

Επίδραση της
πανδημίας της COVID-
19 και των
περιοριστικών μέτρων
στην ψυχική υγεία
των αθλητών



ΑΚΚΕ
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Το ΑΚΚΕ σας καλεί στην Επιστημονική Ημερίδα με θέμα:

«Η επιστημονική κοινότητα για τις κοινωνικές
πτυχές της πανδημίας COVID-19 και της αντιμετώπισής της»

ΣΑΒΒΑΤΟ | 9 ΑΠΡΙΛΙΟΥ | **Live
Streaming**

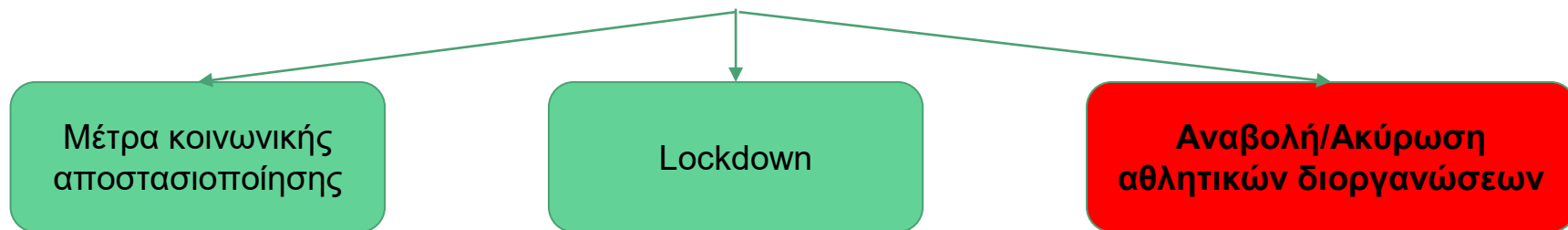
Αχλάτης Βλάσιος ¹, Ζαφειριάδης Πέτρος ¹

¹ ΔΠΜΣ Άθληση και Υγεία

Θεσσαλονίκη, Απρίλιος 2022

CoronaVirus Disease- 2019 (COVID-19)

- Η νόσος COVID-19 προκαλείται από τον ιό SARS-COV-2
- Χαρακτηρίστηκε ως πανδημία το 2020 από τον ΠΟΥ
- Ανάγκη περιορισμού της διασποράς



Επίδραση της COVID19 στην κοινωνία

- Επιπολασμός άγχους και κατάθλιψης σχεδόν διπλασιάστηκε (Gawrych, 2020)
- Lockdown → Χειρότερη γενική υγεία και μεγαλύτερος φόβος λοίμωξης (Gawrych, 2020)
- Lockdown → Μείωση της φυσικής δραστηριότητας → Χειρότερη γενική υγεία (Maugeri et al., 2020)
- 96.2% από τα άτομα που νοσηλεύτηκαν → διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) (Vindegard & Benros, 2020)

COVID-19 και αθλητές

- Απότομη αύξηση φυσικής δραστηριότητας → Αδρανοποίηση ανοσοποιητικού (Zhan et al., 2021)
- Προπόνηση και συμβίωση σε αθλητικές εγκαταστάσεις → Αύξηση του κινδύνου διασποράς μεταξύ των αθλητών (Zhan et al., 2021)
- Οι περισσότερες λοιμώξεις παιδιών, εφήβων και αθλητών ήταν ήπιες (Zhan et al., 2021)
- Δεν έλειψαν, όμως, και οι σοβαρές περιπτώσεις και οι επιπλοκές σε αθλητές (Zhan et al., 2021)

Σκοπός και Μέθοδος

- Ο σκοπός της εργασίας αυτής είναι η ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με την επίδραση της πανδημίας της COVID-19 στην ψυχική υγεία των αθλητών
- Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν αναζήτηση στη βάση δεδομένων PubMed με τις λέξεις-κλειδιά ‘COVID’ ‘COVID-19’ ‘athletes’ ‘elite athletes’ ‘mental health’ ‘depression’
- Για την ανασκόπηση, προτιμήθηκαν άρθρα που μελετούν ενήλικες αθλητές τα οποία αξιολογήθηκαν με βάση το Impact Factor του περιοδικού έκδοσής τους και την επιστημονική ορθότητά τους

Πανδημία και φυσική δραστηριότητα αθλητών

- Πληθώρα μελετών βρήκε μείωση στις ημέρες και ώρες προπόνησης των αθλητών στη διάρκεια της πανδημίας (Urbanski et al., 2021, Mon-Lopez et al., 2020, Facer-Childs et al., 2021, Mehrafar et al., 2021)
- Ελαττωμένη προπονητική συχνότητα → Αύξηση σε συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους (Facer-Childs et al., 2021)
- Αύξηση των ωρών προπόνησης μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων τύπου lockdown (Mehrafar et al., 2021)
- Εύρεση κινήτρου για προπόνηση κατά τη διάρκεια της πανδημίας → Υπεροχή των ελίτ σε σχέση με τους μη-ελίτ αθλητές, Υπεροχή των ατομικών σε σχέση με τα ομαδικά αθλήματα (Casali et al., 2021)

Πανδημία και προπονητικές συνθήκες

- Οι αθλητές ενοχλήθηκαν κυρίως από το κλείσιμο των προπονητικών εγκαταστάσεων (57.8%), την ακύρωση/αναβολή των διοργανώσεων (50%), την ανησυχία για το επαγγελματικό τους μέλλον (17.6%) (Parm et al., 2021)
- Το 21.6% των αθλητών αναφέρθηκε στις νέες προπονητικές συνθήκες ως κουραστικές (Parm et al., 2021)
- Το 32.4% των αθλητών δήλωσαν ότι η απουσία προπονητή δεν είχε καμία επίδραση στην προπόνησή τους (Parm et al., 2021)
- Το 9.8% ανέφερε ότι η απουσία προπονητή είχε αρνητική επίδραση στην προπόνησή τους (Parm et al., 2021)

Πανδημία και διατροφικές συνήθειες αθλητών

- Το 21.1% των αθλητών εμφάνισε συμπτώματα μιας διατροφικής διαταραχής (Buckley et al., 2021)
- Το 34.8% των αθλητών αναφέρει ότι έχει χειρότερη εικόνα σώματος απ' ότι πριν την πανδημία (Buckley et al., 2021)
- Σε άλλη μελέτη, το 76% αναφέρει υπερβολική κατανάλωση υδατανθράκων κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Pillay et al., 2020)
- Lockdown → Αύξηση κατανάλωσης σνακ (8%), καθυστερημένα γεύματα (6%), ελάττωση πρόσληψης υγρών (6%), απουσία πρωινού (7%) (Washif et al., 2021)
- Βελτίωση των παραπάνω κατά 12-18% κατά την παραμονή των αθλητών σε «bubble camps» (Washif et al., 2021)
- Διατροφικές διαταραχές: Γυναίκες αθλήτριες 8.8% vs. 1.4% άνδρες αθλητές (Pensgaard et al., 2021)

Πανδημία και ψυχική υγεία αθλητών (1/3)

- Προπονητικές συνθήκες κατά τη διάρκεια της πανδημίας → Αρνητικά συναισθήματα (Jaenes Sanchez et al., 2021)
- Πληθώρα μελετών αναφέρει σημαντική αύξηση αρνητικών συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της πανδημίας στους αθλητές. (Donmez et al., 2021, Mon-Lopez et al., 2020, Facer-Childs et al., 2021, Parm et al., 2021, Roberts & Lane, 2021, Pillay et al., 2020)
- Επανεναρξη κοινωνικών δραστηριοτήτων και αγωνιστικής δράσης μετά από lockdown → Καλύτερη συναισθηματική υγεία αθλητών (Mehrsafar et al., 2021, Myall et al., 2021)
- Goutteborge et al., 2022, 1134 άνδρες και 468 γυναίκες ποδοσφαιριστές/ριες:
 - Άνδρες: 15.5% συμπτώματα άγχους, 12.9% συμπτώματα κατάθλιψης
 - Γυναίκες: 18.2% συμπτώματα άγχους, 21.6% συμπτώματα κατάθλιψης

Πανδημία και ψυχική υγεία αθλητών (2/3)

- 27.4% των αθλητών ανέφερε συμπτώματα άγχους και νευρικότητας τουλάχιστον τις μισές ημέρες της εβδομάδας κατά τη διάρκεια των περιορισμών vs. 4.6% προ της πανδημίας (Roche et al., 2021)
 - Από την άλλη, σε μελέτη με περισσότερους από 200 αθλητές ράγκμπι από την Ιαπωνία → ελάττωση στα αρνητικά συμπτώματα οποιασδήποτε βαρύτητας από 42.3% προ της πανδημίας στο 25.2% στις σύγχρονες συνθήκες (Oijo et al., 2022)
- καλύτερη συνολική αντιμετώπιση της πανδημίας στις ανατολικές χώρες ???

Πανδημία και ψυχική υγεία αθλητών (3/3)

- Αυξημένα επίπεδα κόπωσης και αϋπνίας (Pensgaard et al., 2021, Mon-Lopez et al., 2020, Pillay et al., 2020, Facer-Childs et al., 2021, Parm et al., 2021, Roberts & Lane, 2021)
→Περισσότερο στις γυναίκες αθλήτριες (Parm et al., 2021)
- Μειωμένη ποιότητα ύπνου (Mon-Lopez et al., 2020)
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων (Mehrsafar et al., 2021)

Συμπεράσματα

- Η πανδημία επηρέασε σε μεγάλο βαθμό τους αθλητές
- Μεγάλα ποσοστά συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους, αϋπνίας, διατροφικών διαταραχών κ.α.
- Βελτίωση των παραπάνω δεικτών μετά την άρση των περιορισμών
- Αθλητές, μια ιδιαίτερη κοινωνική ομάδα με ξεχωριστές ανάγκες
- Στόχοι
 - Σωστή αξιολόγηση της ψυχικής υγείας των αθλητών
 - Εξάλειψη αναχρονιστικών αντιλήψεων και ταμπού στο χώρο του αθλητισμού για την ψυχική υγεία
 - Περισσότερες μελέτες που να επικεντρώνονται στην ψυχική υγεία των αθλητών
 - Αθλητισμός →ανάγκη για διεπιστημονική προσέγγιση

THANK

YOU !

