

Романов В. Н.¹, Кириенкова В. М.¹, Володина Ю. А.¹, Сточик А. А.²

СНИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПРИБАВКА ВЕСА В ПЕРИОД КАРАНТИНА COVID-19

¹ФГБОУ ВО «Российский государственный университет им. А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», 119071, Москва, Россия;
²ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 115088, Москва, Россия

Несмотря на то что пандемия коронавирусной инфекции практически сошла на нет, её последствия ещё долго будут выступать проблемой для национальных систем здравоохранения, медицинских учреждений и отдельных граждан. В период карантинных мер, которые были основной формой социального дистанцирования и мерой по противодействию распространения заболевания, многие люди, практикующие здоровый образ жизни, спортивные занятия и просто умеренную физическую активность, были вынуждены существенно снизить свою физкультурную практику. В результате многие из них столкнулись с проблемой набора веса.

В статье рассматриваются количественные и качественные аспекты указанной проблемы через призму социологических исследований международных аналитических агентств.

Ключевые слова: пандемия COVID-19; карантин; физкультура; спорт; физическая активность; снижение; вес

Для цитирования: Романов В. Н., Кириенкова В. М., Володина Ю. А., Сточик А. А. Снижение физической активности и прибавка веса в период карантина COVID-19. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2022;30(специальный выпуск):1105—1108. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-s1-1105-1108>

Для корреспонденции: Романов Валерий Николаевич; e-mail: romanov-vn@rguk.ru

Romanov V. N.¹, Kirienkova V. M.¹, Volodina Yu. A.¹, Stochik A. A.²

DECREASE IN PHYSICAL ACTIVITY AND WEIGHT GAIN DURING QUARANTINE COVID-19

¹Russian State University named after A. N. Kosygin (Technologies. Design. Art), 119071, Moscow, Russia;
²GBU «Scientific Research Institute of Healthcare Organization and Medical Management of the Department of Healthcare of the City of Moscow» Moscow, Russia

Despite the fact that the coronavirus pandemic has almost disappeared, its consequences will be a problem for national health systems, medical institutions and individual citizens for a long time to come. During the period of quarantine measures, which were the main form of social distancing and a measure to counteract the spread of the disease, many people practicing a healthy lifestyle, sports and just moderate physical activity were forced to significantly reduce their physical education practice. As a result, many of them faced the problem of weight gain.

The article examines the quantitative and qualitative aspects of this problem through the prism of sociological research by international analytical agencies.

Keywords: COVID-19 pandemic; quarantine; physical education; sports; physical activity; weight loss

For citation: Romanov V. N., Kirienkova V. M., Volodina Yu. A., Stochik A. A. Decrease in physical activity and weight gain during quarantine COVID-19. *Problemi socialnoi gigieni, zdravookhraneniia i istorii meditsini*. 2022;30(Special Issue):1105–1108 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-s1-1105-1108>

For correspondence: Valery N. Romanov; e-mail: romanov-vn@rguk.ru

Source of funding. The research had no sponsor support.

Conflict of interests. The authors declare absence of conflict of interests.

Received 22.03.2022
Accepted 13.05.2022

Введение

Карантин, введённый правительствами практически всех стран мира в связи с распространением пандемии COVID-19, заставил людей изменить своё поведение во многих сферах, включая изменения в физической активности и спорте. Для многих объективная невозможность ходить на работу и перевод на удалённую занятость означали отказ от ходьбы пешком, а закрытие тренажёрных залов и бассейнов — отказ от регулярных тренировок.

В результате объём физической активности людей сократился в несколько раз, а время, проводимое в сидячем положении перед монитором компьютера или ноутбука, существенно возросло. Уже в период карантина многие начали отмечать снижение гибкости и физической силы, а для многих настоящей проблемой стал набор лишнего веса.

Материалы и методы

При работе над темой основным методом исследования выступил вторичный анализ социологических данных. Первичными данными послужили результаты исследований американского спортивного аналитического агентства «RunRepeat» «Карантинная прибавка в весе», французской технологической компанией «Withings», телемедицинской платформы WebMD, интернет-портала по содействию снижению веса Lose It.

Результаты и обсуждение

Исследуя, как пандемия COVID-19 повлияла на вес людей, агентство «RunRepeat» обнаружило, что во всём мире 35,82% людей сообщили, что они набрали вес во время пандемии (опрос 19 903 человек из 140 стран). Из тех, кто набрал вес, 71,25% набрали более 5 фунтов (рис. 1).

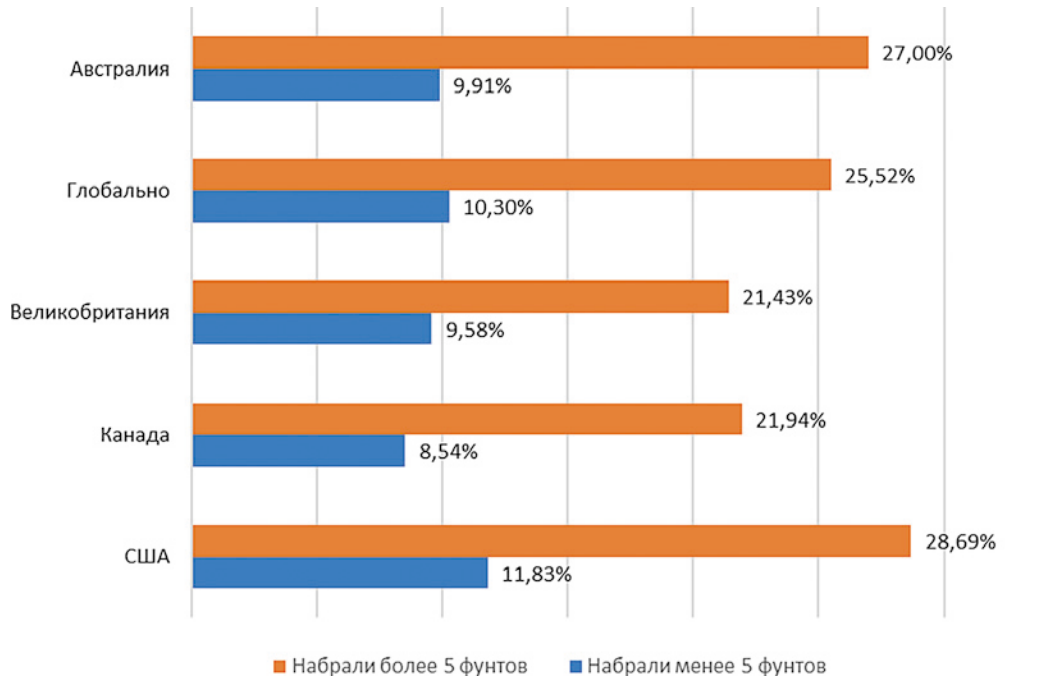


Рис. 1. Показатели набранного веса в период пандемии.

Источник: [1].

В США доля людей, набравших вес во время пандемии, была самой высокой — 40,52%. В Великобритании было больше всего респондентов, которым удалось похудеть в пандемийный период (40,54%), в то время как в США их было меньше всего (27,71%).

По сравнению с мужчинами, женщины на 14,17% чаще набирали и на 16,82% реже теряли вес.

Из 19 903 опрошенных людей 35,82% сообщили, что они набрали вес во время пандемии; 71,25% из тех, кто сообщил о наборе веса, набрали 5 или более фунтов.

В США был самым большим процент респондентов, сообщивших о наборе веса в целом (40,52%), а также большинство тех, кто набрал более 5 фунтов (28,69%).

В Великобритании и Канаде дела обстояли лучше всего: только 31,01 и 30,48% респондентов соответственно заявили, что набрали вес; 40,54% респондентов из Великобритании сообщили о потере веса, что является наибольшим показателем среди всех стран. Великобритания и Канада также являются единственными странами, в которых больше ре-

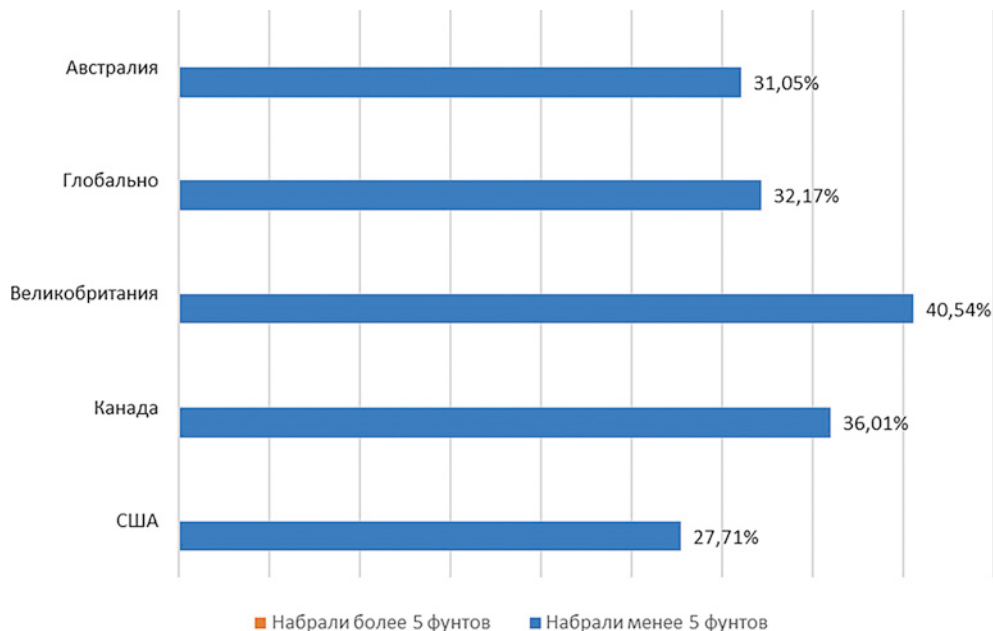


Рис. 2. Показатели потери веса за период пандемии.

Источник: [1].

спондентов сообщили, что похудели, чем набрали (рис. 2).

В США зарегистрировано наименьшее количество сообщений о потере веса, и только 27,71% респондентов удалось похудеть во время пандемии.

Достаточно значимыми являются различия в увеличении и потере веса во время карантина по полу: во всём мире во время пандемии вероятность набора веса у женщин была на 14,17% выше, чем у мужчин (рис. 3). Это различие между мужчинами и женщинами было самым значительным в США, где женщины набирали вес на 19,02% чаще, чем мужчины. О потере веса сообщило также меньше женщин, чем мужчин. В целом, женщины на 16,82% реже теряли вес, чем мужчины. Разница между мужчинами и женщинами является самой большой в США: у женщин на 20,89% меньше шансов похудеть по сравнению с мужчинами.

Исследование «RunRepeat» показало, что карантин привёл к тому, что люди стали заниматься спортом больше, чем до пандемии, оставаясь активными, чтобы использовать преимущества физических упражнений для здоровья. Вместе с тем исследования показали, что почти 70% держателей абонементов в спортзал не вернулись в тренажёрные залы и не планируют возвращаться в ближайшее время.

Согласно анонимному исследованию, проведённому французской технологической компанией «Withings» — производителем подключённых к Интернету весов, только 37% американцев набрали более 1 фунта (0,45 кг) к моменту окончания карантина по COVID-19. В среднем американцы набрали всего 0,21 фунта, что намного меньше по сравнению со средним увеличением веса в Великобритании (0,35 фунта), Германии (0,41 фунта), Китае (0,55 фунта), Италии (0,42 фунта) и Испании (0,26 фунта) [2].

«Withings» также определила, что в США стало больше людей, за исключением штата Нью-Йорк, активность которых снизилась на 22% из-за ограничений, связанных с пандемией COVID-19. Исследование также показало, что во всём мире люди повысили свою физическую активность. Некоторые виды деятельности, используемые для улучшения здоровья людей, включают йогу (42%), пешие прогулки (34%), езду на велосипеде в помещении (19%), бег (18%). Тем не менее физические нагрузки с исполь-

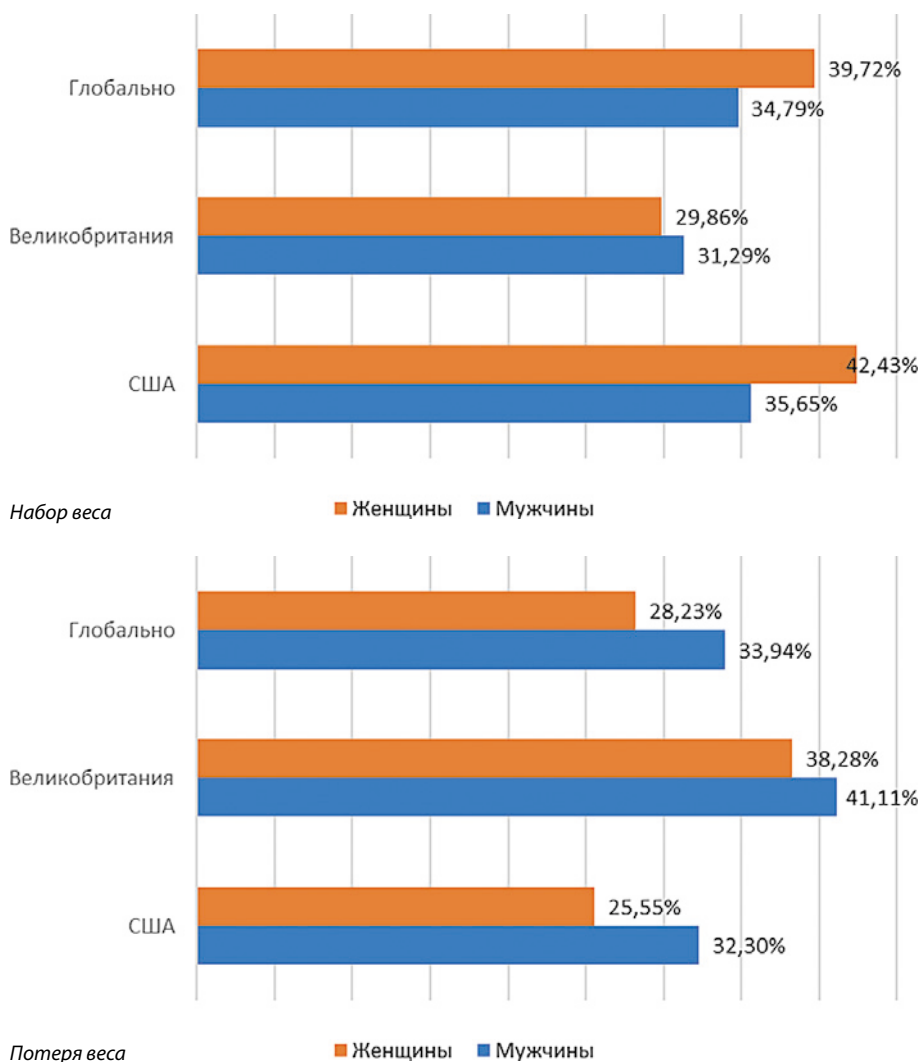


Рис. 3. Различия в наборе и потере веса между мужчинами и женщинами.

Источник: [1].

зованием специального оборудования значительно снизились: теннис — на 66%, плавание — на 53%, бадминтон — на 50%, бег в помещении — на 39% [2].

Согласно опросу, проведённому WebMD среди своих читателей в США, 47% женщин и 22% мужчин набрали вес, и они обвиняют в этом ограничения пандемии COVID-19. Между тем, когда были опрошены их международные читатели, они посчитали, что вес набрали 55% мужчин и 34% женщин [3].

Психическое здоровье человека влияет на его общее самочувствие. Опрос WebMD показал, что 70% людей, которые набрали вес, был стресс, вызванный беспокойством по поводу их работы, дома и будущего в целом. Между тем, 21% заявили, что употребление дополнительного алкоголя привело к тому, что они набрали больше килограммов [2].

В статье «Lose It!» утверждается, что с начала карантина люди увеличили потребление сахара на 53%. Наиболее распространённые продукты с высоким содержанием калорий — конфеты (на 266%

больше сахара). Самыми популярными продуктами являются тёмный шоколад «Lindt» (74%), «Reeses» (54%), «M & M's» (47%) и «Twizzlers» (13%) [4].

В некоторых случаях люди добавляли в свой рацион сладости, насыщенные питательными веществами. Одними из лучших продуктов были черника (57%), яблоко (39%), виноград (27%) и апельсины (20%).

Согласно опросу общественного здравоохранения, 36% людей, которые были очень активны до пандемии, проводили больше времени, занимаясь спортом во время карантина. Кроме того, 54% высокоактивных людей заявили, что у них было больше времени для физических упражнений. Тем не менее эти высокоактивные люди также сообщили, что проводят больше времени сидя (46%), чем раньше [5].

Некоторые из препятствий, с которыми сталкиваются, когда дело доходит до снижения физической активности, включают закрытие спортивных клубов (38%), отмену спортивных мероприятий (32%) и нехватку людей для занятий спортом (30%) [5].

Почему люди набирают вес во время пандемии?

Когда по всему миру начали объявляться карантинные из-за пандемии COVID-19, каждый человек почувствовал на себе последствия нарушения распорядка дня и здоровых привычек. Режим тренировок многих людей был нарушен, особенно тех, кто занимается спортом или посещает тренажёрный зал. При низком уровне активности и более малоподвижном образе жизни люди начинают искать альтернативные способы предотвращения набора лишнего веса.

Кроме того, уровень стресса находится на рекордно высоком уровне из-за самой пандемии, а также из-за того, что у людей меньше возможностей его уменьшить. Помимо общей проблемы с психическим здоровьем, повышенный уровень стресса может вызвать эмоциональное переедание. Это подталкивает к употреблению менее здоровой пищи, будь то фастфуд, ультраобработанные продукты или нездоровая пища.

Заключение

Проведённые исследования показали, что в период карантинных мер в связи с распространением пандемии COVID-19 увеличение веса граждан происходило независимо от географического положения или сопутствующих заболеваний.

Главной угрозой здоровью людей, которые сидят дома в самоизоляции или на удалённой работе в связи с пандемией коронавируса, является лишний вес. При карантине или работе из дома человек прекращает даже минимальную физическую активность — прогулку до офиса или остановки пешком, походы на обед.

Выполнение приказов о карантине также соответствовало уменьшению количества ежедневных шагов и увеличению количества переяданий. Кроме того, сидящие на удалённой работе сотрудники склонны к переяданию из-за скуки. Оценить вероятную прибавку в весе сложно из-за индивидуальных особенностей организма каждого человека, однако некоторые люди набирали в среднем около 0,7 кг в месяц во время вынужденного нахождения дома из-за COVID-19. Во время изоляции многие перешли на высококалорийные продукты, такие как сладости или пицца, чтобы снять стресс, когда им нечего делать, а работа из дома позволяет иметь кухню в пределах досягаемости в течение всего дня.

Таким образом, пандемия COVID-19 для многих стала драйвером пассивного образа жизни и снижения физической активности. Набор веса стал наиболее ярко выраженным следствием снижения физических нагрузок и переядания.

Источник финансирования. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

ЛИТЕРАТУРА

- Rizzo N. Quarantine Weight Gain: 35.82% Gained Weight During Pandemic. URL: <https://runrepeat.com/quarantine-15-weight-gain-study> (дата обращения: 01.02.2022).
- Data: Quarantine Isn't Making Us Gain Weight or Slow Down. URL: <https://blog.withings.com/en/2020/05/01/data-quarantine-isnt-making-us-gain-weight-or-slow-down/> (дата обращения: 01.02.2022).
- Empowering Well-Being in Everyone. URL: <https://www.webmd-healthservices.com/> (дата обращения: 01.02.2022).
- Diversity, Equity, and Inclusion. URL: <https://www.loseit.com/diversity/> (дата обращения: 01.02.2022).
- Brand R., Timme S., Nosrat S. When pandemic hits: exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic // *Front. Psychol.* 2020. Vol. 11. P. 570567.
- Фесюн А. Д., Датий А. В., Яковлев М. Ю., Черняховский О. Б. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы лиц, занимающихся физической культурой и спортом. *Спортивная медицина: наука и практика.* 2019. Т.9. №2. С.68-71

Поступила 22.03.2022
Принята в печать 13.05.2022

REFERENCES

- Rizzo N. Quarantine Weight Gain: 35.82% Gained Weight During Pandemic. URL: <https://runrepeat.com/quarantine-15-weight-gain-study> (data of access: 01.02.2022).
- Data: Quarantine Isn't Making Us Gain Weight or Slow Down. URL: <https://blog.withings.com/en/2020/05/01/data-quarantine-isnt-making-us-gain-weight-or-slow-down/> (data of access: 01.02.2022).
- Empowering Well-Being in Everyone. URL: <https://www.webmd-healthservices.com/> (data of access: 01.02.2022).
- Diversity, Equity, and Inclusion. URL: <https://www.loseit.com/diversity/> (data of access: 01.02.2022).
- Brand R., Timme S., Nosrat S. When pandemic hits: exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Front. Psychol.* 2020; 11: 570567.
- Fesyun A. D., Daty A. V., Yakovlev M. Yu., Chernyakhovsky O. B. Assessment of the functional state of the cardiovascular system of persons engaged in physical culture and sports. *Sports medicine: science and practice.* 2019. Vol.9. No. 2. pp.68-71