



اثرات پاندمی کرونا بر فعالیت فیزیکی در جامعه

در دوران همه‌گیری کرونا با اجرای سیاست‌های قرنطینه سراسری، تعطیلی مدارس و مکان‌های عمومی فعالیت فیزیکی در سطح جامعه کاهش می‌یابد. کاهش فعالیت فیزیکی با مشکلات سلامت جسمی و روان همراه خواهد بود. شناسایی روند کاهش فعالیت فیزیکی و گروه‌های هدف از اولویت‌های اصلی نظام سلامت است.

در مطالعه انجام شده در انگلستان به منظور تعیین سطح فعالیت فیزیکی در جامعه و اثر پاندمی کرونا همراه با اجرای سیاست‌های کنترلی مانند؛ قرنطینه و ماندن در خانه که چه تاثیری بر فعالیت فیزیکی در سطح جامعه دارد؛ از داده‌های ملی کشور از نوامبر ۲۰۱۵ تا می ۲۰۲۰ بدست آمده از نظرسنجی ملی ورزش و زندگی فعال در انگلیس، استفاده شد. در این مطالعه اطلاعات ۷۲۶۲۰۷ نفر بالغین بالای ۱۶ سال در طی این ۵ سال براساس نظرسنجی به صورت خود گزارش دهی بدست آمد. تغییرات و الگوی فعالیت فیزیکی و تاثیر آن از پاندمی کرونا و سیاست‌های کنترلی محدود کننده بررسی شد. داده‌های ۷۴۴۳۰ نفر در چهار هفته موج اول انگلیس از میانه ماه آوریل تا میانه ماه می ۲۰۲۰ با داده‌های سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۹ مقایسه شد. روند تغییر و الگوی فعالیت فیزیکی غیر حرفه‌ای متوسط تا شدید افراد بررسی و میزان متوسط فعالیت فیزیکی تعیین شد (۱).

در مقایسه با قبل پاندمی و با شروع سیاست‌های کنترلی محدود کننده، میزان فعالیت فیزیکی ۳۰ درصد کاهش داشته است. بیشترین میزان کاهش فعالیت فیزیکی در جمعیت نژادی غیر سفید، جوان‌ترین و مسن‌ترین گروه‌های سنی و افراد بیکار (بدون شغل) مشاهده شد. این میانگین به گروه‌های اجتماعی اقتصادی جمعیت ارتباط معناداری نداشت. در گروه‌های فعال از نظر فیزیکی، مدت فعالیت هفته‌ای در دو دوره مقایسه تفاوتی نداشت. متوسط مدت هفتگی فعالیت فیزیکی ۱۰ درصد یا به مدت یک ساعت به نسبت قبل پاندمی کاهش داشته است. بر اساس الگوی فعالیت فیزیکی، میزان راه رفتن تفریحی ۱۱ درصد و فعالیت تفریحی باغبانی ۱۵ درصد به نسبت قبل پاندمی بیشتر بود. میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی تیمی یا گروهی و یا ورزش‌های با راکت مانند تنیس، ۷۶ درصد و راه رفتن گروهی با مسافت بالا ۶۶ درصد به نسبت دوره گذشته کاهش داشته است. نوع و میزان کلی فعالیت فیزیکی از الگوی فصلی برخوردار بوده که در تابستان میزان فعالیت بیشتر از زمستان بود. به نسبت قبل پاندمی با شروع سیاست‌های کنترلی محدود کننده، تفاوت میزان فعالیت فیزیکی به نسبت قبل همه‌گیری کرونا در مردان بیشتر از زنان و در گروه‌های سنی جوان بیشتر از میان‌سال‌ها بود. این تفاوت می‌تواند نشان‌دهنده اثرات متفاوت سیاست‌های کنترلی پاندمی بر گروه‌های جمعیتی جامعه باشد (۱).

حجم نمونه بالای این مطالعه از نقاط قوت است. از محدودیت‌های این مطالعه استناد به خود گزارش دهی مطالعه شوندگان برای تعیین فعالیت فیزیکی بود که امکان خطای یادآوری را افزایش می‌دهد. اما حجم بالای نمونه و تعیین نوع فعالیت فیزیکی به عنوان قوت مطالعه، می‌تواند میزان خطا را به حداقل برساند. در نظر گرفتن چهار هفته اول پاندمی در انگلیس و عدم امکان در نظر گرفتن فعالیت فیزیکی خفیف زندگی روزمره و امکان گزارش دهی آن؛ همچنین تعیین نشدن اثر وضعیت زندگی افراد بر میزان فعالیت، مانند در مرخصی بودن مطالعه شوندگان یا افراد دارای مشاغل ضروری؛ تعیین نشدن اثر متغیرهای اجتماعی اقتصادی بر میزان فعالیت از محدودیت‌های مطالعه است.

بدون شک پاندمی کرونا و سیاست‌های کنترلی محدود کننده میزان فعالیت فیزیکی را در کشور کاهش داده؛ هرچند شواهد آن ممکن است در دسترس نباشد. بر اساس مطالعه کشوری در سال ۲۰۱۸ حدود ۵۵ درصد جمعیت ایران افراد بالای ۱۸ سال فعالیت فیزیکی ناکافی دارند. از این میزان حدود ۴۵ درصد مردان و ۶۲ درصد زنان در کشور فعالیت فیزیکی ناکافی دارند که در گروه‌های سنی بالا این میزان به مراتب بیشتر می‌شود. حدود دو سوم سالمندان جامعه فعالیت فیزیکی کافی ندارند که این شاخص در زنان به مراتب در کشور بیشتر است. هم زنان و هم مردان در کشور فعالیت فیزیکی تفریحی کافی ندارند و بیشتر فعالیت فیزیکی به محیط کار محدود است. بیشترین عدم تحرک در زنان، افراد خانه‌دار، جوانان و ساکنان شهرها گزارش شده است. ۳۳ درصد جامعه حداقل ۴ ساعت در روز فعالیت نشسته، مانند کار دفتری دارند. مصرف ناکافی میوه و سبزی، داشتن ماشین شخصی، فقدان مصرف الکل (تا حدودی دلیل شایع بودن مصرف الکل در همسالان جوان) و سابقه پزشکی دارویی دیابت، همراهی معنی‌دار با فعالیت فیزیکی ناکافی دارد (۲).

در پایان با مد نظر قرار دادن فعالیت فیزیکی ناکافی در کشور قبل از پاندمی، تعیین اثر همه‌گیری کووید ۱۹ بر میزان فعالیت فیزیکی، باید از اولویت‌های پژوهشی ملی کشور باشد. فعالیت فیزیکی ناکافی، خطر دیابت و ریسک اضافه وزن یا چاقی از عوامل خطر کووید را افزایش می‌دهد. لذا تعیین میزان و الگوی فعالیت فیزیکی در گروه‌های سنی جنسی متأثر از پاندمی، جهت تدوین سیاست‌های مبتنی بر شواهد در نظام سلامت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

1. Strain T, Sharp SJ, Spiers A, Price H, Williams C, Fraser C, et al. Population level physical activity before and during the first national COVID-19 lockdown: A nationally representative repeat cross-sectional study of 5 years of Active Lives data in England. The Lancet Regional Health-Europe. 2022;12:100265.
2. Mohebi F, Mohajer B, Yoosefi M, Sheidaei A, Zokaei H, Damerchilu B, et al. Physical activity profile of the Iranian population: STEPS survey, 2016. BMC public health. 2019;19(1):1-17.