

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ORIGINAL PAPER

Πανδημία από κορωνοϊό (COVID-19) και Φυσική Δραστηριότητα Ο σημαντικός ρόλος του φύλου και της ηλικίας

ΣΚΟΠΟΣ Η καταγραφή στάσεων και προθέσεων ενηλίκων ατόμων όσον αφορά στην ενασχόλησή τους με τη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) κατά τη διάρκεια της κυκλοφοριακής απαγόρευσης στην Ελλάδα λόγω πανδημίας. **ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ** Το δείγμα αποτέλεσαν 904 άτομα, 417 άνδρες και 487 γυναίκες, ηλικίας 18–70 ετών. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου της «Θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» (Theory of Planned Behavior). **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ** Οι αναλύσεις διακύμανσης κατέδειξαν ότι (α) οι άνδρες είχαν ισχυρότερες στάσεις από τις γυναίκες όσον αφορά στην ενασχόλησή τους με τη ΦΔ, όπως και (β) η νεότερη ηλικιακή ομάδα σε σχέση με τους μεσήλικες. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ** Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας παρέχουν ιδιαίτερα χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τις συμπεριφορές ενηλίκων ατόμων κατά τη διάρκεια ιδιαίτερων καταστάσεων, όπως ο εγκλεισμός λόγω πανδημίας.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), η εξάπλωση της πανδημίας της COVID-19 εγείρει ανησυχίες για επαυξημένο πανικό και αυξανόμενο άγχος σε άτομα που έχουν παγιδευτεί σε μια, είτε πραγματική είτε θεωρητική, απειλή του κορωνοϊού.¹ Καθώς οι συνέπειες της COVID-19 παρεισφρέουν σε κάθε πτυχή των καθημερινών μας συνθηκών, είναι λογικό να επηρεάζεται δραστικά ο τρόπος ζωής μας και οι ρουτίνες στις οποίες είχαμε συνηθίσει να ζούμε. Η μεγάλη διαφορά μεταξύ του κορωνοϊού και άλλων λοιμώξεων, όπως η κοινή γρίπη, είναι ότι ο κορωνοϊός έχει χαρακτηριστεί από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (ΜΜΕ) ως μια μοναδική απειλή. Το γεγονός αυτό διασπείρει ακόμη περισσότερο πανικό, συμβάλλει στην αύξηση του άγχους και δημιουργεί πιθανότητες υστερίας.²

Η ανησυχία απορρέει από τον κίνδυνο σημαντικής αύξησης του κλινικού αριθμού ατόμων που θα εμφανίσουν άγχος, κατάθλιψη και γενικά επικίνδυνες συμπεριφορές.³ Η δραματική αύξηση του κοινού αισθήματος φόβου σε συνδυασμό με τη μείωση των κοινωνικών και των οικονομικών δραστηριοτήτων είναι πολύ πιθανό να επιφέρει ψυχοκοι-

νωνική αστάθεια. Τα άτομα που βίωσαν τον αποκλεισμό σε καραντίνα ενδέχεται να αναπτύξουν κατάθλιψη, φόβο, ενοχή και θυμό.⁴

Αν και βρισκόμαστε ακόμη εν μέσω της πανδημίας του κορωνοϊού, οι ψυχολογικές (άμεσες και έμμεσες) και οι κοινωνικές επιπτώσεις της COVID-19 έχουν κάνει ήδη την εμφάνισή τους και άρχισαν να επηρεάζουν την ψυχική υγεία των ατόμων στο σύνολό τους. Η επιρροή αυτή δεν είναι ένα πρόσκαιρο φαινόμενο, αλλά απειλεί την ψυχική υγεία των ανθρώπων τόσο άμεσα όσο και στο μέλλον.^{5,6} Επί πλέον, υπάρχουν ανησυχίες ότι ο ιός που προκαλεί την COVID-19 μπορεί να επιφέρει δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική υγεία όσων νόσησαν από αυτή.⁷ Πολλές από τις αναμενόμενες συνέπειες της καραντίνας και των σχετικών με τη σωματική και την κοινωνική απόσταση αποτελούν από μόνες τους σημαντικούς παράγοντες ανάδυσης ζητημάτων ψυχικής υγείας.⁴

Τα προηγούμενα έτη έχουν διερευνηθεί διαφορετικές θεωρίες για να εξηγήσουν τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι επιλέγουν συγκεκριμένες συμπεριφορές,

ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ 2021, 38(2):231–236
ARCHIVES OF HELLENIC MEDICINE 2021, 38(2):231–236

**Ε. Μπεμπέτσος,
Χ. Κωνσταντινίδης,
Δ. Κωνσταντούλας**

*Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο
Θράκης, Κομοτηνή*

The coronavirus pandemic
(COVID-19) and Physical Activity:
The important role of gender
and age

Abstract at the end of the article

Λέξεις ευρετηρίου

Covid-19
Ηλικία
Θεωρία της Σχεδιασμένης
Συμπεριφοράς
Κορωνοϊός
Φύλο
Φυσική δραστηριότητα

Υποβλήθηκε 6.9.2020
Εγκρίθηκε 24.9.2020

περιλαμβανομένης της «θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» (*Theory of Planned Behavior, TPB*), η οποία είναι και η κυρίαρχη θεωρία στο συγκεκριμένο θέμα. Σύμφωνα με την εν λόγω θεωρία, αυτό που προηγείται οποιασδήποτε συμπεριφοράς είναι η «πρόθεση» του ατόμου να προβεί σε κάποια ενέργεια.⁸ Η πιθανότητα εμφάνισης μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς ονομάζεται «πρόθεση συμπεριφοράς». Όσο ισχυρότερη είναι η πρόθεση ενός ατόμου, τόσο πιο πιθανό είναι τα εν λόγω άτομα να συμπεριφέρονται σύμφωνα με τη συμπεριφορική τους προδιάθεση.⁹

Ανεξάρτητα από την πρόθεση ενός ατόμου να επιδείξει μια συμπεριφορά, συνήθως υπάρχουν εμπόδια που μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα. Τα εμπόδια αυτά είναι εσωτερικοί παράγοντες, όπως δεξιότητες, γνώση, προγραμματισμός, και εξωτερικοί παράγοντες, όπως ο χρόνος, οι ευκαιρίες, η συνεργασία με άλλους κ.λπ.¹⁰ Τέλος, θα πρέπει να αναφερθεί ότι περιορισμένος αριθμός διεθνών ερευνών έχουν εξετάσει τη συγκεκριμένη θεωρία αναφορικά με την πρόβλεψη συμπεριφορών που συνδέονται με πανδημίες (σε περιόδους πανδημίας: H1N1 και COVID-19).¹¹⁻¹³

Με τον όρο «Φυσική Δραστηριότητα» (ΦΔ) νοείται κάθε κίνηση η οποία προκαλείται από την εθελούσια κίνηση των μυών του σώματος, με αποτέλεσμα την παραγωγή ενέργειας σε επίπεδο πάνω από αυτό που παράγεται σε κατάσταση ηρεμίας. Υπό αυτό το πρίσμα, στον ορισμό «φυσική δραστηριότητα» συγκαταλέγονται αφ' ενός η συστηματική άσκηση και η ενασχόληση με κάποιο άθλημα και αφ' ετέρου οι μικροεργασίες και η περιστασιακή ενασχόληση με εργασίες ή χόμπι.¹⁴ Και στα ψυχικά νοσήματα, όπως η κατάθλιψη και οι αυτοκτονίες, η ΦΔ μπορεί να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη μείωση της εμφάνισής τους, ενώ προστατεύει από ψυχολογικές ασθένειες, όπως το άγχος.¹⁵ Άλλωστε, οι ψυχικές ασθένειες συνιστούν ένα όλο και αυξανόμενο φορτίο τόσο για τα άτομα ξεχωριστά, όσο και για τις κοινωνίες στο σύνολό τους, αλλά και για το εκάστοτε σύστημα υγείας. Δεν είναι καθόλου αμελητέο ότι κατά μέσο όρο το 30% του πληθυσμού θα βιώσει ψυχική ασθένεια σε κάποιο σημείο της ζωής του.¹⁶

Επίσης, η ψυχική ασθένεια συνδέεται άμεσα με προβλήματα σωματικής υγείας, όπως ο διαβήτης και η καρδιαγγειακή νόσος.^{17,18} Μάλιστα, η συνύπαρξη σωματικών ασθενειών με σοβαρές καταστάσεις ψυχικής νόσου, όπως στη σχιζοφρένεια, στην κατάθλιψη, στη διπολική διαταραχή κ.λπ., σχετίζεται με αυξημένη θνησιμότητα. Αρκεί να σημειωθεί ότι το προσδόκιμο ζωής των ψυχικά ασθενών με σωματικές παθήσεις είναι κατά 15 έτη μικρότερο από το αντίστοιχο του υπόλοιπου πληθυσμού.¹⁹

Επιπρόσθετα, φαίνεται ότι και οι συνθήκες διαβίωσης των ατόμων με ψυχικές παθήσεις βελτιώνονται μέσω της

ΦΔ. Για παράδειγμα, τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης μπορούν να βελτιωθούν μέσω της ΦΔ²⁰ και ταυτόχρονα μπορεί να μετριαστεί η αύξηση βάρους –που σχετίζεται με τη λήψη ψυχοφαρμάκων– σε συνδυασμό φυσικά με διατροφικές παρεμβάσεις και εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής.²¹

Διαπιστώνοντας την απουσία ερευνών για την επίδραση της ΦΔ σε περιόδους πανδημίας στον ελλαδικό, αλλά και στον διεθνή χώρο συνολικά, η παρούσα έρευνα συνιστά μια προσπάθεια καταγραφής των στάσεων και των προθέσεων ενήλικων ατόμων σχετικά με την εμπλοκή τους (ή μη) στη ΦΔ την περίοδο της απαγόρευσης κυκλοφορίας λόγω COVID-19 στην Ελλάδα. Αν και η ενασχόληση των ατόμων με τη ΦΔ έχει μελετηθεί σε προηγούμενες έρευνες, μοναδικότητα της συγκεκριμένης έρευνας αποτελεί ο συνδυασμός της ΦΔ σε περίοδο εξαιρετικά κρίσιμων συνθηκών, όπως μια πανδημία.

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

Συμμετέχοντες

Το δείγμα αποτέλεσαν 904 άτομα, από τα οποία τα 417 ήταν άνδρες (46,2%) και τα 487 γυναίκες (53,8%), ηλικίας 18–70 ετών (μέσος όρος [ΜΟ]=36,26, τυπική απόκλιση [ΤΑ]=12,48). Επίσης, τα άτομα χωρίστηκαν σε τρεις ηλικιακές ομάδες σύμφωνα και με προηγούμενη έρευνα:²² (α) 18–29 ετών, 308 άτομα (34,3%), (β) 30–44 ετών, 326 άτομα (35,9%) και (γ) ≥45 ετών, 270 άτομα (29,8%).

Ερωτηματολόγιο

Για τις ανάγκες και τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση²³ του ερωτηματολογίου της θεωρίας της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς».¹⁰

Πιο συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε τους εξής παράγοντες: (α) Στάσεις (6 ερωτήσεις). Π.χ. «Για μένα το να γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 2 μήνες είναι». Οι απαντήσεις δόθηκαν με την επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert και ζεύγη επιθέτων της μορφής «καλό-κακό», «ανόητο-έξυπνο», «υγιεινό-ανθυγιεινό», «όμορφο-άσχημο», «χρήσιμο-άχρηστο», «δυσάρεστο-ευχάριστο». (β) Πρόθεση (3 ερωτήσεις). Π.χ. «Σκοπεύω να γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 2 μήνες». Οι απαντήσεις δόθηκαν με την επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert και ζεύγη επιθέτων της μορφής «πιθανό-απίθανο» και «ναι-όχι». (γ) Αυτοταυτότητα (4 ερωτήσεις). «Είναι στον χαρακτήρα μου να γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 2 μήνες». Οι απαντήσεις δόθηκαν με την επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert και ζεύγη της μορφής «συμφωνώ-διαφωνώ». (δ) Δύναμη Στάσεων (3 ερωτήσεις). «Είναι σίγουρο ότι θα γυμνάζεσαι τακτικά τους επόμενους 2 μήνες». Οι απαντήσεις δόθηκαν με την επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert και ζεύγη της μορφής «πάρα πολύ σίγουρο-καθόλου σίγουρο». (ε) Πληροφόρηση (4 ερωτήσεις). Π.χ. «Πόσο προσοχή δίνεις σε πληροφορίες σχετικές με προγράμματα άθλησης;». Οι

απαντήσεις δόθηκαν με την επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert και ζεύγη της μορφής «καθόλου δεν τις προσέχω-τις προσέχω». (στ) Γνώσεις (4 ερωτήσεις). Π.χ. «Πόσο ενημερωμένος(η) θεωρείς ότι είσαι σχετικά με τα προγράμματα άθλησης;». Οι απαντήσεις δόθηκαν με την επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert και ζεύγη της μορφής «πάρα πολύ ενημερωμένος(η)-καθόλου ενημερωμένος(η)». Τέλος, συμπεριλήφθηκαν ερωτήσεις σχετικά με το φύλο και την ηλικία.

Διαδικασία συλλογής των δεδομένων

Η συλλογή των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ηλεκτρονικής φόρμας/ερωτηματολογίου (Google form) και όχι τυπωμένων ερωτηματολογίων, καθώς οι ερευνητές θεώρησαν τη χρήση τους υποχρεωτική συμμόρφωση με τους νέους κανόνες προστασίας από τον κορωνοϊό και αποφυγή μη απαραίτητης σωματικής επαφής. Το χρονικό διάστημα συλλογής των δεδομένων ήταν δύο μήνες, από τον Απρίλιο έως και τον Μάιο του 2020. Ο λόγος επιλογής του χρονικού ορίου συνδέεται με τη χρονική διάρκεια του υποχρεωτικού εγκλεισμού και την έξαρση της COVID-19 στην Ελλάδα.

Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν σχετικά με όλες τις παραμέτρους και τα θέματα ηθικής και δεοντολογίας που διείπαν την έρευνα, όπως η εθελοντική συμμετοχή, η ανωνυμία των συμμετεχόντων, το δικαίωμα οικειοθελούς αποχώρησης σε οποιοδήποτε στάδιο του ερωτηματολογίου και η αποκλειστική χρήση των δεδομένων για ερευνητικούς σκοπούς. Η ενημέρωσή τους έγινε με την καταγραφή όλων των αναγκαίων πληροφοριών στην πρώτη σελίδα του ερωτηματολογίου. Οι εμπλεκόμενοι μπορούσαν να προχωρήσουν στη συμπλήρωση του εντύπου μόνο εφόσον κατανοούσαν τις πληροφορίες αυτές και συμφωνούσαν να συνεχίσουν στη συμπλήρωση των απαντήσεων.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται τα συνοπτικά αποτελέσματα ελέγχου της αξιοπιστίας των ερωτηματολογίων. Η ανάλυση έδειξε ότι το α του Cronbach κυμάνθηκε από 0,85–0,91. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλοι οι παράγοντες είχαν πολύ ικανοποιητική/υψηλή εσωτερική συνοχή.

Από την εφαρμογή της ανάλυσης διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς έναν παράγοντα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Φύλο» στην «Πρόθεση» ($F_{2,902}=9,304, p<0,05$), στην «Αυτοταυτότητα» ($F_{2,902}=9,517, p<0,05$) και στις «Γνώσεις» ($F_{2,902}=9,214, p<0,05$). Ειδικότερα, και στους τρεις παράγοντες οι άνδρες είχαν υψηλότερη βαθμολογία από τις γυναίκες (πίν. 2).

Από την εφαρμογή της ανάλυσης διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς έναν παράγοντα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Ηλικιακή Ομάδα» στις «Στάσεις» ($F_{2,902}=4,606, p<0,05$), στη «Δύναμη Στάσεων» ($F_{2,902}=3,695, p<0,05$), στις «Γνώσεις» ($F_{2,902}=7,937, p<0,05$) και στην «Πληροφόρηση» ($F_{2,902}=6,473, p<0,05$). Από

Πίνακας 1. Ανάλυση αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου.

Μεταβλητές	Cronbach's alpha
Στάσεις	0,89
Πρόθεση	0,91
Αυτοταυτότητα	0,87
Δύναμη στάσεων	0,96
Γνώσεις	0,88
Πληροφόρηση	0,85

Πίνακας 2. Ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς το «φύλο».

Παράγοντας	Άνδρες		Γυναίκες	
	M	TA	M	TA
Πρόθεση	6,45	0,85	5,88	1,38
Αυτοταυτότητα	5,80	1,30	5,47	1,44
Γνώσεις	5,13	1,33	4,82	1,32

M: Μέση τιμή, TA: Τυπική απόκλιση

τη δοκιμασία πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe διαπιστώθηκαν ωστόσο στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης ηλικιακής ομάδας (πίν. 3).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα οφέλη της ΦΔ είναι γνωστά και έχουν τεκμηριωθεί ήδη από τις προηγούμενες δεκαετίες.²⁴ Μέσω του μεγάλου αυτού όγκου ερευνών επιβεβαιώνεται η θετική επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στον φυσιολογικό και τον ψυχολογικό τομέα μεταξύ των ενηλίκων.²⁴ Με βασική δικαιολογία την έλλειψη χρόνου για σωματική δραστηριότητα,²⁵ ο υποχρεωτικός εγκλεισμός και η διακοπή των επαγγελματικών υποχρεώσεων θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην αύξηση της ενασχόλησης των ενηλίκων με τη ΦΔ.

Με γνώμονα την παραπάνω υπόθεση, σκοπός της πα-

Πίνακας 3. Ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς την «ηλικιακή ομάδα».

Παράγοντας	18–29 ετών		30–44 ετών	
	M	TA	M	TA
Στάσεις	6,61	0,69	6,40	0,85
Δύναμη στάσεων	6,11	0,96	5,84	1,14
Γνώσεις	5,14	1,21	4,67	1,42
Πληροφόρηση	5,54	1,21	5,11	1,33

M: Μέση τιμή, TA: Τυπική απόκλιση

ρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει κατά πόσο ο εγκλεισμός στην Ελλάδα λόγω COVID-19 επηρέασε τη σχέση ενηλίκων ατόμων με τη ΦΔ τους. Οι παράγοντες που εξετάστηκαν ήταν το φύλο και η ηλικία των συμμετεχόντων στην έρευνα. Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε η θεωρία της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» (TPB), καθώς είναι γνωστό ότι για να παρακινηθεί ένα άτομο να ενεργήσει, σημαντικός παράγοντας είναι η «πρόθεση» να εκτελέσει μια συμπεριφορά.⁸

Όσον αφορά στις διαφορές των αποτελεσμάτων με βάση το φύλο των συμμετεχόντων, οι άνδρες παρουσίασαν υψηλότερη βαθμολογία από τις γυναίκες. Το αποτέλεσμα αυτό φαίνεται ότι διατηρεί μια διαχρονικότητα, καθώς αντίστοιχα αποτελέσματα αναφέρονται και από προγενέστερους ερευνητές.^{25,26} Οι διαφορετικοί λόγοι ενασχόλησης με τη ΦΔ, όπως αποδεικνύεται από παλαιότερες έρευνες,²⁵⁻²⁷ θα μπορούσαν να εξηγήσουν τη διαφορά μεταξύ των φύλων. Πιο συγκεκριμένα, τα εν λόγω ερευνητικά δεδομένα δικαιολογούν το συγκεκριμένο αποτέλεσμα εξ αιτίας διαφορετικών προβλημάτων υγείας, όπως για παράδειγμα η αρθρίτιδα στις γυναίκες.

Έναν άλλο λόγο για τα διαφορετικά αποτελέσματα σχετικά με τις υψηλότερες βαθμολογίες των ανδρών έναντι των γυναικών αποτελεί επίσης η αντίληψη των ατόμων αναφορικά με το τι είναι ΦΔ. Αν και έχει περιγραφεί στην αρχή της παρούσας έρευνας ο ορισμός της ΦΔ, εν τούτοις οι απαντήσεις των ερωτηθέντων για τη μορφή της ΦΔ που εκτελούν ποικίλλει. Για παράδειγμα, υπήρχαν γυναίκες που θεωρούσαν ως ΦΔ το να πηγαίνουν τα παιδιά στο σχολείο με τα πόδια, ή το να κυνηγούν τα παιδιά τους μέσα στο σπίτι. Επομένως, οι ερευνητές συμπεραίνουν ότι η υποκειμενική γνώμη των ατόμων σχετικά με τη φύση της ΦΔ επηρεάζει τις απαντήσεις τους όσον αφορά στην εμπλοκή τους με αυτή. Το εν λόγω συμπέρασμα συναντάται και σε προγενέστερες έρευνες,^{27,28} γεγονός που ενισχύει την υπόθεση των ερευνητών.

Τέλος, ενδεχομένως η διαφορά των αποτελεσμάτων να δικαιολογείται από την ύπαρξη διαφορετικών κινήτρων ενασχόλησης με τη ΦΔ. Για παράδειγμα, οι γυναίκες που ασχολούνταν με τη φυσική τους κατάσταση για λόγους υγείας και προσωπικής ευεξίας να ήταν λιγότερες από εκείνες που το έκαναν για κοινωνική προβολή. Ο εγκλεισμός αποτέλεσε μια κατάσταση κατά την οποία αυτή η διαφορά κινήτρων πιθανόν να λειτούργησε καταλυτικά στον εν λόγω διαχωρισμό. Από την άλλη πλευρά, οι άνδρες ενδέχεται να χρησιμοποιούν τη ΦΔ ως μέσο εκτόνωσης, γεγονός που ενίσχυσε την ενασχόλησή τους με τη γυμναστική κατά την περίοδο της καραντίνας.²⁹

Όσον αφορά στις διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι νεότεροι (18–29

ετών) εμφάνιζαν διαφορές με την αμέσως επόμενη ηλικιακή ομάδα (30–44 ετών). Οι ερευνητές υποθέτουν ότι η περισσότερη πληροφόρηση των νέων (τα κοινωνικά δίκτυα, η πληρέστερη εξοικείωση με το διαδίκτυο κ.λπ.) λειτούργησε θετικά στην αποτύπωση αυξημένης γνώσης και μεγαλύτερου όγκου πληροφορίας των ατόμων αυτών σχετικά με τη ΦΔ. Κατ'επέκταση, το συγκεκριμένο γεγονός είχε ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της στάσης των ατόμων αυτών αναφορικά με τη σωματική τους άσκηση κατά την περίοδο της καραντίνας. Το εν λόγω αποτέλεσμα μπορεί να συσχετιστεί και με το ερευνητικό δεδομένο ότι από την ηλικία των 33 ετών και άνω οι ενήλικες αρχίζουν να εμφανίζουν μειωμένα επίπεδα ΦΔ.²⁵ Καθώς λοιπόν είναι ήδη γνωστό ότι μέχρι την ηλικία των 33 ετών τα άτομα εκφράζουν ένα αυξημένο, ή έστω σταθερό, ενδιαφέρον για ΦΔ,³⁰ η μειωμένη πληροφόρηση που διαπίστωσαν οι ερευνητές στην παρούσα έρευνα πιθανολογείται ότι μπορεί να σχετίζεται και με το μειωμένο ενδιαφέρον των συγκεκριμένων ατόμων για ενημέρωση σχετικά με θέματα άσκησης.

Σημαντικό εύρημα αποτέλεσε επίσης και το γεγονός ότι δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με την τρίτη και μεγαλύτερη ηλικιακή ομάδα. Αν και εκ πρώτης όψεως το εύρημα αυτό αποτελεί έκπληξη λόγω της προαναφερθείσας τάσης μείωσης της ΦΔ μετά την ηλικία των 33 ετών,²⁵ οι ερευνητές πιθανολογούν ότι αποτελούσε λογική έκβαση αν συνδυαστεί με τη συγκατοίκηση των εν λόγω ατόμων με νεαρά άτομα (έφηβους ή πρώιμα ενήλικα άτομα), τα οποία έχουν άμεση πρόσβαση στις πηγές πληροφόρησης. Η αναφορά στα νεαρά αυτά άτομα απευθύνεται στην ουσία στα παιδιά των ατόμων της μεγαλύτερης ηλικιακής ομάδας, σε αντίθεση με τη δεύτερη ομάδα, τα μέλη της οποίας είτε δεν είχαν αποκτήσει ακόμη απογόνους είτε τα παιδιά τους ήταν κατά πλειοψηφία πολύ μικρής ηλικίας. Αν και η αιτιολόγηση συνιστά υποκειμενική υπόθεση των ερευνητών, εν τούτοις το σχετικό εύρημα επιβεβαιώθηκε και από παρελθοντική έρευνα,²⁴ στην οποία οι ηλικιωμένοι θεωρούσαν τους εαυτούς τους περισσότερο δραστήριους σωματικά. Μια σημαντική αιτιολογία των ίδιων ερευνητών αναφορικά με το ηλικιακό τους εύρημα αποτέλεσε η δήλωση των γηραιότερων ατόμων ότι, παρά την αποδοχή τους για περιορισμένες επιδόσεις στον σωματικό/φυσιολογικό τομέα, θα παρέμεναν φυσικά δραστήριοι.

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μάς παρέιχαν πληροφορίες σχετικά με τις συμπεριφορές ενηλίκων ατόμων, οι οποίες θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμες για τον σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβατικών προγραμμάτων, όπως τον σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων ΦΔ κατά τη διάρκεια ιδιαίτερων καταστάσεων, όπως ο εγκλεισμός λόγω πανδημίας. Βασικό μέλημα όλων θα πρέπει να είναι η ενημέρωση και η εκπαίδευση

των επαγγελματιών, αλλά και του ευρύτερου συνόλου των γονέων, σε τεχνικές και στρατηγικές που θα συνδράμουν στην προαγωγή της υγείας, καθώς και στην αλλαγή των στάσεων και των συμπεριφορών αναφορικά τόσο με το παρόν όσο και σε μελλοντικές καταστάσεις κρίσεων.

Ωστόσο, θα πρέπει να αναφερθούν ορισμένοι πιθανοί περιορισμοί της παρούσας έρευνας, όπως η ψυχολογική κατάσταση των ατόμων σε τέτοιες δύσκολες και πρωτόγνωρες συνθήκες και το γεγονός ότι οι απαντήσεις τους

απέλεσαν υποθέσεις μελλοντικών συμπεριφορών. Ως εκ τούτου, θα ήταν πολύ χρήσιμη η αντίστοιχη μέτρηση συμπεριφορών τους επόμενους μήνες, με την προϋπόθεση ότι η κοινωνία έχει επανέλθει σε «κανονικούς» ρυθμούς. Ταυτόχρονα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η αναζήτηση των κινήτρων ενασχόλησης των ατόμων με τη ΦΔ, τόσο σε περιόδους υποχρεωτικού εγκλεισμού, όσο και μετά το πέρας αυτών.

ABSTRACT

The coronavirus pandemic (COVID-19) and Physical Activity: The important role of gender and age

E. BEBETSOS, C. KONSANTINIDIS, D. KONSTANTOULAS

School of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace, Komotini, Greece

Archives of Hellenic Medicine 2021, 38(2):231–236

OBJECTIVE To record the attitudes and intentions of adults regarding their engagement in physical activity (PA) during the lockdown in Greece due to the COVID-19 pandemic. **METHOD** The sample consisted of 904 people, 417 men and 487 women, aged 18–70 years. The participants completed the Greek version of the “Theory of Planned Behavior” questionnaire. **RESULTS** Analysis of variance showed that: (a) Men had stronger attitudes than women regarding their involvement with PA, and (b) the younger age group had stronger attitudes than the middle-aged group. **CONCLUSIONS** The results of this study provide particularly useful information on adult behaviors during specific situations such as a pandemic lockdown.

Key words: Age, COVID-19, Physical activity, Sex, Theory of Planned Behavior

Βιβλιογραφία

- LUNN PD, BELTON CA, LAVIN C, MCGOWAN FP, TIMMONS S, ROBERTSON DA. Using behavioral science to help fight the coronavirus: A rapid, narrative review. *J Beh Pub Adm* 2020, 3:doi:10.30636/jbpa.31.147
- KIM SW, SU KP. Using psychoneuroimmunity against COVID-19. *Brain Behav Immun* 2020, 87:4-5
- GUNNELL D, APPLEBY L, ARENSMAN E, HAWTON K, JOHN A, KAPUR N ET AL. Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry* 2020, 7:468–471
- BROOKS SK, WEBSTER RK, SMITH LE, WOODLAND L, WESSELY S, GREENBERG N ET AL. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet* 2020, 395:912–920
- McMANUS S, BEBBINGTON P, JENKINS R, BRUGHA T (eds). *Mental health and wellbeing in England: Adult Psychiatric Morbidity Survey 2014*. NHS Digital, Leeds, 2016
- FORD T, VIZARD T, SADLER K, McMANUS S, GOODMAN A, MERAD S ET AL. Data resource profile: Mental health of children and young people (MHCYP) surveys. *Int J Epidemiol* 2020, 49:363g–364g
- HOLMES EA, O’CONNOR RC, PERRY VH, TRACEY I, WESSELY S, ARSENEAULT L ET AL. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry* 2020, 7:547–560
- AJZEN I. The theory of planned behavior. In: Van Lange PAM, Kruglanski AW, Higgins ET (eds) *Handbook of theories of social psychology*. Sage Publications, Los Angeles, 2012:438–459
- AJZEN I, FISHBEIN M. *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, Prentice-Hall, NJ, 1980
- AJZEN I, MADDEN TJ. Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *J Exp Soc Psychol* 1986, 22:453–474
- LIAO Q, COWLING BJ, LAM WWT, FIELDING R. Factors affecting intention to receive and self-reported receipt of 2009 pandemic (H1N1) vaccine in Hong Kong: A longitudinal study. *PLoS One* 2011, 6:e17713
- YANG ZJ. Predicting young adults’ intentions to get the H1N1 vaccine: An integrated model. *J Health Commun* 2015, 20:69–79
- LONG NN, KHOI BH. An empirical study about the intention to hoard food during COVID-19 pandemic. *EURASIA J Math Sci Tech Ed* 2020, 16:em1857
- BOUCHARD C, BLAIR SN, HASKELLWL. *Physical activity and health*.

- Human Kinetics, Champaign, 2007
15. WOO JM, POSTOLACHETT. The impact of work environment on mood disorders and suicide: Evidence and implications. *Int J Disabil Hum Dev* 2008, 7:185–200
 16. STEEL Z, MARNANE C, IRANPOUR C, CHEY T, JACKSON JW, PATEL V ET AL. The global prevalence of common mental disorders: A systematic review and meta-analysis 1980–2013. *Int J Epidemiol* 2014, 43:476–493
 17. VANCAMPFORT D, STUBBS B, MITCHELL AJ, DE HERT M, WAMPERS M, WARD PB ET AL. Risk of metabolic syndrome and its components in people with schizophrenia and related psychotic disorders, bipolar disorder and major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry* 2015, 14:339–347
 18. VANCAMPFORT D, CORRELL CU, GALLING B, PROBST M, DE HERT M, WARD PB ET AL. Diabetes mellitus in people with schizophrenia, bipolar disorder and major depressive disorder: A systematic review and large scale meta-analysis. *World Psychiatry* 2016, 15:166–174
 19. HJORTHØJ C, STÜRUP AE, McGRATH JJ, NORDENTOFT M. Years of potential life lost and life expectancy in schizophrenia: A systematic review and meta-analysis. *Lancet Psychiatry* 2017, 4:295–301
 20. STUBBS B, VANCAMPFORT D, ROSENBAUM S, FIRTH J, COSCO T, VERONESE N ET AL. An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Res* 2017, 249:102–108
 21. CURTIS J, WATKINS A, ROSENBAUM S, TEASDALE S, KALUCY M, SAMARAS K ET AL. Evaluating an individualized lifestyle and life skills intervention to prevent antipsychotic-induced weight gain in first-episode psychosis. *Early Interv Psychiatry* 2016, 10:267–276
 22. CRAIG CL, CAMERON C. *Increasing physical activity: Assessing trends from 1998–2003*. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, Physical Activity Monitor, 2002
 23. THEODORAKIS Y. Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *Sport Psychol* 1994, 8:149–165
 24. NETZ Y, RAVIV S. Age differences in motivational orientation toward physical activity: An application of social-cognitive theory. *J Psychol* 2004, 138:35–48
 25. SHAW BA, LIANG J, KRAUSE N, GALLANT M, MCGEEVER K. Age differences and social stratification in the long-term trajectories of leisure-time physical activity. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2010, 65:756–766
 26. AZEVEDO MR, ARAÚJO CLP, REICHERT FF, SIQUEIRA FV, DA SILVA MC, HALLAL PC. Gender differences in leisure-time physical activity. *Int J Public Health* 2007, 52:8–15
 27. HALLAL PC, SIQUEIRA FV. Compliance with vigorous physical activity guidelines in Brazilian adults: Prevalence and correlates. *J Phys Act Health* 2004, 1:389–397
 28. HALLAL PC, VICTORA CG, WELLS JCK, LIMA RC. Physical inactivity: Prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc* 2003, 35:1894–1900
 29. ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ ΙΝ, ΜΠΕΖΕΒΕΓΚΗΣ ΗΓ, ΓΙΑΝΝΙΤΣΑΣ ΝΔ. *Διαφυλικές σχέσεις: Εισηγήσεις στο σεμινάριο κατάρτισης εκπαιδευτικών-στελεχών σε θέματα σεξουαλικής αγωγής και ισότητας των φύλων*. 2η έκδοση. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1998
 30. STAUDINGER UM, BLUCK S. A view of midlife development from life-span theory. In: Lachman ME (ed) *Handbook of midlife development*. Wiley, New York, NY, 2001:339
- Corresponding author:*
- E. Bebetos, School of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace, Komotini, Greece
e-mail: empempet@phyed.duth.gr