρη, λάστιχα κτλ) ή με το βάρος του σώματος (π.χ. κοιλιακούς κτλ)	52.5% (n=540)	47.2% (n=459)
Τρέξιμο (εκτός σπιτιού)	32.8% (n=337)	34.4% (n=335)
Ποδήλατο (εκτός σπιτιού)	16.4% (n=169)	14.6% (n=142)
Δωρεάν μαγνητοσκοπημένα προγράμματα άσκησης στο διαδίκτυο	15.6% (n=161)	10.5% (n=102)
Δωρεάν live-streaming προγράμματα άσκησης στο διαδίκτυο	11.3% (n=116)	7% (n=68)
Ομαδικά προγράμματα άσκησης στο διαδίκτυο με πληρωμή (π.χ. μικρές ομάδες)	10.2% (n=105)	14.9% (n=145)
Άσκηση με αερόβιο μηχάνημα στο σπίτι (π.χ. διάδρομο, ελλειπτικό, στατικό ποδήλατο, stepper)	10.1% (n=104)	12.5% (n=122)
Εξατομικευμένη προπόνηση (personal training) μέσω διαδικτύου	3.5% (n= 36)	6.5% (n=63)

Από την πρώτη καραντίνα (3 Μαρτίου 2020) έως και τη στιγμή συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου που πραγματοποιήθηκε στη διάρκεια της δεύτερης καραντίνας (τέλη Ιανουαρίου-



αρχές Φεβρουαρίου 2021), το 42.7% (n=514) των συμμετεχόντων αγόρασαν κάποιον εξοπλισμό για άσκηση, ενώ το 57.3% (n=691) όχι. Το 69.1% δήλωσαν ότι προτίθενται να αγοράσουν εξοπλισμό κατά το επόμενο εξάμηνο. Τα είδη του εξοπλισμού που ήδη αγοράστηκε και που δηλώθηκε ότι μελλοντικά θα αγοράζόταν αναγράφονται στον Πίνακα 3.

**Πίνακας 3.** Είδη εξοπλισμού που αγόρασαν και που προτίθενται να αγοράσουν οι ερωτηθέντες.

Εξοπλισμός	Ήδη έχει αγοραστεί	Θα αγοραστεί
Μικρός εξοπλισμός (π.χ. στρώμα, βαράκια, λάστιχα κτλ)	78% (n=401)	47% (n=175)
Αθλητικά υποδήματα/αθλητικός ρουχισμός	34.8% (n=179)	46.8% (n=174)
Ιμάντες προπόνησης	20.2% (n=104)	17.5% (n=65)
Αερόβιο μηχάνημα (π.χ. διάδρομος, στατικό ποδήλατο, ελλειπτικό μηχάνημα, stepper)	14.2% (n=73)	20.4% (n=76)
Wearable συσκευές/αθλητικά όργανα μετρήσεων (π.χ. activity trackers, smart watch, καρδιοσυχνόμετρο κτλ)	14.2% (n=73)	16.1% (n=60)
«Βαρύ» μηχάνημα μυϊκής ενδυνάμωσης (π.χ. πολυόργανο γυμναστικής, μπάρες βαρών, δίσκοι βαρών κτλ)	11.9% (n=61)	22% (n=82)
Ποδήλατο πόλης (για εξωτερικό χώρο)	7.2% (n=32)	9.7% (n=36)

Οι συμμετέχοντες δήλωσαν υψηλή ικανοποίηση από τον εξοπλισμό που αγόρασαν, καθώς στην πλειοψηφία τους, σε μια κλίμακα από 1=καθόλου ικανοποιημένος-η έως 5=απόλυτα ικανοποιημένος-η, έδωσαν βαθμολογία από 4 και πάνω.

Το (59.1%) (n=712) δήλωσαν ότι αν τα γυμναστήρια άνοιγαν την επόμενη ημέρα, θα επέστρεφαν άμεσα/θα γραφόντουσαν σε κάποιο γυμναστήριο, ενώ το 40.9% (n=493) όχι. Όσοι απάντησαν αρνητικά, στην πλειοψηφία τους (80.4%) δήλωσαν ότι θα ασχοληθούν με υπαίθριες δραστηριότητες (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία) (Πίνακας 4).

**Πίνακας 4.** Μελλοντικές προθέσεις σχετικά με την άσκηση των ατόμων που δήλωσαν ότι δεν θα γραφόντουσαν άμεσα στο γυμναστήριο

Είδος άσκησης που θα ακολουθηθεί	
Υπαίθριες δραστηριότητες μόνος-η μου (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία)	80.4% (n=399)
Δικές μου ασκήσεις στο σπίτι με εξοπλισμό (π.χ. βάρη, λάστιχα κτλ) ή με το βάρος του σώματος (π.χ. κοιλιακούς κτλ)	47.6% (n=236)
Άσκηση με αερόβιο μηχάνημα στο σπίτι (π.χ. διάδρομο, ελλειπτικό, στατικό ποδήλατο, stepper)	17.3% (n=86)
Δωρεάν μαγνητοσκοπημένα προγράμματα άσκησης στο διαδίκτυο	13.3% (n=66)
Personal Training με παρουσία γυμναστή στον χώρο μου ή αλλού	9.3% (n=46)
Δωρεάν live-streaming προγράμματα άσκησης στο διαδίκτυο	6.9% (n=34)
Ομαδικά προγράμματα άσκησης στο διαδίκτυο με πληρωμή (π.χ. μικρές ομάδες)	6.9% (n=34)
Τίποτα (δεν σκοπεύω να ξεκινήσω άμεσα άσκηση)	4.3% (n=21)
Ατομικό Άθλημα	3.65% (n=18)
Ομαδικό Άθλημα	1.62% (n= 8)
Εξατομικευμένη προπόνηση (personal training) μέσω διαδικτύου	2.8% (n=14)





Το 63% των ερωτηθέντων απάντησαν ότι δεν πιστεύουν πως είναι αποτελεσματικό το να κάνουν άσκηση μόνοι-ες τους (χωρίς επίβλεψη από γυμναστή-στρια) και το 68.2% πως δεν είναι ασφαλές. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δήλωσαν ότι τα γυμναστήρια τους ικανοποιούν απόλυτα και ότι θα επιθυμούσαν να παραμείνουν όπως ήταν πριν (65.8%). Συμπληρωματικές προτάσεις για νέες υπηρεσίες μετά την επαναλειτουργία των γυμναστηρίων περιλάμβαναν τα εξής: «υπαίθριες δραστηριότητες» (35.9%), «πραγματοποίηση κράτησης θέσης διαδικτυακά (online booking), ώστε να ελέγχεται η ταυτόχρονη συγκέντρωση μελών στον χώρο» (27.6%), «κανάλι σύνδεσης με τρόπους άσκησης και στο σπίτι» (9.4%), «ενοικίαση εξοπλισμού από το γυμναστήριο για άσκηση και στο σπίτι» (5.6%), «νέα μηχανήματα με δυνατότητα virtual training» (4.6%).

## Συζήτηση

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, το ποσοστό των συμμετεχόντων που ασκούσαν κατά το τελευταίο εξάμηνο πριν την πρώτη καραντίνα δεν παρουσίασε μεγάλες διαφοροποιήσεις από όλες τις επόμενες περιόδους (πρώτη καραντίνα, περίοδος χαλάρωσης των μέτρων, δεύτερη καραντίνα), παρουσιάζοντας κατά τη στιγμή της έρευνας μια μικρή μείωση. Αυτό το αποτέλεσμα επιβεβαιώνει τα αποτελέσματα άλλων ερευνών, σύμφωνα με τα οποία τα περιοριστικά μέτρα κατά του κορωνοϊού συνοδεύτηκαν και από μείωση της εμπλοκής σε φυσική δραστηριότητα (Castañeda-Babarro et al., 2020), όμως αυτή η μείωση, στην παρούσα μελέτη, ήταν μικρότερη από ό,τι σε άλλες χώρες (Zheng et al., 2020). Επίσης, παρόλο που στην παρούσα έρευνα δεν ελέγχθηκαν παράμετροι όπως η συχνότητα, ο όγκος, η ένταση, και η διάρκεια της προπόνησης (Rodríguez et al., 2020; Sahu & Naqvi, 2020), διαπιστώθηκε ότι υπήρχε αλλαγή του είδους της άσκησης, λόγω των περιοριστικών μέτρων (π.χ. διακοπή γυμναστηρίου, ατομικών και ομαδικών αθλημάτων). Καταγράφηκε, για παράδειγμα, ότι το περπάτημα, που πριν την πρώτη καραντίνα ήταν στη δεύτερη θέση μετά το γυμναστήριο, κατά την περίοδο του εγκλεισμού ανέβηκε στην πρώτη θέση, υποδεικνύοντας ότι το συνηθέστερο από όλα τα είδη φυσικής δραστηριότητας που ακολουθήθηκαν ήταν ήπιας/μέτριας έντασης και όχι έντονης (Κλεισούρας, Γελαδάς & Κοσκολού, 2015).

Όσον αφορά συγκεκριμένα στα μέλη γυμναστηρίων με ενεργή συνδρομή, όταν άρθηκαν τα μέτρα ένα μικρό μόλις ποσοστό δεν επέστρεψαν στα γυμναστήρια, το οποίο έρχεται σε αντίθεση με άλλες έρευνες όπου καταγράφηκε απώλεια ενεργών μελών έως και 59% κατά τον μήνα Ιούνιο (Sowier-Kasprzyk & Widawska-Stanisiz, 2020). Είναι πιθανό, όμως, η μη επιστροφή του συνόλου των ασκούμενων να οφείλεται στο γεγονός ότι τα γυμναστήρια επαναλειτούργησαν κατά τη θερινή περίοδο κατά την οποία ούτως ή άλλως παρατηρείται μικρότερη προσέλευση. Επιπλέον, στο δείγμα της παρούσας έρευνας, το ποσοστό των εγγεγραμμένων μελών που δεν επέστρεψαν αντισταθμίστηκε και ξεπεράστηκε από νέους συνδρομητές. Παρόλ' αυτά, ο αριθμός των ατόμων που δήλωσαν ότι θα επέστρεψαν στο γυμναστήριο άμεσα ήταν κατά 9.3% μειωμένος σε σχέση με τους εγγεγραμμένους προ καραντίνας. Ανεξαρτήτως των λόγων στους οποίους οφείλεται η πρόθεση της μη άμεσης επιστροφής, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι, όπως διαπιστώνεται από την παρούσα μελέτη και έχει ήδη αναφερθεί στη βιβλιογραφία, η τρέχουσα κατάσταση έχει συνοδευτεί από τη δημιουργία νέων τάσεων στο χώρο της άσκησης (Thomson, 2021), επιφέροντας αλλαγές στις συμπεριφορές, τις προσδοκίες και τις μελλοντικές προθέσεις των ασκούμενων σε σχέση με την άσκηση.

Καταρχάς, η πρώτη –δικαιολογημένη από τα γεγονότα– τάση που καταγράφηκε ήταν η πολύ μεγάλη άνοδος της «άσκησης στο σπίτι». Όπως διαπιστώθηκε, το ποσοστό των ερωτηθέντων που



έκαναν, προ καραντίνας, άσκηση στο σπίτι μόνοι τους, ήταν πολύ μικρότερο σε σύγκριση με τις περιόδους της καραντίνας. Αυτή η τάση επέδρασε και στην καταναλωτική συμπεριφορά των ερωτηθέντων κατά τις περιόδους της καραντίνας, καθώς ένα πολύ μεγάλο ποσοστό τους αγόρασαν εξοπλισμό για άσκηση στο σπίτι, που σε αρκετές περιπτώσεις ήταν και αρκετά δαπανηρός (π.χ. αερόβια μηχανήματα, «βαριά» όργανα μυϊκής ενδυνάμωσης κτλ), συμπεριφορά που έχει ήδη τεκμηριωθεί και από τη διεθνή βιβλιογραφία (Sayed, Walsh, & Sheikh, 2020). Παρ' όλο που η «άσκηση στο σπίτι» και η αγορά εξοπλισμού προφανώς και υπαγορεύτηκε από τις ανάγκες της εποχής, φαίνεται ότι αυτή η τάση δεν ήταν μόνο προσωρινή αλλά πλέον εγκαθιδρύθηκε στη συνείδηση του κόσμου ως μια υπάρχουσα επιλογή, δεδομένου ότι περίπου οι μισοί εκ των ερωτηθέντων που δεν σκοπεύουν να επιστρέψουν άμεσα στο γυμναστήριο προτίθενται να συνεχίσουν να ασκούνται, εκτός των άλλων, και στο σπίτι τους, εκτελώντας δικές τους ασκήσεις, χωρίς επίβλεψη. Επίσης, το ποσοστό των συμμετεχόντων που δήλωσαν ότι σκοπεύουν να αγοράσουν κατά το επόμενο εξάμηνο δαπανηρό εξοπλισμό (π.χ. αερόβια μηχανήματα/«βαριά» όργανα μυϊκής ενδυνάμωσης) είναι ακόμη μεγαλύτερο από το ποσοστό των ατόμων που ήδη έχουν προμηθευτεί τέτοια όργανα, ενώ στο σύνολό τους οι ερωτηθέντες δήλωσαν υψηλή ικανοποίηση από τον εξοπλισμό που προμηθεύτηκαν, υποδεικνύοντας ότι η «άσκηση στο σπίτι» μετατρέπεται πλέον σε μια ισχυρή επιλογή.

Μια ακόμη νέα τάση που δημιουργήθηκε την εποχή της πανδημίας ήταν η άσκηση μέσω διαδικτύου (η οποία, επίσης, συνήθως εκτελείται στον χώρο του σπιτιού). Η παρακολούθηση διαδικτυακών προγραμμάτων άσκησης κατά τη διάρκεια της καραντίνας έχει ήδη καταγραφεί και σε προηγούμενες έρευνες (Sowier-Kasprzyk & Widawska-Stanisiz, 2020), ενώ, πλέον, τα εν λόγω προγράμματα έχουν αναδειχθεί ως η κορυφαία τάση για το 2021 (Thomson, 2021). Πράγματι, και στην παρούσα έρευνα καταδείχθηκε ότι ενώ προ κορωνοϊού μόλις το 1.8% των ερωτηθέντων παρακολουθούσε διαδικτυακά προγράμματα άσκησης, το ποσοστό αυτό αυξήθηκε σημαντικά κατά τη διάρκεια της πρώτης καραντίνας. Συγκεκριμένα, τα ποσοστά παρακολούθησης διαφορετικών μορφών διαδικτυακών προγραμμάτων (δωρεάν ή επί πληρωμή) αθροιζόμενα έφτασαν στο 40.6%, ποσοστό που παρέμεινε σχεδόν στα ίδια επίπεδα και κατά τη διάρκεια της δεύτερης καραντίνας. Επιπροσθέτως, όπως καταγράφηκε, τα εν λόγω προγράμματα, θα αποτελέσουν μια βασική επιλογή για αρκετούς από τους ερωτηθέντες που δεν προτίθενται να γραφτούν άμεσα σε κάποιο γυμναστήριο όταν αυτά επαναλειτουργήσουν, καθώς η άσκηση μέσω διαδικτύου στις διαφορετικές μορφές της θα αποτελέσει, σύμφωνα με τις απαντήσεις τους, το 29.5% των επιλογών τους.

Στην κατεύθυνση της επίδρασης της τεχνολογίας στο χώρο της άσκησης, συμπεριλαμβάνεται και η αγορά «wearable» συσκευών/αθλητικών οργάνων μετρήσεων (π.χ. activity trackers, smart watches, βηματομετρητών, καρδιοσυχνόμετρων κτλ). Το γεγονός ότι αρκετοί συμμετέχοντες ήδη αγόρασαν αλλά και προτίθενται να αγοράσουν αθλητικά όργανα μετρήσεων δηλώνει την πρόθεση των ασκούμενων να παρακολουθούν τις επιδόσεις τους κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η αγορά αντίστοιχων οργάνων επιβεβαιώνεται ως νέα τάση και από τη βιβλιογραφία, καθώς από το 2016 έως και σήμερα είναι στις πρώτες θέσεις (Thomson, 2021).

Οι νέες τάσεις άσκησης που διαμορφώθηκαν φαίνεται ότι καθιστούν αναγκαία την υιοθέτηση νέων στρατηγικών από πλευράς των γυμναστηρίων. Αρκετοί ασκούμενοι διατύπωσαν ότι θα επιθυμούσαν τα γυμναστήρια να προσφέρουν πρόσθετες υπηρεσίες όπως «υπαίθριες δραστηριότητες» (που ήδη λόγω του κορωνοϊού βρίσκονται στην τέταρτη θέση των σύγχρονων τάσεων άσκησης) (Thomson, 2021) και «κανάλι σύνδεσης με τρόπους άσκησης και στο σπίτι». Η



επιθυμία των ασκούμενων σχετικά με τη δυνατότητα να είναι συνδεδεμένοι με το γυμναστήριο διαδικτυακά υποδηλώνει ότι η διαδικτυακή άσκηση έχει πλέον εγγραφεί στη συνείδηση του κόσμου ως μία υπαρκτή και επιθυμητή επιλογή. Ήδη, πολλά γυμναστήρια παγκοσμίως έχουν εναρμονιστεί με τις νέες συνθήκες, παρέχοντας για τα μέλη τους διαδικτυακά προγράμματα άσκησης (DeSimone, 2020; Godefroy, 2020). Όπως δε έχει χαρακτηριστικά διατυπωθεί «η ψηφιακή άσκηση ήρθε και θα μείνει και θα βελτιωθεί σύντομα προκειμένου να ανταποκριθεί στις νέες ανάγκες του διαρκώς μεταβαλλόμενου περιβάλλοντος» (DeSimone, 2020, p.4). Οι νέες ανάγκες και οι καινούργιες προσδοκίες θα πρέπει να ληφθούν υπόψη τόσο από τους γυμναστηριούχους όσο και από τους επαγγελματίες που εργάζονται αυτόνομα παρέχοντας προγράμματα εξατομικευμένης προπόνησης, προκειμένου να προσφέρουν στους ασκούμενούς τους εκείνον τον συνδυασμό που θα διατηρήσει σε υψηλά επίπεδα τη συμμετοχή τους στα προγράμματα άσκησης.

### Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, μέσω της καταγραφής που πραγματοποιήθηκε διαπιστώθηκαν τα εξής: Η περίοδος της πανδημίας φαίνεται ότι επέφερε αλλαγές τόσο στη συμπεριφορά σε σχέση με την άσκηση όσο και στους μελλοντικούς στόχους των ασκούμενων. Τα άτομα που ασκούνταν κατά το τελευταίο εξάμηνο πριν την πρώτη καραντίνα παρέμειναν συνεπή στην άσκηση τροποποιώντας το συνηθισμένο τους πρόγραμμα λόγω των περιοριστικών μέτρων και προσαρμόζοντας τις επιλογές τους στις νέες συνθήκες. Ως εκ τούτου, διαμορφώθηκαν νέες συνήθειες ως προς τους τρόπους άσκησης, όπως η οργανωμένη (με εξοπλισμό) αλλά άνευ επίβλεψης άσκηση στο σπίτι και η άσκηση μέσω διαδικτύου. Παρ' όλα αυτά, εκφράστηκε προβληματισμός όσον αφορά στην ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα της άσκησης χωρίς επίβλεψη. Οι ασκούμενοι-ες δήλωσαν ότι προτίθενται να επιστρέψουν στα γυμναστήρια, ταυτόχρονα, όμως, προέβησαν σε προτάσεις για τους γυμναστηριούχους σε σχέση με την παροχή καινούργιων υπηρεσιών, οι οποίες κινητοποιήθηκαν από τις νέες εμπειρίες που απέκτησαν λόγω των περιοριστικών μέτρων (π.χ. υπαίθριες δραστηριότητες, κανάλι σύνδεσης για άσκηση στο σπίτι). Οι αλλαγές στις αντιλήψεις και τις προσδοκίες σχετικά με τις υπάρχουσες επιλογές άσκησης, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη από τους επαγγελματίες της άσκησης, αν θέλουν να ανταποκριθούν στις νέες ανάγκες του διαρκώς μεταβαλλόμενου περιβάλλοντος. Ταυτόχρονα, λόγω της μεγάλης δημοφιλίας που παρατηρήθηκε στις διαδικτυακές μορφές άσκησης και της πρόθεσης πολλών συμμετεχόντων να συνεχίσουν να ασκούνται μέσω διαδικτύου, προτείνεται ειδικότερα, οι γυμναστές-στριες να εκπαιδευτούν στην καθοδήγηση προγραμμάτων μέσω διαδικτύου ώστε να είναι σε θέση να την παράσχουν με τη μεγαλύτερη δυνατή ασφάλεια στους ασκούμενούς τους.

### Βιβλιογραφία

- Castañeda-Babarro, A., Coca, A., Arbillaga-Etxarri, A., & Gutiérrez-Santamaría, B. (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–10.
- DeSimone, G. T. (2020). Shareable Resource: Virtual Fitness: Choosing A Program That Is Right for You. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 24(4), 3–4.
- Eysenbach G. (2004). Improving the quality of Web surveys: the Checklist for Reporting Results of Internet E-Surveys (CHERRIES). *Journal of medical Internet research*, 6(3), e34.
- Fitbit, Inc. The Impact of Coronavirus on Global Activity (Online). Retrieved February, 5, 2021 from: <https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity/>





- Godefroy, J. (2020). Recommending Physical Activity During the COVID-19 Health Crisis. Fitness Influencers on Instagram. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(December), 1–7.
- Κλεισούρας, Β., Γελαδάς, Ν., & Κοσκολού, Μ. (2015). Εργομετρία. Broken Hill Publishers LTD: Cyprus
- Lesser, I. A., & Nienhuis, C. P. (2020). The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11).
- Malliou, P., Rokka, S., Beneka, A., Gioftsidou, A., Mavromoustakos, S., & Godolias, G. (2014). Analysis of the chronic lower limb injuries occurrence in step aerobic instructors in relation to their working step class profile: A three-year longitudinal prospective study. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 27(3), 361–370.
- Ουζούνη, Χ. & Νακάκης, Κ. (2011). Η Αξιοπιστία και η Εγκυρότητα των Εργαλείων Μέτρησης σε Ποσοτικές Μελέτες. *Νοσηλευτική*, 50(2), 231-239.
- Pecanha, T., Goessler, K. F., Roschel, H., & Gualano, B. (2020). Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *American Journal of Physiology - Heart and Circulatory Physiology*, 318(6), H1441–H1446.
- Rodríguez, M., Crespo, I., & Olmedillas, H. (2020). Exercising in times of COVID-19: what do experts recommend doing within four walls? *Rev Esp Cardiol*, 73(7), 527–529.
- Sahu, A., & Naqvi, W. M. (2020). Quarantine Exercises in the Time of Covid-19- A Review. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 9(26), 1922–1927.
- Sayed, M. A., Walsh, K., & Sheikh, Z. (2020). COVID-19 and the rise of the full 'Fitness' friction burn. *Burns: journal of the International Society for Burn Injuries*, 46(7), 1717.
- Sowier-kasprzyk, I., & Widawska-stanisiz, A. (2020). Original Article Changes in attitudes of consumers of sports and recreational services in the context of Covid-19, 20(5), 2939–2944.
- Support.google.com (2019). Is it possible to track IP address of respondents on Google Forms? Retrieved June 10, 2021, from: <https://support.google.com/docs/thread/4086880/is-it-possible-to-track-ip-address-of-respondents-on-google-forms?hl=en>
- Thompson, W. R. (2021). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 25(1), 10–19.
- Zheng, C., Huang, W. Y., Sheridan, S., Sit, C. H. P., Chen, X. K., & Wong, S. H. S. (2020). COVID-19 pandemic brings a sedentary lifestyle: A cross-sectional and longitudinal study. *MedRxiv*, (March 2020).





## **Did the COVID-19 pandemic period change exercise habits, intentions, and expectations in terms of exercising?**

**Daskalaki, K.\*, Gioftsidou, A., Beneka, A., Malliou, P.**

Democritus University of Thrace

### **ABSTRACT**

One of the restrictive measures that was undertaken by many governments globally during the COVID-19 pandemic was the suspension of gyms and athletic centers during the quarantine. The aim of the present study was to record if the COVID-19 pandemic period changed exercise habits, intentions, and expectations in terms of exercising of persons living in Greece. An electronic questionnaire was created that contained questions in relation to exercise behavior before the closure of the gyms, during their brief reopening and during the two quarantines. In the research participated 1203 persons. The majority of the participants continued to work out during the lockdown. However, due to the pandemic, they substituted their usual ways of working out with new forms of exercise (e.g. unsupervised exercise at home, internet-based exercise etc.). The new experiences that the exercisers accumulated during the lockdown created new needs regarding their preferences in relation to exercise. For this reason, although they expressed their intention to return to the gyms after their reopening, they also made some proposals regarding desirable new services, that should be taken into account from the part of the professionals working at the fitness industry in order to respond effectively to the new needs.

**Key words:** COVID-19; physical exercise; exercise habits; gym lockdown.

Corresponding address:

Katerina Daskalaki  
Democritus University of Thrace  
Department of Physical Education and Sport Sciences  
University Campus, 69100 Komotini

E-mail:

[adaskala@phyed.duth.gr](mailto:adaskala@phyed.duth.gr)