



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ – ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Φυσική δραστηριότητα, διάθεση και ευεξία σε νεαρούς
αθλητές σε συνθήκες καραντίνας»

Απόστολος Κατσιάνος
Μεταπτυχιακός Φοιτητής

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, Καθηγητής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Γιάννης Θεοδωράκης, Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας και αντιπρύτανης στο
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Νικόλαος Κομούτος, Αναπληρωτής Καθηγητής στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Λάρισα, 2022

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ – ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Τίτλος ΜΔΕ στην αγγλική γλώσσα:

«Physical activity, mood and well-being in young athletes in quarantine conditions»

Περιεχόμενα

Εισαγωγή

Κεφάλαιο 1: «Ανασκόπηση»

1.1: «Ιστορική Αναδρομή»

1.2: «Τι είναι οι Κορωνοϊοί»

Κεφάλαιο 2: «Περιορισμοί κατά τη διάρκεια της πανδημίας»

2.1: «COVID: κατάσταση και περιορισμοί»

2.2: «COVID: κατάσταση και περιορισμοί στην Ελλάδα»

2.3: «Περιορισμοί και επιπτώσεις στην υγεία»

Κεφάλαιο 3: «COVID και Ψυχική Υγεία»

3.1: «Ορισμός της Ψυχικής Υγείας»

3.2: «Φυσική δραστηριότητα και ψυχική υγεία»

3.3: «Επιπτώσεις του COVID στην ψυχική υγεία των αθλητών»

Κεφάλαιο 4: «Ανάλυση Έρευνας»

4.1: «Σκοπός της έρευνας»

4.2: «Μεθοδολογία»

4.3: «Συμμετέχοντες»

4.4: «Μετρήσεις»

4.5: «Διαδικασία»

Κεφάλαιο 5: «Αποτελέσματα Έρευνας»

5.1: «Αποτελέσματα»

5.2: «Περιγραφικά στατιστικά και συσχετίσεις»

5.3: «Αναλύσεις παλινδρόμησης»

Κεφάλαιο 6: «Συζητήσεις»

6.1: «Συζήτηση»

Βιβλιογραφία

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Αρχικά, για την πραγμάτωση αυτής της προσπάθειας, θα ήθελα να ευχαριστήσω, θερμά, τον Καθηγητή κύριο Χατζηγεωργιάδη Αντώνη, που στάθηκε αρωγός, σε όλα τα στάδια της προετοιμασίας, της έρευνας αλλά και του αποτελέσματος της παρούσας εργασίας. Χωρίς την καθοδήγηση, την βοήθεια και την συμβουλευτική του δεν γνωρίζω αν θα μπορούσα να φτάσω στο παρόν αποτέλεσμα.

Εν συνεχεία, θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς τόσο την οικογένειά μου, όσο και τους φίλους μου, που με την υπομονή, την αγάπη και την υποστήριξή τους με βοήθησαν να συνεχίσω την κοπιαστική αυτή προσπάθεια.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τόσο τους νεαρούς αθλητές της ομάδας «ΑΣΤΡΑΠΗ Νέας Πολιτείας» και της «ΑΕΚ Κ17», που δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνά μου, όσο και τους γονείς τους, οι οποίοι έδωσαν την συγκατάθεσή τους για την συμμετοχή αυτή, καθώς και την διοίκηση της ομάδας που μου επέτρεψε να πραγματοποιήσω την παρούσα έρευνα στους αθλητικούς της χώρους.

Ευχαριστώ θερμά!

Απόστολος Κατσιάνος

Περίληψη

Στην εποχή του COVID-19, η φυσική δραστηριότητα των εφήβων έχει μειωθεί ως αποτέλεσμα των επιβληθέντων κοινωνικών περιορισμών, όπως η ηλεκτρονική λειτουργία των σχολείων και το κλείσιμο του οργανωμένου αθλητισμού.

Αυτή η διαχρονική μελέτη είχε ως σκοπό να εξετάσει την φυσική δραστηριότητα, διάθεση και ευεξία σε νεαρούς αθλητές κατά τη διάρκεια μιας περιόδου lockdown στην Ελλάδα. Συνολικά, 123 αθλητές ολοκλήρωσαν την πρώτη αξιολόγηση και 80 ολοκλήρωσαν τη δεύτερη αξιολόγηση, αυτής της διαχρονικής μελέτης που υλοποιήθηκε μέσω μιας διαδικτυακής έρευνας, κατά τη διάρκεια και μετά το lockdown. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν 15,35 έτη ($\pm 1,40$).

Τα επίπεδα ποιότητας ζωής και η αυτοαναφερόμενη PA ήταν χαμηλά στην πρώτη μέτρηση, αλλά βελτιώθηκαν σημαντικά στη δεύτερη ($p < 0,05$). Η ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι οι αλλαγές στο PA, και ιδιαίτερα ο αριθμός των ημερών έντονης PA ($p < 0,05$), θα μπορούσε να προβλέψει σημαντικά τις αλλαγές στην QoL. Αντίθετα, οι αλλαγές στο PA δεν προέβλεπαν αλλαγές στη διατροφική συμπεριφορά. Λαμβάνοντας υπόψη τα χαμηλά επίπεδα ποιότητας ζωής στην πρώτη αξιολόγηση και την αύξηση που παρατηρήθηκε στη δεύτερη, είναι σημαντικό ότι οι αλλαγές προβλέφθηκαν από έντονο PA.

Οι επαγγελματίες υγείας, οι εκπαιδευτικοί και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής πρέπει να αναπτύξουν πρωτοβουλίες και πολιτικές για την περαιτέρω αύξηση της έντονης σωματικής άσκησης (PA) μεταξύ των εφήβων αθλητών.

Λέξεις- Κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, ψυχική υγεία, νεαροί αθλητές, κορωνοϊός, καραντίνα

Abstract

In the COVID-19 era, physical activity among teenagers has decreased as a result of imposed social restrictions, such as the online school operation and closure of organized sports.

This longitudinal study aimed to examine physical activity, mood and well-being in young athletes during a lockdown period in Greece. In total, 123 athletes completed the first assessment and 80 completed the second assessment, of this longitudinal study implemented through an online survey, during and after the lockdown. The mean age of the participants was 15.35 years (± 1.40).

Levels of quality of life and self-reported PA were low at the first measurement, but significantly improved at the second ($p < .05$). Hierarchical regression analysis showed that changes in PA, and particular so the number of days of vigorous PA ($p < .05$), could significantly predict changes in QoL. In contrast, changes in PA did not predict changes in eating behaviour. Considering the low levels of QoL in the first assessment and the increase that was observed in the second, it is important that changes were predicted by vigorous PA.

Health professionals, educators, and policy makers need to develop initiatives and policies to further increase vigorous physical activity (PA) among adolescent athletes.

Keywords: physical activity, mental health, young athletes, coronavirus, quarantine

Εισαγωγή

Η ασθένεια του κορωνοϊού ή Covid-19 εμφανίζεται για πρώτη φορά σε μια επαρχιακή πόλη της Κίνας τον Δεκέμβριο του 2019. Οι Ammar, Mueller, Trabelsi και συν. (2020), αναφέρουν ότι οι αρχές της χώρας ενημέρωσαν τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας για την συγκεκριμένη νόσο στις 31 Δεκεμβρίου του ίδιου έτους.

Σύμφωνα με τους McHugh, O'Hara και Ryan (2020), η λέξη Coronavirus είναι σύνθετη και αποτελείται από τις λέξεις Corona (από την ελληνική λέξη κορώνα) + Virus (που σημαίνει ιός). Το προσωνύμιο αυτό φαίνεται πως δόθηκε στον ιό αυτό διότι εξωτερικά, οι πρωτεΐνες που τον περιβάλλουν έχουν το σχήμα ακίδας και όλες μαζί θυμίζουν κορώνα. Στις 11 Μαρτίου το 2020, σύμφωνα με τον WHO (2020), ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας επιβεβαιώνει ότι ο κορωνοϊός Covid-19 είναι πανδημία. Κατά τον Μπαμπινιώτη (2010) η λέξη «πανδημία», είναι επίσης σύνθετη και προέρχεται από το παν (που σημαίνει όλο) + δήμος (που σημαίνει λαός). Η λέξη πανδημία είναι κοινή σε πάρα πολλές γλώσσες του κόσμου και αναφέρεται σε μια ασθένεια η οποία μεταδίδεται ραγδαία τόσο στον ανθρώπινο πληθυσμό, όσο και στο ζωικό βασίλειο, όπως αναφέρεται από το Ινστιτούτο Νεοελληνικών σπουδών (1999). Υπάρχει επίσης η πιθανότητα από μία πανδημία να μολυνθούν και τα φυτά. Συνήθως οι πανδημικές ασθένειες προσβάλλουν ταυτόχρονα πολλούς ασθενείς ανά τον κόσμο και προκαλούν και πληθώρα θυμάτων.

Σε άρθρο που δημοσίευσαν οι Ammar, Trabelsi, Brach, Chtourou, Boukhriskai συν. (2021), τονίζουν ότι εξαιτίας της ραγδαίας εξάπλωσης του ιού, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αποφάσισε να επιβάλλει, σε παγκόσμιο επίπεδο, αυστηρότατα υγειονομικά πρωτόκολλα με στόχο την προστασία των πολιτών και της δημόσιας υγείας. Αποτέλεσμα όλων αυτών ήταν η άμεση αλλαγή στον τρόπο ζωής εκατομμυρίων ανθρώπων. Κατά την UNESCO (2020), τα μέτρα που πάρθηκαν, επηρέασαν την καθημερινότητα, πάνω από 165 εκατομμυρίων ανθρώπων ανά τον κόσμο, μέχρι τον Μάρτιο του 2020. Σε πάρα πολλές περιπτώσεις, απαγορεύτηκαν τα ταξίδια από την μία χώρα στην άλλη, οι κοινωνικές συναθροίσεις, η συμμετοχή σε οργανωμένα αθλήματα και τα διάφορα είδη αναψυχής. Επιβλήθηκε εγκλεισμός στο σπίτι, κλείσιμο των εμπορικών δραστηριοτήτων και διακόπηκαν ακόμη και των διαζώσης μαθημάτων στα σχολεία κάποιων χωρών, μεταξύ των οποίων και η χώρα μας.

Όλα αυτά προκάλεσαν αβεβαιότητα στον παγκόσμιο πληθυσμό, ο οποίος ένοιωσε να απειλείται τόσο η υγεία του, όσο και η κοινωνική και οικονομική του ευημερία. Ως αποτέλεσμα, αυξήθηκαν οι στρεσογόνες καταστάσεις, ανέβηκαν τα επίπεδα άγχους και μειώθηκε η ψυχική υγεία των πολιτών. Η παγκόσμια επιστημονική κοινότητα άρχισε να παρατηρεί ανησυχητικά φαινόμενα που σχετίζονται με την μείωση της φυσικής δραστηριότητας και τον κακό ψυχισμό των ανθρώπων. Αυτό την οδήγησε στην διεξαγωγή ερευνών σχετικά με το θέμα αυτό. Σύμφωνα με τους Xiang, Zhang και Kuwahara (2020), κατά την διάρκεια της πανδημίας, αυξήθηκε σημαντικά ο χρόνος που οι έφηβοι και τα παιδιά παρουσιάζουν καθιστική δραστηριότητα και μειώθηκε δραματικά ο χρόνος εκγύμνασής τους. Οι επιστήμονες κρούουν των

κώδωνα του κίνδυνου, καθώς ανησυχούν ότι αυτή η συμπεριφορά ενδέχεται να παγιωθεί και μετά τον υποχρεωτικό κοινωνικό αποκλεισμό. Μάλιστα, στο δεύτερο μέρος της δικής μας έρευνας, το οποίο πραγματοποιήθηκε τρεις εβδομάδες μετά το άνοιγμα του οργανωμένου αθλητισμού στην χώρα, παρατηρήθηκε ότι οι νεαροί αθλητές δεν επανήλθαν άμεσα στην έντονη αθλητική δραστηριότητα που συνήθιζαν να έχουν πριν την περίοδο της καραντίνας.

Οι Bas, Martin, Pollack και Venne (2020), αναφέρουν ότι η Πολιτική Διακήρυξη του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών, τονίζει την σημαντικότητα των φυσικών δραστηριοτήτων στην καλή σωματική αλλά και ψυχική υγεία των νέων. Μάλιστα, την τάση αυτή έχουν ενστερνιστεί όλες οι κυβερνήσεις ανά τον κόσμο, οι οποίες προσπαθούν να προωθήσουν τον αθλητισμό. Πολλές είναι οι έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο που αποδεικνύουν ότι η ψυχική υγεία των αθλητών επηρεάστηκε αρνητικά εξαιτίας της αναγκαστικής απομάκρυνσής τους από τα γήπεδα και τους χώρους εκγύμνασης. Στην δική μας έρευνα, στο πρώτο της μέρος, το οποίο διεξήχθη κατά την διάρκεια του υποχρεωτικού κοινωνικού εγκλεισμού, διαπιστώθηκε ότι κατά το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα η ψυχική υγεία των αθλητών ήταν πολύ κακή, ενώ παρουσίασε μια βελτίωση τρεις εβδομάδες μετά το άνοιγμα του οργανωμένου αθλητισμού. Παρ' όλ' αυτά, τα επίπεδα της ψυχικής ευεξίας παρέμειναν χαμηλά, αφού, σύμφωνα και με τους Magklara, Lazaratou, Barbouni, Poulaski και Farsalinos (2020), η ψυχική υγεία των ανθρώπων κατά τον εγκλεισμό ήταν λίγο πάνω από το όριο της κλινικής κατάθλιψης.

Όμως, στην μελέτη μας παρατηρήθηκε αύξηση, έστω και μικρή, της ψυχικής κατάστασης και ευημερίας, του δείγματος από την πρώτη φάση, την περίοδο της καραντίνας, στην δεύτερη φάση, την περίοδο απελευθέρωσης του οργανωμένου αθλητισμού. Το γεγονός αυτό μας οδήγησε στο συμπέρασμα ότι σημαντικός παράγοντας στην ψυχική ανάταση των αθλητών έπαιξε η σωματική δραστηριότητα στην οποία συμμετείχαν. Η υπόθεση αυτή επιβεβαιώνεται και από τον World Health Organization (2019), ο οποίος αναφέρει ότι 180 λεπτά έντονης σωματικής άσκησης την εβδομάδα, βελτιώνει την ποιότητα ζωής των εφήβων και γι' αυτόν τον λόγο συστήνει στις κυβερνήσεις σε παγκόσμιο επίπεδο να προωθήσουν τέτοιου τύπου φυσικές δραστηριότητες στους νέους.

Αναλυτικότερα, η παρούσα εργασία χωρίζεται σε έξι κεφάλαια. Στο 1^ο κεφάλαιο γίνεται μία ιστορική αναδρομή και δίνεται και ο ορισμός του κορωνοϊού. Στο 2^ο κεφάλαιο, αναφερόμαστε στους περιορισμούς εξαιτίας της πανδημίας τόσο σε παγκόσμιο επίπεδο, όσο και στη χώρα μας, καθώς και στις επιπτώσεις του Covid-19 στην υγεία. Στο 3^ο κεφάλαιο, δίνονται οι ορισμοί της ψυχικής υγείας, γίνεται η σύνδεση της ψυχικής υγείας με τις αθλητικές δραστηριότητες και αναλύονται οι επιπτώσεις του SARS-CoV-2 στην ψυχική ευημερία των αθλητών. Στο 4^ο κεφάλαιο γίνεται η ανάλυση της έρευνας και στο 5^ο παρουσιάζονται τα στοιχεία που συλλέξαμε. Τέλος, στο 6^ο κεφάλαιο καταγράφονται τα αποτελέσματά μας.

Κεφάλαιο 1: «Ανασκόπηση»

1.1: «Ιστορική Αναδρομή»

Το Δεκέμβριο του 2019, στην πόλη Wuhan, πρωτεύουσα της επαρχίας Hubei της Κίνας, έκανε για πρώτη φορά την εμφάνιση της η ασθένεια «Coronavirus 2019» ή όπως είναι ευρύτερα γνωστή «Covid – 19». Κατά τους Ammar, Mueller, Trabelsi και συν. (2020), οι αρχές της Κίνας, στις 31 Δεκεμβρίου του ίδιου έτους ενημερώνουν τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) για το θέμα αυτό.

Ο συγκεκριμένος ιός εξαπλώνεται ραγδαία και παίρνει την μορφή πανδημίας. Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Νεοελληνικών σπουδών (1999), πανδημία θεωρείται οποιαδήποτε μολυσματική ασθένεια εξαπλώνεται με γοργούς ρυθμούς στον παγκόσμιο πληθυσμό ο οποίος προσβάλλεται ταυτόχρονα από αυτή. Οι πανδημίες ορισμένες φορές είναι δυνατόν να προσβάλλουν φυτά και ζώα και ενδέχεται να μεταφερθούν στον άνθρωπο από αυτά. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, WHO (2020), με ανακοίνωσή του, στις 11 Μαρτίου 2020, επιβεβαιώνει την επέλαση του κορωνοϊού σε παγκόσμιο επίπεδο και επικυρώνει τον πανδημικό της χαρακτήρα. Αποτέλεσμα αυτού, είναι η άμεση κινητοποίηση των κυβερνήσεων σε όλο τον κόσμο προκειμένου να αποφευχθεί η πίεση στα δημόσια συστήματα υγείας. Η μία μετά την άλλη, χώρες τόσο του δυτικού κόσμου, όσο και της Ασίας επιβάλλουν καραντίνα στους πολίτες τους με σκοπό τον περιορισμό της ασθένειας και την προφύλαξη της δημόσιας υγείας.

Σύμφωνα με τον WHO (2021), τα στατιστικά δεδομένα από την αρχή της πανδημίας μέχρι και σήμερα, αναφέρουν 256.966.237 επιβεβαιωμένα κρούσματα του covid – 19 και 5.151.643 θανάτους σε παγκόσμιο επίπεδο. Στην Ελλάδα, το πρώτο επιβεβαιωμένο κρούσμα Covid-19, είναι μια γυναίκα στην πόλη της Θεσσαλονίκης, η οποία εντοπίστηκε θετική στον ιό ύστερα από ταξίδι της στην Ιταλία. Η αναφορά για το κρούσμα αυτό γίνεται στις 26 Φεβρουαρίου του 2020. Συνέπεια της εξάπλωσης του Covid-19, σε όλο τον κόσμο, σύμφωνα με τους Ammar, Mueller, Trabelsi και συν. (2020), είναι η λήψη μέτρων, από τις κυβερνήσεις, σε παγκόσμιο επίπεδο, που σχετίζονται με περιορισμό των επαφών, κοινωνική αποστασιοποίηση και η παραμονή στο σπίτι για το σύνολο του πληθυσμού τους.

Όμως, ο εγκλεισμός, η αλλαγή του τρόπου ζωής των ανθρώπων και η απομόνωση, αν και απαραίτητες στην παρούσα φάση, φαίνεται να έχουν σημαντικές συνέπειες στην ψυχολογία των ανθρώπων. Γι' αυτό το λόγο οι επιστήμονες θεώρησαν ότι θα έπρεπε να μελετηθεί διεξοδικά η επίδραση της καραντίνας στην ψυχολογική υγεία των πολιτών του κόσμου και έτσι ξεκινούν οι έρευνες σχετικά με το θέμα αυτό τον Απρίλιο του 2020, κατά τους Ammar, Brach, Trabelsi και συν. (2020). Η έρευνα τους διεξήχθη διαδικτυακά σε επτά διαφορετικές γλώσσες και συμμετείχαν άνθρωποι από όλο τον κόσμο.

1.2: «Τι είναι οι Κορωνοϊοί»

Η Covid - 19, είναι μια ιογενής λοίμωξη και ανήκει στην οικογένεια των «Coronaviridae». Σύμφωνα με τους McHugh, O'Hara και Ryan (2020), το πρώτο συνθετικό της λέξης Coronavirus προέρχεται από την ελληνική λέξη «κορώνα». Η

ονομασία αυτή δόθηκε διότι οι ιοί αυτοί, στο εξωτερικό τους περίβλημα καλύπτονται από πρωτεΐνες που έχουν την μορφή ακίδας και οπτικά μοιάζουν με κορώνες.

Οι McHugh, O'Hara και Ryan (2020), αναφέρουν ότι, στην επιστημονική κοινότητα, είναι γνωστή η ύπαρξη πάρα πολλών κορωνοϊών, οι οποίοι συνήθως προσβάλλουν το ζωικό βασίλειο. Όμως, επτά από αυτούς, έχουν καταφέρει να εισχωρήσουν στον ανθρώπινο οργανισμό. Από τους κορωνοϊούς, που προσβάλλουν τους ανθρώπους, οι τρεις, συμπεριλαμβανομένου και του Covid – 19, μπορεί να είναι θανατηφόροι. Κατά την επιστημονική κοινότητα, οι τρεις αυτές επιδημίες μεταφέρθηκαν στον άνθρωπο μέσω της επαφής του με τα ζώα. Είναι γνωστό, ότι οι ιοί, όταν έρθουν σε επαφή με έναν ξενιστή, μπορούν να προσαρμοστούν στον οργανισμό του και να αναπαραχθούν μέσα του. Αποτέλεσμα αυτού είναι το γεγονός ότι αυτοί οι κορωνοϊοί μεταπήδησαν από τα ζώα στους ανθρώπους.

Φυσικά, και κατά τους McHugh, O'Hara και Ryan (2020), όλοι οι ιοί δεν επηρεάζουν με τον ίδιο τρόπο τον άνθρωπό. Υπάρχουν ιοί που με DNAγονιδίωμα, όπως η ανεμοβλογιά και άλλοι με γονιδίωμαRNA, όπως οι κορωνοϊοί. Η βασική τους διαφορά είναι ότι οι ιοί RNA δεν έχουν την ίδια ικανότητα να διορθώνουν τα σφάλματά τους κατά την αντιγραφή τους στα γονίδια, με αποτέλεσμα να υπάρχουν αρκετά σφάλματα κατά την διαδικασία αυτή. Αυτός είναι και ο λόγος, που οι κορωνοϊοί όπως η γρίπη και το κρυολόγημα, κάθε χρόνο παρουσιάζουν νέα στελέχη τα οποία δυσχεραίνουν το έργο των ερευνητών ως προς την ανάπτυξη μιας θεραπείας ή την επαρκή πρόληψη μέσω φαρμακευτικής αγωγής ή εμβολίων. Σε αντίθεση όλων των παραπάνω, οι επιστήμονες, διαπίστωσαν ότι ο SARS-CoV-2, ο γνωστός σε όλους μας COVID-19, είναι πιο σταθερός από τους άλλους κορωνοϊούς, λόγω του γεγονότος ότι εμφανίζει μεγαλύτερη ικανότητα επιδιόρθωσης και από τη γρίπη και από το κοινό κρυολόγημα.

Οι Andersen, Rambaut, Lipkin, Holmes και Garry (2020), ο SARS-CoV, κάνει την πρώτη του εμφάνιση το έτος 2002 στην παγκόσμια επιστημονική κοινότητα, η οποία ανησυχεί διότι ο συγκεκριμένος ιός σκοτώνει περίπου το 10% των ανθρώπων που έχουν μολυνθεί και προκαλεί στα θύματά του οξύ αναπνευστικό σύνδρομο, γνωστό ως SARS. Ο ιός μεταδόθηκε στους ανθρώπους από τα ζώα σιβέτ, που είναι μικρά θηλαστικά με κοντά πόδια και μοιάζουν με γάτα. Βέβαια, πιστεύεται ότι ο πρώτος ξενιστής του ιού ήταν μια νυχτερίδα. Δέκα χρόνια μετά στην Σαουδική Αραβία, εντοπίζεται ο κορωνοϊός του αναπνευστικού συνδρόμου της Μέσης Ανατολής, γνωστός και ως MERS-CoV. Οι επιστήμονες εικάζουν πως, για ακόμη μια φορά, ο αρχικός ξενιστής του ιού ήταν μια νυχτερίδα, όμως στη συγκεκριμένη περίπτωση, στον άνθρωπο μεταφέρθηκε μέσω των καμήλων. Ο συγκεκριμένος ιός, MERS-CoV, αποδείχτηκε πιο δολοφονικός από τον προκάτοχό του, SARS-CoV, αφού το 34% των ασθενών που νόσησαν από αυτόν οδηγήθηκαν στο θάνατο.

Τέλος, όπως αναφέρουν οι Andersen, Rambaut, Lipkin, Holmes και Garry (2020), ο τρίτος κορωνοϊός, που είναι γνωστό ότι προσβάλλει τους ανθρώπους με θανατηφόρες συνέπειες, είναι ο SARS-CoV-2. Ο ιός αυτός εμφανίστηκε στην Κίνα το 2019. Οι ερευνητές δεν έχουν καταλήξει ακόμα σε ασφαλή συμπεράσματα σχετικά με τον αρχικό και τον ενδιάμεσο ξενιστή του, πριν αυτός καταλήξει στον άνθρωπο, όμως η επικρατέστερη άποψη είναι ότι μεταδόθηκε, αρχικά, από μια νυχτερίδα σε ένα είδος μυρμηγκοφάγου, τον παγκολίνο και από αυτόν στο ανθρώπινο είδος.

Κεφάλαιο 2: «Περιορισμοί κατά τη διάρκεια της πανδημίας»

2.1: «COVID: κατάσταση και περιορισμοί»

Οι Wedig, Tristan και Elmer (2020), σε άρθρο τους, το οποίο δημοσιεύθηκε πριν την δημιουργία εμβολίων κατά της νόσου COVID-19, κάνουν αναφορά για 35 εκατομμύρια ασθενείς και 1 εκατομμύριο θανάτους από τον κορωνοϊό. Φυσικά, αυτά τα μεγέθη έχουν αλλάξει μέχρι σήμερα. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, WORLDHEALTHORGANIZATION (2021), μέχρι τις αρχές Δεκεμβρίου του 2021, έχουν καταγραφεί 263.563.622 επιβεβαιωμένα κρούσματα κορωνοϊού, 5.232.562 θάνατοι από την ίδια ασθένεια και έχουν εμβολιαστεί συνολικά 7.864.123.038 άνθρωποι σε παγκόσμιο επίπεδο.

Όπως γίνεται εύκολα αντιληπτό, με μια γρήγορη ματιά στα παραπάνω δεδομένα, οι περιορισμοί στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων, έχουν υπάρξει πολλοί και διαφορετικοί, από την αρχή της πανδημίας μέχρι τώρα. Κατά τους Wedig, Tristan και Elmer (2020), ήδη από τον Οκτώβριο του 2020, ο χρόνος που ένας ενήλικος περνά καθιστός αυξήθηκε κατά 30%, δηλαδή, όσο ακριβώς είναι και το ποσοστό μείωσης της σωματικής του άσκησης του. Η παρατήρηση αυτή, προκάλεσε ανησυχία στην επιστημονική κοινότητα, καθώς η άσκηση βοηθάει όχι μόνο στην καλή υγεία των ανθρώπων, αλλά μειώνει και κάποιες από τις επιπτώσεις της COVID-19. Η έλλειψη άσκησης και η καθιστική συμπεριφορά, από την άλλη πλευρά, αυξάνουν τα ποσοστά εμφάνισης καρκίνου, καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη, παχυσαρκίας, κατάθλιψης, ασθενειών σε αρθρώσεις και οστά, υπέρτασης και πρόωρου θανάτου.

Οι Ammar, Trabelsi, Brach, Chtourou, Boukhriskaisyn. (2021), αναφέρουν ότι, εξαιτίας του γεγονότος ότι τα κρούσματα της Covid-19, αυξάνονται ταχύτατα σε παγκόσμιο επίπεδο, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναγκάστηκε να επιβάλει αυστηρά υγειονομικά πρωτόκολλα σε όλες τις χώρες, ακόμα και στις πιο προηγμένες, με εξαιρετικά σταθερά συστήματα υγείας. Από τα πρώτα μέτρα που λήφθηκαν λοιπόν, ήταν η αυτό απομόνωση, οι κοινωνική αποστασιοποίηση καθώς και η απαγόρευση εισόδου επισκεπτών σε διάφορες χώρες. Όλα αυτά είχαν ως αποτέλεσμα την διατάραξη του μέχρι τότε τρόπου ζωής των ανθρώπων, καθώς μειώθηκαν οι ώρες εργασίας αλλά και ο ελεύθερος χρόνος με την μορφή που ήταν γνωστός έως τότε. Συνέπεια των παραπάνω αλλαγών υπήρξε δραματική η αύξηση του άγχους σε όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτου καταγωγής και τόπου διαμονής, μιας και όλα αυτά τα μέτρα αποτελούν πρωτόγνωρες και εξαιρετικά στρεσογόνες καταστάσεις.

Για να κατανοήσουμε την σοβαρότητα της κατάστασης και των περιορισμών, σχετικά με την πανδημία του κορωνοϊού, αρκεί να αντιληφθούμε αυτό που αναφέρουν οι Conde, Martinez – Aranda, Sanz, LopezdeSubijana, Sanchez – Pato, Diaz – Aroca, Leiva – Arcas, Garcia – Roca, Ramis και Torrerrossa (2021). Ότι δηλαδή, σε παγκόσμιο επίπεδο, η παρούσα υγειονομική κρίση φόβισε τόσο πολύ τους λαούς και τις κυβερνήσεις, που για πρώτη φορά μετά το 1896, όπου και ξεκίνησε η αναβίωσή τους, και με εξαίρεση κάποιες φορές κατά την διάρκεια των Παγκοσμίων Πολέμων, το 2020 δεν διενεργήθηκαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες, οι οποίοι πραγματοποιήθηκαν ένα χρόνο μετά στο Τόκιο της Ιαπωνίας.

2.2: «COVID: κατάσταση και περιορισμοί στην Ελλάδα»

Στην Ελλάδα, τα μέτρα περιορισμού της εξάπλωσης του Covid-19, πάρθηκαν πιο γρήγορα απ' ό,τι σε οποιαδήποτε άλλη ευρωπαϊκή χώρα. Στις 9 Μαρτίου 2020, ανακοινώνεται από την δημόσια τηλεόραση ΕΡΤ, (2020), αναστολή διεξαγωγής συνεδρίων και λειτουργίας ΚΑΠΗ για 4 εβδομάδες, αναστολή σχολικών εκδρομών για 2 εβδομάδες, διεξαγωγή αθλητικών δραστηριοτήτων χωρίς θεατές καθώς και οι πρώτες αναστολές λειτουργίας σχολείων.

Στις 11 Μαρτίου 2020, ο πρωθυπουργός της χώρας, Κυριάκος Μητσοτάκης, κάνει το πρώτο του διάγγελμα προς τον ελληνικό λαό, στο οποίο ανακοινώνει ότι μια ημέρα πριν, στις 10 Μαρτίου 2020, πάρθηκε η απόφαση να κλείσουν όλες οι σχολικές μονάδες τις Ελλάδας για 14 ημέρες. Με το διάγγελμά του αυτό, ζητά μείωση των συναθροίσεων σε κλειστούς χώρους, αποχή από χειραψίες και συνδρομή της ιεραρχίας της εκκλησίας, ώστε οι πιστοί να τελούν τα θρησκευτικά τους καθήκοντα, όσο το δυνατόν περισσότερο, από το σπίτι, ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός στους ναούς. Αναγγέλλει τον νέο θεσμικό ρόλο, που αναλαμβάνει, η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας, με σκοπό την αντιμετώπιση της υγειονομικής κρίσης και το ευέλικτο ωράριο και την τηλεργασία στο δημόσιο τομέα. Τέλος, συνιστά στους νέους την άθληση σε μικρές ομάδες και σε εξωτερικούς χώρους.

Στις 14 Μαρτίου 2020, με την υπ' αριθμ. Δ1α/ΓΠ.οικ.18159 (ΦΕΚ. 859/14-3-2020), αποφασίζεται η προσωρινή παύση λειτουργίας των οργανωμένων παραλιών, των χιονοδρομικών κέντρων και των πολυκαταστημάτων και την ίδια ημέρα με Πράξη Νομοθετικού Περιεχομένου, που υπογράφει η Πρόεδρος της Δημοκρατίας, λαμβάνονται κατεπείγοντα μέτρα για τον περιορισμό της διασποράς της Covid-19 (ΦΕΚ Α 64/2020). Στις 17 Μαρτίου του 2020, ακολουθεί το δεύτερο διάγγελμα του πρωθυπουργού στο οποίο ανακοινώνει ότι από 18 Μαρτίου 2020 θα παραμείνουν κλειστά τα καταστήματα λιανικού εμπορίου με εξαίρεση μαγαζιά με είδη πρώτης ανάγκης. Το νοσοκομείο «ΝΙΜΤΣ» μετατρέπεται σε κέντρο νοσηλείας ατόμων με Covid-19, επιτάσσεται, για τον ίδιο σκοπό, το ιδιωτικό θεραπευτήριο «Attica». Ανακοινώνεται ότι ο Γενικός Γραμματέας Πολιτικής Προστασίας, Νίκος Χαρδαλιάς, αναβαθμίζεται σε υφυπουργό, ο οποίος κάθε μέρα, στις 6 το απόγευμα, μαζί με τον λοιμοξιολόγο Σωτήρη Τσιώδρα, θα ενημερώνουν σε ζωντανή σύνδεση τους Έλληνες πολίτες για τις εξελίξεις της πανδημίας. Με απόφαση του Κυριάκου Μητσοτάκη, απαγορεύονται οι συναθροίσεις και ακούγεται για πρώτη φορά το μήνυμα «Μένουμε Σπίτι», που αργότερα θα καθιερωθεί και ως λογότυπο, στην αντίστοιχη διαφήμιση ενημέρωσης της κυβέρνησης προς τους πολίτες. Τέλος, προαναγγέλλεται η τιμοριτική πρόθεση της κυβέρνησης για όσους παραβαίνουν τα περιοριστικά μέτρα, αλλά και για όσους διασπείρουν ψευδές ειδήσεις.

Οι Υπουργοί Ανάπτυξης και Επενδύσεων, Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, Προστασίας του Πολίτη, Πολιτισμού και Αθλητισμού, Υγείας, Υποδομών και Μεταφορών και Εσωτερικών, στις 28 Μαρτίου του 2020, με Κοινή Υπουργική Απόφαση, (ΦΕΚ Β 1081/2020), ανακοινώνουν την προσωρινή παύση λειτουργίας των καταστημάτων και χώρων όπου συναθροίζεται το κοινό, σε ολόκληρη την χώρα από τις 28 Μαρτίου 2020 έως και τις 11 Απριλίου 2020. Στις 5 Απριλίου του 2020, με απόφαση του υπουργείου Προστασίας του Πολίτη, ανακοινώνεται στην ιστοσελίδα gov.gr (5/4/2020), η απόφαση προσωρινής απαγόρευσης λειτουργίας χώρων εστίασης, με εξαίρεση τις υπηρεσίες αποστολής προϊόντων στο σπίτι (delivery) ή της παραλαβής προϊόντων από το κατάστημα για την κατανάλωσή τους σε άλλους

χώρους, εκτός των χώρων του καταστήματος (takeaway). Συνάμα, ανακοινώνεται η παύση λειτουργίας μέχρι τις 10 Απριλίου 2020 των βιβλιοθηκών, των μουσείων, των αιθουσών θεαμάτων, των καταστημάτων τυχερών παιγνίων, των θεματικών πάρκων, των Λούνα Παρκ, των χώρων διασκέδασης, των κομμωτηρίων, των κέντρων αισθητικής των χιονοδρομικών κέντρων, των οργανωμένων παραλιών και όλων των χώρων εκγύμνασης και αθλητικών εγκαταστάσεων. Εξαίρεση σε όλα τα παραπάνω, αποτελούν οι υπεραγορές τροφίμων (supermarket) και τα φαρμακεία. Όλες οι παραπάνω απαγορεύσει συνεχίστηκαν έως τις 3 Μαΐου 2020.

Τέλος, στις 3 Μαΐου 2020, με Κοινή Υπουργική Απόφαση των Υπουργών Προστασίας του Πολίτη, Υγείας, Ανάπτυξης και Επενδύσεων, Πολιτισμού και Αθλητισμού, Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, Υποδομών και Μεταφορών καθώς και του Υπουργού Εσωτερικών, ανακοινώνεται σε φύλλο της Εφημερίδας της Κυβερνήσεως της Ελληνικής Δημοκρατίας (ΦΕΚ Β 1644/2020) η συνέχιση των παραπάνω περιοριστικών μέτρων. Για την ακρίβεια, σε όλη την χώρα, συνεχίζεται η αναστολή λειτουργίας των χώρων συνάθροισης του κοινού και των ιδιωτικών επιχειρήσεων από τις 4 Μαΐου 2020 έως και τις 10 Μαΐου 2020.

Εδώ, οφείλουμε να αναφέρουμε πως τα μέτρα αυτά χαλάρωσαν κατά τους θερινούς μήνες του 2020. Το γεγονός αυτό, συνέβη, εξαιτίας του ότι παρατηρήθηκε μείωση των κρουσμάτων της νόσου. Παρ' όλ' αυτά, τα μέτρα επανήλθαν από το φθινόπωρο του ίδιου έτους και συνεχίστηκαν για τους χειμερινούς και εαρινούς μήνες του 2021.

2.3: «Περιορισμοί και επιπτώσεις στην υγεία»

Μετά την εξάπλωση του κορωνοϊού στα τέλη του 2019, οι κυβερνήσεις σε παγκόσμιο επίπεδο, αναγκάστηκαν να λάβουν μέτρα περιορισμού, όπως μέτρα απομόνωσης, αναστολή εργασίας, απαγόρευση μετακινήσεων και κλείσιμο εκπαιδευτικών και αθλητικών δομών. Σύμφωνα με την UNESCO (2020), μέχρι το Μάρτιο του 2020, τα μέτρα αυτά σχετιζόταν με πάνω από 165 εκατομμύρια ενήλικων και ανήλικων πολιτών ανά τον κόσμο.

Όλα τα παραπάνω, οδήγησαν την επιστημονική κοινότητα, να αντιληφθεί την ανάγκη περαιτέρω έρευνας σχετικά τα ψυχικά προβλήματα που προκύπτουν από αυτή την κατάσταση και έχουν άμεσο αντίκτυπο στη σωματική υγεία των πολιτών, γνωστά και ως ψυχοσωματικά προβλήματα. Οι Xiang, Zhang και Kuwahara (2020), διεξήγαγαν έρευνα σχετικά με τον τρόπο που η Covid-19, επηρέασε τόσο τον τρόπο ζωής, όσο και την φυσική δραστηριότητα παιδιών και εφήβων. Τα αποτελέσματα της μελέτης, έδειξαν ότι καθ' όλη τη διάρκεια της πανδημίας, αυξήθηκε σημαντικά ο χρόνος που οι άνθρωποι περνούν με καθιστικές δραστηριότητες, ενώ μειώθηκε κατά πολύ ο χρόνος που διαθέτουν για σωματική άσκηση. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι, οι παραπάνω συμπεριφορές ενδέχεται να έχουν πάγιο χαρακτήρα, καθώς θεωρείται ότι θα επηρεάσουν τον παγκόσμιο οργανισμό και μετά το τέλος της πανδημίας.

Συνάμα, οι Zeigler, Forbes, Lopez και Pedersen (2020), πραγματοποίησαν έρευνα με τη συμμετοχή 111 ανθρώπων. Κατά τη διάρκεια της μελέτης, το 60% των ερωτηθέντων απάντησε θετικά σχετικά με την αύξηση κατανάλωσης φαγητού, ενώ περίπου 100% του δείγματος ανέφερε ότι μένει περισσότερο χρόνο σπίτι του απ' ότι συνήθιζε να μένει πριν την εξάπλωση της Covid-19. Από αυτούς, οι μισοί, δηλαδή, περίπου το 50%, ανέφεραν ότι κατά τη διάρκεια τις ημέρας, περνούν όλο τους τον

χρόνο μέσα στο σπίτι. Σημαντική ήταν και η αύξηση του βάρους των συμμετεχόντων καθώς το 22% απάντησε πως κατά τη διάρκεια της πανδημίας πήρε από 5 έως 10 κιλά. Στην ερώτηση σχετικά με τους λόγους που ευθύνονται για αυτή την αύξηση του σωματικού τους βάρους, οι άνθρωποι που έλαβαν μέρος στην έρευνα, ανέφεραν ότι αυτό έγινε εξαιτίας της διαθεσιμότητας μεγάλου όγκου τροφίμων όπως σνακ, είτε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, είτε μετά το δείπνο, της κατανάλωσης τροφής λόγω άγχους, είτε της κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφών που οι ίδιοι προτιμούν, χωρίς όμως να συνδέονται όλα αυτά με την απαραίτητη άσκηση και καύση θερμίδων από τον οργανισμό.

Όλα τα παραπάνω, δεν προκάλεσαν αίσθηση, μιας και σύμφωνα με τους Rolls, Roe και Meengs (2007), όσο μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού προσφέρεται σε κάποιον, τόσο περισσότερη τροφή καταναλώνει, χωρίς η τροφή αυτή να του είναι απαραίτητη, διότι η κατανάλωσή της δεν γίνεται για να μειώσει το αίσθημα της πείνας. Επιπλέον, οι ώρες ύπνου και η αύξηση του σωματικού βάρους είναι έννοιες αντιστρόφως ανάλογες. Αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότερο φαγητό καταναλώνουμε πριν κοιμηθούμε, τόσο μικρότερη διάρκεια και χαμηλότερη ποιότητα έχει ο ύπνος μας και τόσο περισσότερο αυξάνεται η πιθανότητα να πάρουμε βάρος.

Κατά τους Wedig, Daelge και Elmer (2020), ένας ενήλικας, για να θεωρείται ότι ασκείται ουσιαστικά θα πρέπει να γυμνάζεται από 2,5 έως 5 ώρες την εβδομάδα, με μέτρια έως έντονη άσκηση. Οι ώρες εκγύμνασης, είτε μειώθηκε δραματικά, είτε εκμηδενίστηκαν κατά την διάρκεια της πανδημίας. Παρ' όλ' αυτά οι ειδικοί συνιστούν 150 λεπτά άσκησης την εβδομάδα, ακόμα και μέσα στο σπίτι, με σκοπό την διατήρηση της καλής υγείας και της καταπολέμησης των επιπτώσεων του κορωνοϊού.

Οι Ammar, Brach, Trabelsi, Chtourou, Boukhris, Masmoudikαισυν. (2020), ισχυρίζονται ότι οι περιορισμοί κατά τη διάρκεια της Covid-19 με σκοπό τη διαφύλαξη της υγείας και την μείωση της εξάπλωσης του κορωνοϊού, μπορεί να ήταν θετικοί σε σχέση με την δημόσια υγεία, είχαν όμως αρνητικό πρόσημο σε ότι αφορά τη σωματική άσκηση και τις καθημερινές φυσικές δραστηριότητες του παγκόσμιου πληθυσμού. Αυτό συνέβη, διότι σε αρκετές χώρες ως μέτρο πρόληψης και περιορισμού επιβλήθηκε η απαγόρευση κυκλοφορίας, το κλείσιμο των γυμναστηρίων καθώς και η απαγόρευση σε ατομικές ή ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες με ταυτόχρονο κλείσιμο των γηπέδων και των υπαίθριων χώρων φυσικών δραστηριοτήτων. Όλα αυτά είχαν αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία των πολιτών καθώς η καλή φυσική κατάσταση είναι προαπαιτούμενο για την σωστή αντιμετώπιση τόσο των καρδιοπνευμονολογικών, όσο και των ανοσολογικών επιπτώσεων του SARS-CoV-2.

Στην ίδια έρευνα, τονίζεται πως μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε βιταμίνες, σε συνδυασμό με κάποιας μορφής σωματική άσκηση, βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα των ανθρώπων καθώς εξασφαλίζει την υγεία και την ευεξία τους. Αντίθετα, ο εγκλεισμός, προκαλεί άγχος και ανία, που οδηγούν στην κατανάλωση κακής ποιότητας και μεγαλύτερης ποσότητας τροφής. Οι παράγοντες αυτοί, αυξάνουν τον κίνδυνο ψυχοσωματικών προβλημάτων και κακής υγείας. Η επιστημονική κοινότητα, συστήνει να μην μειωθεί η σωματική άσκηση ακόμα και σε συνθήκες καραντίνας. Όμως, η πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετική. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα δήλωσαν ότι μείωσαν κατά 35% ανά εβδομάδα, τις ημέρες που πήγαιναν για περπάτημα. Αυτό το ποσοστό θεωρείται μεγάλη αύξηση από τους ειδικούς. Συνάμα,

το ποσοστό των ερωτηθέντων που δηλώνει ότι κάθεται από 6 έως 8 ώρες ημερησίως είναι 29%, έναντι 24% που ήταν πριν την πανδημία ενώ το ποσοστό των ατόμων που παρουσιάζουν καθιστική συμπεριφορά για πάνω από 8 ώρες μέσα στη μέρα, αυξήθηκε από 16% πριν τον κορωνοϊό σε 40% κατά την διάρκειά της καραντίνας.

Συνάμα, παρατηρήθηκε αύξηση των γευμάτων, κατανάλωση κακής ποιότητας τροφίμων. Βέβαια, από την άλλη πλευρά, διαπιστώθηκε μείωση κατανάλωσης αλκοόλ από τα νεαρά άτομα. Σε αυτό φαίνεται πως συνέβαλε θετικά το γεγονός ότι οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες δεν ερχόταν σε επαφή με τους συνομήλικους τους και γι' αυτό το λόγω δεν κατανάλωναν αλκοόλ.

Κεφάλαιο 3: «COVID και Ψυχική Υγεία»

3.1: «Ορισμός της Ψυχικής Υγείας»

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, σύμφωνα με τους Σταμούλη, Νάτση, Λατσού, Πατέρα, Νικολοπούλου, Χρυσανθόπουλο και Γούλα (2020), ορίζει την ψυχική υγεία ως την κατάσταση της συναισθηματικής ευεξίας, κατά την οποία ένα άτομο εργάζεται και διαβιεί χωρίς κόπο, στα πλαίσια της κοινότητάς του και νοιώθει ικανοποίηση από τα επιτεύγματα και τα χαρακτηριστικά του. Συνάμα, οι Ανδρέου, Αρβανίτη, Βιβιλάκη, Γαϊτάνου, Γιαβής, Γιαννακοπούλου και συν. (2015), αναφερόμενοι στον ΠΟΥ, ισχυρίζονται ότι η ψυχική υγεία είναι η κατάσταση κατά την οποία το άτομο αντιλαμβάνεται και αναγνωρίζει τις δυνατότητες τις οποίες έχει, ανταπεξέρχεται με επιτυχία στις καθημερινές δυσκολίες, είναι παραγωγικό και συνεισφέρει στην κοινωνία.

Κατά τους Σταμούλη και συν. (2020), η εργασία της Jahoda, την οποία αποδέχτηκε η Έκθεση της Joint Commission on Mental Illness and Health, ορίζει την ψυχική υγεία ως μια κατάσταση ισορροπίας με επτά διακριτά χαρακτηριστικά. Αναφέρει δηλαδή, ότι το άτομο, για να έχει καλή ψυχική υγεία πρέπει αρχικά να έχει επίγνωση της ταυτότητάς του, να είναι δυνατός χαρακτήρας και να μπορεί να συγκρατεί τον εαυτό του ώστε να μην γίνεται έρμαιο του άγχους του. Επιπλέον, ο άνθρωπος με καλή ψυχική υγεία, είναι ενεργητικός και δεν επηρεάζεται από τον κοινωνικό το περίγυρο, ελέγχει το περιβάλλον του και έχει την ικανότητα να επιλύει τα τυχόν προβλήματα που μπορεί να προκύψουν.

Η Βιβιλάκη και συν. (2015), ισχυρίζονται πως υπάρχει ακόμη ένας ορισμός της ψυχικής υγείας. Εδώ, η ψυχική υγεία αναφέρεται στις τρεις ψυχικές λειτουργίες, που είναι η σκέψη, η συμπεριφορά και η διάθεση. Η επιτυχημένη επίδοση του ατόμου στους τομείς αυτούς είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με δημιουργικές και παραγωγικές δραστηριότητες, με την ικανότητα της προσαρμοστικότητας στις δυσκολίες αλλά και με καλές και ολοκληρωμένες σχέσεις με τον κοινωνικό περίγυρο. Συνάμα, στον ορισμό αυτό εμπερικλείεται και η ικανότητα του κάθε ανθρώπου ξεχωριστά να αλληλεπιδρά τόσο με διάφορες κοινωνικές ομάδες όσο και με το περιβάλλον του με σκοπό την ανάπτυξη της ευημερίας του, καθώς και την καλύτερη χρήση των ικανοτήτων του σχετικά με τα συναισθήματα, τις σχέσεις και τις γνώσεις του.

Από την άλλη πλευρά, οι Manwell, Barbic, Roberts, Durisko, Lee, Ware και McKenzie (2015), τονίζουν ότι ψυχική υγεία μπορεί να είναι η έλλειψη κάποιας ψυχικής νόσου. Αναφέρουν πως η ψυχική υγεία περικλείει μέσα της κοινωνικούς, ψυχολογικούς, και βιολογικούς παράγοντες που βοηθούν στην καλή νοητική κατάσταση του ατόμου και το ωθούν στην καλύτερη ενσωμάτωση και λειτουργικότητα μέσα στο περιβάλλον του. Κάποιοι άλλοι ορισμοί, πέρα από τα παραπάνω, περιλαμβάνουν την ανάπτυξη του ανθρώπου σε συναισθηματικό, νοητικό και πνευματικό επίπεδο, την θετική αντίληψη και εκτίμηση του εαυτού, τη σωματική υγεία και την εσωτερική προσωπική αρμονία.

3.2: «Επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία»

Κατά τη διάρκεια της υγειονομικής κρίσης του κορωνοϊού, παρατηρήθηκε αύξηση των ψυχικών διαταραχών στον παγκόσμιο πληθυσμό. Άγχος, φόβος, κατάθλιψη, κρίσεις πανικού, διαταραχές ύπνου, αυξημένο αίσθημα απογοήτευσης, ξαφνική απώλεια ή και αύξηση όρεξης, αϋπνία, αυταπάτες και απότομες αλλαγές στη διάθεση είναι μόνο μερικές από τις διαταραχές που παρατηρήθηκαν από την επιστημονική κοινότητα. Σε όλα τα παραπάνω, έρχονται να προστεθούν, οι ολοένα αυξανόμενες αυτοκτονικές τάσεις καθώς και τα μεγάλα ποσοστά ενδοοικογενειακής βίας όπως αναφέρουν οι Ammar, Trabelsi, Brach, Chtourou, Boukhris, Masmoudi και συν. (2020).

Επίσης, μια άλλη έρευνα, αυτή των Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg και Rubin (2020), τονίζει πως, η ιστορική αναδρομή δείχνει ότι, κατά την διάρκεια που ο γενικός πληθυσμός υποχρεώθηκε σε καραντίνα, οι άνθρωποι, οι οποίοι νοσούσαν, εμφάνισαν αυξημένα ψυχολογικά νοσήματα. Η παγκόσμια βιβλιογραφία, κάνει ιδιαίτερη αναφορά σε περιπτώσεις ανθρώπων, που εμφάνισαν άγχος, συναισθηματικές διαταραχές, κατάθλιψη, θυμό, διαταραχές στη διάθεσή τους, φόβο, αγοραφοβία, μούδιασμα, θλίψη και ευερεθιστότητα. Από αυτό, γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι οι ψυχικές διαταραχές των ανθρώπων που βιώνουν την παρούσα κατάσταση του εγκλεισμού λόγω της πανδημίας, δεν είναι πρωτότυπες και ούτε μη αναμενόμενες για τους ειδικούς, οι οποίοι πολύ δικαιολογημένα εκφράζουν τις ανησυχίες τους για την ψυχική υγεία του παγκόσμιου πληθυσμού όλο αυτό το διάστημα.

Η έρευνα των Ammar, Trabelsi, Brach, Chtourou, Boukhris, Masmoudi και συν. (2020), με τη συμμετοχή 1047 εθελοντών από διάφορες χώρες, απέδειξε ότι ο εγκλεισμός και η κοινωνική απομόνωση εξαιτίας του κορωνοϊού επηρέασαν αρνητικά τόσο την συναισθηματική κατάσταση όσο και την ψυχική υγεία και ευεξία των ανθρώπων. Αναλυτικότερα, οι ερευνητές κατέγραψαν αύξηση κατά 12,89% στο ποσοστό των ατόμων που νοιώθουν ότι έχουν χαμηλά επίπεδα ψυχικής ευεξίας και 16,5% στους ανθρώπους που εμφανίζουν το αίσθημα της δυσαρέσκειας. Συνάμα, το ποσοστό των πολιτών που εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης αυξήθηκε κατά 10% σε σχέση με το αντίστοιχο ποσοστό πριν την εμφάνιση της νόσου COVID-19. Τέλος, το ποσοστό του δείγματος που απάντησε θετικά στην ερώτηση εάν έχουν ανάγκη από ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη ήταν αυξημένο κατά 16,1% σε σχέση με το αντίστοιχο, προηγούμενο ποσοστό. Τα παραπάνω συμπεράσματα, είναι αποτέλεσμα της σύγκρισης των μετρήσεων της τωρινής κατάστασης με την πανδημία SARS-CoV-2 και της παλιότερης πανδημίας SARS 2002-2004.

Συνάμα, η ίδια μελέτη, των Ammar, Trabelsi, Brach, Chtourou, Boukhris, Masmoudi και συν. (2020), ερεύνησε τις αλλαγές της συμπεριφοράς και του τρόπου ζωής των ανθρώπων κατά την διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού. Τα αποτελέσματα, έδειξαν ότι η αρνητική ψυχική και συναισθηματική επίδραση που είχε ο εγκλεισμός εξαιτίας του SARS-CoV-2, συνδέεται αρνητικά με τις αλλαγές της συμπεριφοράς και του τρόπου ζωής των ατόμων που λάβανε μέρος στην συγκεκριμένη έρευνα. Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν για διάφορες καθημερινές συμπεριφορές πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Από τις απαντήσεις τους διαπιστώθηκε ότι κατά την καραντίνα αυξήθηκε η σωματική τους αδράνεια κατά 15,2%, η κακή ποιότητα ύπνου κατά 12,8% και η κακή διατροφή κατά 10%. Επιπρόσθετα, η ανεργία αυξήθηκε κατά 6% ενώ η απομόνωση των λαών και η

μη συναναστροφή τους με ανθρώπους άλλων πολιτισμών, είχε την πιο θεαματική αύξηση με ποσοστό που φτάνει το 71,15%.

Οι Cui, Zhao, Zhang, Guo, Guo, Zheng, Zhang, Dong, Na, Zheng, Li, Liu, Ma, Wang, He, Xu, Si, Shen και Cai (2020), αναφέρουν ότι μπορεί τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης να ήταν απαραίτητα για την μείωση της εξάπλωσης της πανδημίας, είχαν όμως σοβαρές επιπτώσεις τόσο στον ενήλικο, όσο και στον ανήλικο πληθυσμό των χωρών. Οι ίδιοι διεξήγαγαν μια βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με τα παιδιά και τους εφήβους, οι οποίοι κινδυνεύουν από τον κορωνοϊό, και το πως η ασθένεια αυτή επηρεάζει εν γένει την υγεία τους. Οι βιβλιογραφικές αναφορές από Κίνα και Ιαπωνία, σχετικά με την πρώτη φάση της καραντίνας, έδειξαν ότι οι ψυχολογική επιβάρυνση της κοινωνικής αποστασιοποίησης στα παιδιά ήταν από μέτρια έως σοβαρή όπως και τα επίπεδα του άγχους. Συνάμα, ο φόβος που προκαλείτε στους εφήβους και στα παιδιά, εξαιτίας μολυσματικών ασθενειών όπως ο κορωνοϊός, αυξάνει τόσο πολύ τα επίπεδα άγχους, που μπορεί να προκληθούν ψυχολογικά και ψυχοσωματικά προβλήματα, ακόμα και σε υγιή άτομα. Η μελέτη, καταλήγει στο συμπέρασμα πως τόσο η σωματική, όσο και η ψυχική υγεία των νέων ανθρώπων, οι οποίες είναι εξίσου σημαντικές, πρέπει να αντιμετωπίζονται με την ίδια σοβαρότητα και υπευθυνότητα από την επιστημονική κοινότητα.

Από όλα τα παραπάνω, γίνεται αντιληπτό ότι όσο χειρότερη είναι η διατροφή των ανθρώπων, όσο περισσότερες διαταραχές ύπνου έχουν και όσο λιγότερο αθλούνται τόσο περισσότερο αυξάνονται οι ασθενείς με κατάθλιψη και ψυχικές διαταραχές σε περιόδους καραντίνας. Η διεθνής επιστημονική κοινότητα μέσα από έρευνες όπως αυτές που αναλύθηκαν παραπάνω, προσπαθεί να κρούσει τον κώδωνα του κινδύνου στις κυβερνήσεις σε παγκόσμιο επίπεδο να αναθεωρήσουν τις απόψεις τους σχετικά με τη σωματική άσκηση σε εξωτερικούς χώρους και πάντα με την τήρηση των προστατευτικών μέτρων. Άλλωστε, έχει πλέον αποδειχτεί ότι η φυσική άσκηση σε μεγάλα πάρκα και χώρους πρασίνου έχει μικρό ποσοστό ρίσκου και τεράστιες ευεργετικές ιδιότητες τόσο για την σωματική όσο και για την ψυχική υγεία των ανθρώπων.

3.3: «Φυσική δραστηριότητα και ψυχική υγεία»

Η φυσική άσκηση, θεωρείται από τους ειδικούς ένα είδος εκγύμνασης τόσο του σώματος όσο και του πνεύματος του αθλητή. Ο Cooper (1970), αναφέρει ότι τα άτομα που ασκούνται τακτικά αναπτύσσουν αισθήματα ικανοποίησης και ψυχικής ανάτασης. Αυτός είναι και ο λόγος που οι επιστήμονες βρίσκουν πρόσφορο έδαφος για έρευνες στο συγκεκριμένο θέμα και προσπαθούν να καταγράψουν και να κατανοήσουν πως η σωματική άσκηση επιδρά στην ψυχολογία των αθλητών. Κατά τους Bas, Martin, Pollack και Venne (2020), ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών με την Πολιτική Διακήρυξή του, αναγνωρίζει ότι ο αθλητισμός συμβάλει στην σωματική και ψυχική ενδυνάμωση των νέων, των γυναικών και εν γένει των κοινωνιών καθώς ενισχύει σε μεγάλο βαθμό την σωματική και ψυχική υγεία, την ένταξη των ανθρώπων σε κοινωνικά σύνολα αλλά και την εκπαίδευση. Την άποψη αυτή, δείχνουν να ενστερνίζονται οι κυβερνήσεις σε παγκόσμιο επίπεδο, αφού κάθε μία με τον τρόπο της προωθεί τον αθλητισμό.

Κατά τον Cooper (1970), η φυσική δραστηριότητα προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής και διαβίωσης στους ανθρώπους που γυμνάζονται τακτικά. Αυτό συμβαίνει

διότι κατά την διάρκεια της άσκησης, ο οργανισμός των ασκούμενων εκκρίνει ορισμένες χημικές ουσίες, οι οποίες παίζουν καταλυτικό ρόλο στην ψυχική ισορροπία και την καλή διάθεση τους. Τέτοιες ουσίες είναι η ντοπαμίνη, η σεροτονίνη και η νορεπινεφρίνη, οι οποίες εκκρίνονται στον εγκέφαλο των αθλούμενων και παράγουν αισθήματα εφορίας, γαλήνης και ψυχικής ηρεμίας στα άτομα αυτά, τόσο κατά την διάρκεια της φυσικής άσκησης, όσο και μετά το πέρας αυτής.

Όμως, και πρόσφατες μελέτες, όπως των Μπεμπέτσου, Κωσταντινίδη και Κωνσταντούλα (2021) αλλά και του Begovic (2020), αποδεικνύουν ότι αυτό που γνωρίζαμε και έχει αποδειχτεί από έρευνες παλαιότερων ετών, ότι δηλαδή η φυσική άσκηση βελτιώνει όχι μόνο την σωματική αλλά και την πνευματική, την ψυχική και συναισθηματική μας υγεία, πλέον θεωρείται, από τους γνώστες του αντικειμένου, μια αλήθεια η οποία αγγίζει τα όρια της αυθεντίας, αφού την σύγχρονη εποχή δεν αμφισβητείται από κανέναν. Οι Bas, Martin, Pollack και Venne (2020), αναφερόμενοι στην Πολιτική Διακήρυξη του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών, τονίζουν τον σημαντικότερο ρόλο του αθλητισμού στην κοινωνικοποίηση, την ενδυνάμωση, την εκπαίδευση και την υγεία των νέων, των γυναικών, των ανθρώπων εν γένει αλλά και ολόκληρου του κοινωνικού συνόλου. Όλες οι κυβερνήσεις σε παγκόσμιο επίπεδο αναγνωρίζουν ότι η συμμετοχή των πολιτών σε αθλητικές δραστηριότητες επιφέρει στις χώρες τους θεαματικά θετικά αποτελέσματα στους τομείς του πολιτισμού, της κοινωνικότητας, της οικονομίας αλλά και της σωματικής και ψυχικής υγείας.

Από όλα τα παραπάνω, γίνονται εύκολα κατανοητοί οι λόγοι, οι οποίοι οδήγησαν τους Gonzalez, Devis, Chenoll, Pans, Ibanez, Garcia-Masso, Peset, Farinos, Sameniiego (2021), στο συμπέρασμα ότι η φυσική αγωγή, στην εποχή μας, αποτελεί μέρος του πολιτισμού της εκάστοτε περιοχής. Τα αθλήματα, επηρεάζουν και αναδεικνύουν τον τρόπο συμπεριφοράς, τα πιστεύω, την ταυτότητα, τις αξίες, τις απόψεις και την ψυχική κατάσταση των ανθρώπων. Η σωματική άσκηση, είτε ομαδική, είτε ατομική, δεν αφορά μόνο την υγεία των λαών αλλά και την κουλτούρα και την οικονομία τους. Συμπερασματικά, τα αθλήματα και η ενασχόληση τους με αυτά αποτελεί σημαντικό μέρος της ζωής του σύγχρονου ανθρώπου. Στις μέρες μας, άτομα όλων των ηλικιών, είτε γυμνάζονται, είτε παρακολουθούν ως οπαδοί αθλητικές δραστηριότητες, οι οποίες φαίνεται να επηρεάζουν τόσο τον ψυχικό τους κόσμο, όσο και την καθημερινή τους ζωή. Γι' αυτό το λόγο δεν αποτελεί απορία ούτε για την επιστημονική κοινότητα, αλλά ούτε και για τους απλούς πολίτες, το γεγονός ότι οι φυσικές δραστηριότητες είναι πια αναπόσπαστο μέρος των σύγχρονων κοινωνιών.

Παλαιότερα, ο John Raglin (1990), ισχυρίστηκε ότι η ψυχική υγεία ενισχύεται και διατηρείται μέσω της φυσικής άσκησης. Στο ίδιο άρθρο, αναφέρεται πως τα άτομα που ασκούνται για είκοσι έως σαράντα λεπτά καθημερινά, με έντονη αεροβική γυμναστική, βελτιώνουν την αυτοεκτίμησή τους, εμφανίζουν ανεβασμένη διάθεση, και μειώνουν τα επίπεδα άγχους τους. Συνάμα, ο Raglin (1990), τονίζει ότι τα άτομα που ακολουθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα κάποιο πρόγραμμα εκγύμνασης και δεν αντιμετωπίζουν συγκεκριμένα ψυχολογικά προβλήματα, φαίνεται να επηρεάζονται ψυχολογικά από την άσκηση σε μέτριο ή και μηδενικό βαθμό. Αντίθετα, τα άτομα που αντιμετωπίζουν χρόνια άγχος και κατάθλιψη φαίνεται να επηρεάζονται πολύ και θετικά κατά τη διάρκεια προγραμμάτων μακρόχρονης εκγύμνασης. Επιπρόσθετα, κλινικές μελέτες απέδειξαν ότι τα οφέλη στην ψυχική υγεία των ασθενών από την τακτική φυσική δραστηριότητα μπορούν να συγκριθούν με τα οφέλη της ψυχοθεραπείας. Αυτό οδήγησε τους επιστήμονες στο συμπέρασμα ότι οι υγιείς, από πλευρά ψυχικής υγείας άνθρωποι, οι οποίοι ασκούνται τακτικά, ουσιαστικά

χρησιμοποιούν την γυμναστική ως πρόληψη για την εμφάνιση κάποιας ψυχικής νόσου, ενώ τα άτομα με μέτριας και ήπιας μορφής συναισθηματική διαταραχή, μπορούν να χρησιμοποιήσουν την σωματική άσκηση ακόμα και ως μιας μορφής θεραπεία.

Παρ' όλα τα θετικά αποτελέσματα που προσφέρει η φυσική δραστηριότητα στην ψυχική υγεία των ανθρώπων, εν τούτης, οι επιστημονική κοινότητα, κάνει λόγο και για τις αρνητικές συνέπειες της γυμναστικής στην ψυχική υγεία. Οι ισχυρισμοί αυτοί, βασίζονται στην παρατήρηση ότι υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι φαίνεται να κάνουν κατάχρηση της φυσικής δραστηριότητας. Κατά τον John Raglin (1990), τα άτομα αυτά γυμνάζονται υπερβολικά, με εξαιρετικά δύσκολα προγράμματα, μεγάλης έντασης. Αναπτύσσουν δηλαδή, μια καταχρηστική σχέση με την σωματική δραστηριότητα, σε τέτοιο βαθμό που μπορεί να βλάψει τόσο την σωματική, όσο και την ψυχική τους υγεία, αφού πολύ συχνά οδηγούνται σε διαταραχές σε σχέση με τις μεταβολές της διάθεσής τους. Τέτοια φαινόμενα παρατηρούνται κυρίως σε αθλητές αγώνων αντοχής, οι οποίοι προπονούνται σε υπερβολικό βαθμό και σε καθημερινή βάση. Έχει διαπιστωθεί ότι τέτοιου είδους αθλητές, οι οποίοι, συχνά, βιώνουν ακραίες συνθήκες προπόνησης, σε καθημερινή βάση, συχνά εμφανίζουν το σύνδρομο της αδράνειας. Το σύνδρομο αυτό, εάν δεν διαγνωστεί και αντιμετωπιστεί, οδηγεί σε μείωση των αθλητικών επιδόσεων των ασκούμενων, σε συμπεριφορικές διαταραχές, καθώς και σε κατάθλιψη. Μελετώντας όλα τα παραπάνω, ο John Raglin (1990), οδηγήθηκε στο συμπέρασμα ότι το κατά πόσο η σωματική άσκηση θα βλάψει ή θα ωφελήσει την ψυχική υγεία ενός ανθρώπου, έχει να κάνει με τον τρόπο με τον οποίο αθλείται κανείς και την φιλοσοφία που αναπτύσσει, ο κάθε άνθρωπος προσωπικά, σχετικά με το θέμα αυτό.

Από την άλλη πλευρά, η έρευνα του Cooper (1970), εστίασε στις αερόβιες ασκήσεις μέτριας έντασης που όμως οδηγούσαν τον αθλούμενο σε αυξημένη κατανάλωση οξυγόνου για μεγάλο χρονικό διάστημα. Στην μελέτη του έλαβαν μέρος 15.000 μαθητές της Πολεμικής Αεροπορίας, οι οποίοι απαντούσαν σε ερωτήσεις σχετικά με τα προγράμματα γυμναστικής που ακολουθούσαν. Οι μαθητές, στο καθημερινό τους πρόγραμμα είχαν ενταγμένες δραστηριότητες όπως το κολύμπι, η ποδηλασία, το τρέξιμο, το μπάσκετ, το περπάτημα, το στατικό τρέξιμο, το χάντμπολ, το σκοινάκι, το σκούζ, το χόκεϊ, το γκολφ, το τένις, το πατινάζ, το ποδόσφαιρο, την πάλη και το βόλεϊ. Σκοπός της έρευνας ήταν να μετρηθεί η ποσότητα οξυγόνου που καταναλώνεται από το ανθρώπινο σώμα όταν συνδυάζονται κάποιες από τις παραπάνω αερόβιες ασκήσεις και εναλλάσσεται η ένταση και η διάρκεια τους. Επίσης, στην ίδια έρευνα ορίστηκε το αερόβιο σημείο, το οποίο είναι ίσο με 7ml/kg/min και στην ουσία του, είναι ένας τρόπος μέτρησης του πόσου οξυγόνου καταναλώνει ένας ανθρώπινο σώμα κατά τη διάρκεια μιας αερόβιας άσκησης φυσικής αγωγής.

Από όλα τα παραπάνω, γίνεται εύκολα αντιληπτή η ανάγκη της παγκόσμιας επιστημονικής κοινότητας να ανακαλύψει έναν τρόπο μέτρησης της ευημερίας των ανθρώπων. Η ανάγκη αυτή οδήγησε τους Seligson, Huebner και Valois (2003), να δημιουργήσουν τη «Σύντομη Πολυδιάστατη Κλίμακα Ικανοποίησης Ζωής των Σπουδαστών» με την ονομασία «BMSLSS». Οι Huebner, Seligson, Valois και Suldo (2006), αναφέρουν ότι το παραπάνω μοντέλο βασίστηκε στα πέντε στοιχεία του MSLSS, τα οποία αντιπροσωπεύουν τον εαυτό, το σχολείο, την οικογένεια, τα άκρα και το περιβάλλον στο οποίο διαβιών τα παιδιά. Η «BMSLSS», όπως τονίζουν και οι Hashim και Areepattamannil (2017), είναι μια από τις ελάχιστες μεθόδους που

μετράνε πολυδιάστατα την ικανοποίηση της ζωής παιδιών, νεαρών και έφηβων ατόμων. Βέβαια, οι ίδιοι αναφέρουν ότι το συγκεκριμένο εργαλείο αναπτύχθηκε για να κάνει αυτή τη μέτρηση σε παιδιά που κατοικούν στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και ότι τα άτομα που μέχρι σήμερα έχουν λάβει μέρος στις μετρήσεις αυτές, είναι ως επί το πλείστον Αφροαμερικανοί και Καυκάσιοι. Την παραπάνω έρευνα – δοκιμή πραγματοποίησαν οι Huebner, Suldo, Valois και Drane (2007).

Οι Creese, Khan, Henley, O' Dwyer, Corbett, DaSilva, Mills, Wright, Testad, Aarsland και Ballard (2020), σε έρευνα που πραγματοποίησαν στο Ηνωμένο Βασίλειο, σε δείγμα 3282 ανθρώπων διαπίστωσαν ότι η κακή ψυχική υγεία, τα αισθήματα μοναξιάς και τα χαμηλά επίπεδα δραστηριότητας σχετίζονται. Επίσης διαπιστώθηκε αύξηση όλων αυτών των αρνητικών συναισθημάτων κατά την διάρκεια του υποχρεωτικού κοινωνικού αποκλεισμού εξαιτίας της πανδημίας του κορωνοϊού και της μείωσης των αθλητικών δραστηριοτήτων το χρονικό διάστημα αυτό. Η έρευνα έγινε σε ανθρώπους ηλικίας 50 ετών και άνω και είχε αναδρομικό χαρακτήρα, αφού συμπεριελάμβανε έρευνες από το 2015 έως και το 2020. Η συγκεκριμένη έρευνα είναι η πρώτη διαχρονική μελέτη που σχετίζει την κατάθλιψη και την αύξηση του άγχους με την μείωση της σωματικής δραστηριότητας τόσο πριν όσο και κατά την διάρκεια της πανδημίας του COVID-19.

Από όλα τα παραπάνω, γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι η ψυχική υγεία και η φυσική δραστηριότητα είναι έννοιες οι οποίες συνδέονται. Τόσο τα παιδιά, όσο και οι έφηβοι, αλλά και οι ενήλικες, που γυμνάζονται τακτικά, βιώνουν λιγότερα αισθήματα άγχους, κατάθλιψης και ματαίωσης. Επίσης, ένας τα άτομα που ασκούνται τακτικά έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής και θετικότερη στάση ως προς την καθημερινότητά τους. Γι' αυτό το λόγο και οι ειδική της ψυχικής υγείας συνιστούν τακτική άσκηση σε άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχολογικά και ψυχοσωματικά προβλήματα.

3.4: «Επιπτώσεις του COVID στην ψυχική υγεία των αθλητών»

Μετά την εξάπλωση της πανδημίας του κορωνοϊού, οι χώρες σε ολόκληρο τον κόσμο έλαβαν μέτρα με τα οποία επέβαλαν υποχρεωτική κοινωνική αποστασιοποίηση στους κατοίκους τους, με στόχο την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη μείωση της εξάπλωσης του Covid-19. Ως ήταν φυσικό, οι κανόνες αυτοί επηρέασαν και την καθημερινότητα των αθλητών, οι οποίοι αναγκάστηκαν είτε να μειώσουν, είτε να σταματήσουν, στις περισσότερες περιπτώσεις, τις προπονήσεις τους, καθώς και να μην αγωνιστούν σε προκαθορισμένους αγώνες, λόγω των μέτρων για την καταπολέμηση του SARS-CoV-2.

Η παγκόσμια επιστημονική κοινότητα, μετά από όλα αυτά, έστρεψε το ενδιαφέρον της στη διερεύνηση των επιπτώσεων της απομόνωσης στους αθλητές, των οποίων η καθημερινή ρουτίνα ανατράπηκε, εξαιτίας της καραντίνας. Οι Woodford και Bussey (2021), διεξήγαγαν σχετική έρευνα με σκοπό να διαπιστώσουν πως η καραντίνα για τον Covid-19 μπορεί να επηρεάζει την ευημερία των αθλητών. Το δείγμα τους ήταν 8 λευκές γυναίκες, 1 γυναίκα με καταγωγή από την Ινδία και 5 λευκοί άνδρες, όλοι καταξιωμένοι αθλητές, από διαφορετικές χώρες καταγωγής, οι οποίοι ασχολούνται με 10 διαφορετικά αθλήματα. Παρά το γεγονός ότι οι εν λόγω αθλητές διαβιούν σε διαφορετικές χώρες, με διαφορετικά περιοριστικά μέτρα για τον κορωνοϊό, κανένας από αυτούς δεν μπορούσε να ασχοληθεί με το άθλημά του κατά την διάρκεια της

καραντίνας και όλοι ήταν υποχρεωμένοι από τις κυβερνήσεις των χωρών τους να παραμένουν στο σπίτι τους.

Τα αποτελέσματα της έρευνα έδειξαν ότι κατά την διάρκεια των περιοριστικών μέτρων, οι αθλητές άλλαξαν την ρουτίνα τους και την προσαρμόσαν στην νέα πραγματικότητα, προσπάθησαν μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης να συναναστραφούν με τον κοινωνικό τους περίγυρο, αναδιατύπωσαν ή καθόρισαν νέους στόχους για το μέλλον τους, ασχολήθηκαν με νέες ψυχαγωγικές δραστηριότητες και τέλος, ανατοκίστηκαν τα αθλητικά τους επιτεύγματα μέχρι τώρα και οδηγήθηκαν σε συμπεράσματα σχετικά με αυτά. Η έρευνα επιβεβαιώνει ότι όλα οι παραπάνω διαδικασίες πραγματοποιήθηκαν από τα άτομα που έλαβαν μέρος στην έρευνα με μοναδικό σκοπό την διατήρηση της ευημερίας τους και της καλή τους ψυχολογίας. Οι αθλητές δήλωσαν ότι σημαντικό κίνητρο γι' αυτούς, έτσι ώστε να ασχοληθούν με όλα τα παραπάνω, αποτέλεσε ο φόβος ενός πιθανού επόμενου εγκλεισμού.

Συνάμα, στην Βραζιλία, πραγματοποιήθηκε μια άλλη έρευνα από τους Esteves, Brito, Muller, Brito, Perez, Slimani και Miancakaz (2021). Η μελέτη αυτή είχε ως στόχο να διαπιστώσει κατά πόσο ο κορωνοϊός επηρέασε την ψυχική υγεία των αθλητών και των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών και αν το άγχος αυτό διαφοροποιείται ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 464 άνδρες, εκ των οποίων οι 170 ήταν αθλητές και οι 294 επαγγελματίες που ασχολούνται με τον χώρο του ποδοσφαίρου, καθώς και 99 γυναίκες από τις οποίες 71 αθλήτριες και 28 επαγγελματίες. Όλοι οι συμμετέχοντες απασχολούνται σε 24 διαφορετικές επαγγελματικές ομάδες της Βραζιλίας. Όλες οι ομάδες και τα μέλη τους προπονούνται συνεχόμενα, από 4 έως 7 φορές την εβδομάδα, μιας και οι ομάδες τους παίρνουν μέρος τόσο σε εθνικά όσο και διεθνή πρωταθλήματα. Όλοι οι ερωτηθέντες ήταν ενήλικοι, χωρίς προβλήματα υγείας και είχαν εμπειρία τουλάχιστον τριών ετών στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι οι γυναίκες παρουσίασαν κατά μέσο όρο λιγότερο άγχος κατάστασης από τους άνδρες καθώς και ότι η φυσική δραστηριότητα και η διακοπή της επηρέασε περισσότερο τους επαγγελματίες του χώρου απ' ότι τους ίδιους τους ποδοσφαιριστές. Επίσης, οι αθλητές ένοιωθαν ότι οι επιδόσεις τους κατά την διάρκεια της καραντίνας ήταν μειωμένες και ανεπαρκείς, γεγονός το οποίο αυξάνει το άγχος τους. Συνάμα, οι άνδρες αθλητές του ποδοσφαίρου, εξαιτίας των αυξημένων επαγγελματικών τους υποχρεώσεων, οι οποίες ακυρώθηκαν κατά την διάρκεια της πανδημίας, είχαν μεγαλύτερο αίσθημα αβεβαιότητας και στρες από τις γυναίκες.

Στην Ισπανία, οι Conde, Martinez – Aranda, Sanz, LopezdeSubijana, Sanchez – Pato, Diaz – Aroca, Leiva – Arcas, Garcia – Roca, Ramis και Torrerrossa (2021), διενέργησαν μία έρευνα με σκοπό να διαπιστώσουν πως επηρέασε ο κορωνοϊός την ψυχική κατάσταση, τον τρόπο άθλησης και τον τρόπο ζωής των αθλητών της χώρας με υψηλές αθλητικές επιδόσεις και ποιοι είναι αυτοί που δυσκολεύτηκαν περισσότερο από τα σκληρά μέτρα απομόνωσης. Άλλωστε, η Ισπανία είναι μια από τις χώρες με τα αυστηρότερα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης, μιας και έχει πληγεί ιδιαίτερα από την πανδημία.

Στην παρούσα μελέτη, έλαβαν μέρος 130 αθλητές, εκ των οποίων οι 67 ήταν γυναίκες και οι 63 άνδρες, ηλικίας 18 έως 34 ετών και οι επιδόσεις τους στα αθλήματα τους χαρακτηρίστηκαν κορυφαίες σύμφωνα , με την Ισπανική κυβέρνηση. Το 86,9% των συμμετεχόντων θεωρούνται ακόμα μαθητές στη χώρα τους, ενώ το

54,6% ασχολείται με ατομικά και το 45,4% με ομαδικά αθλήματα. Το δείγμα, εξαιτίας της υποχρεωτικής απομάκρυνσης του από τους χώρους άθλησης, όπως γήπεδα και γυμναστήρια, ακολούθησε εξατομικευμένο πρόγραμμα εκγύμνασης στο σπίτι του. Όμως, παρατηρήθηκε ότι, οι αθλητές, άσχετα με το φύλλο τους, μείωσαν τις ημέρες κατά τις οποίες θα έπρεπε να γυμνάζονται και αύξησαν τις ημέρες ξεκούρασης τους κατά την διάρκεια της παραμονής τους στο σπίτι. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές που ήταν ακόμη μαθητές είχαν το μεγαλύτερο ποσοστό (33,6%) αύξησης των άλλων τους, καθιστικών, δραστηριοτήτων συγκριτικά με την καθημερινότητά τους πριν από τα περιοριστικά μέτρα.

Ακόμα και μετά την ελεύθερη πρόσβαση των ατόμων αυτών στις αθλητικές εγκαταστάσεις και την χωρίς περιορισμούς προπόνησή τους, οι μέρες ανάπαυλας αυξήθηκαν κατά μια περισσότερο, συγκριτικά με την περίοδο πριν από την καραντίνα. Αυτό συνέβη, αφενός γιατί τα επιτελεία που εργάζονται γύρω από τους αθλητές γνωρίζουν ότι, εάν οι άνθρωποι αυτοί επανέλθουν άμεσα και όχι σταδιακά στην ενεργό δράση, διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο να τραυματιστούν, αφετέρου, διότι όλο αυτό το διάστημα οι καθιστικές δραστηριότητες έγιναν συνήθεια για τους αθλητές και δεν γίνεται, από ψυχολογικής άποψης τουλάχιστον, μια συνήθεια να αποβληθεί απότομα. Οι Conde, Martinez – Aranda, Sanz και συν. (2021), ισχυρίζονται ότι εξαιτίας του υποχρεωτικού κοινωνικού αποκλεισμού, τα προγράμματα προπόνησης των αθλητών δεν ανταποκρινόταν στους ίδιους στόχους απ' ότι τα αντίστοιχα προγράμματα πριν την πανδημία του κορωνοϊού. Το γεγονός αυτό, μαζί με τα συναισθηματικά και τα ψυχολογικά προβλήματα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της καραντίνας επηρέασαν την υγεία των αθλητών. Αιτία όλων των παραπάνω, φαίνεται να είναι η έλλειψη συναναστροφής με συμπαίκτες και ομάδες υποστήριξης αθλητών, η οποία οδήγησε σε κρίση ταυτότητας των ανθρώπων αυτών σχετικά με την αθλητική τους ιδιότητα. Η έρευνα, σε παγκόσμιο επίπεδο, κατέδειξε ότι όλα τα παραπάνω αυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισης κατάθλιψης, αλλά και απώλειας αθλητικής ταυτότητας.

Κατά τους Conde, Martinez – Aranda, Sanz και συν. (2021), η εμπειρία που αποκόμισαν οι αθλητές κατά την διάρκεια της πανδημίας του COVID-19, είναι απρόβλεπτη, πολύπλευρη, ανεξέλεγκτη και διαχρονική. Είναι μια αλλαγή η οποία μπορεί να προκαλέσει στους ανθρώπους που ασχολούνται με τον αθλητισμό ποικίλα συναισθήματα, είτε αρνητικά, είτε θετικά, είτε ουδέτερα. Το άγχος την περίοδο αυτή παρουσιάζει διακυμάνσεις, οι καθημερινή ρουτίνα αλλάζει και όλα αυτά μπορεί να οδηγήσουν σε τραυματισμούς και ασθένειες που σχετίζονται με τις αθλητικές δραστηριότητες των ανθρώπων αυτών. Οι επιστήμονες τονίζουν ότι όπως ένας σοβαρός τραυματισμός μπορεί να επηρεάσει ή ακόμη και να διακόψει την καριέρα ενός αθλητή, λόγω και της ψυχολογικής πίεσης που επιφέρει στον τραυματία, έτσι και ένα απρόβλεπτο γεγονός όπως ο υποχρεωτικός κοινωνικός αποκλεισμός εξαιτίας της πανδημίας, μπορεί να οδηγήσουν σε έναν πιθανό τραυματισμό, αφού, επηρεάζει τόσο τις επιδόσεις, όσος και την συναισθηματική και ψυχολογική κατάσταση των αθλητών.

Στην Ιταλία, άλλη μια χώρα που επλήγη βαριά από την πανδημία του κορωνοϊού, οι Casali, Cerea, Moro, Paoli και Ghisi (2021), πραγματοποίησαν μια μελέτη με σκοπό να διαπιστώσουν πως οι αλλαγές στη σωματική δραστηριότητα των αθλητών επηρέασε την ψυχολογική και συναισθηματική τους κατάσταση, καθώς και την ποιότητα ζωής τους. Στην έρευνα, η οποία έγινε διαδικτυακά, έλαβαν μέρος συνολικά 204 αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Από αυτούς οι 110 ήταν

γυναίκες και οι 94 άνδρες. Η μέση ηλικία του δείγματος ήταν τα 22,5 έτη και από το σύνολο των ερωτηθέντων οι 91 ήταν αθλητές κορυφαίων επιδόσεων. Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με τα δημογραφικά τους στοιχεία, τα αθλήματα τους, την ψυχολογική τους κατάσταση και την ποιότητα της ζωής τους.

Οι Casali, Cerea, Moro, Paoli και Ghisi (2021), διαπίστωσαν ότι όλοι οι αθλητές, είτε είχαν σημαντικές επιδόσεις, είτε όχι, μείωσαν, κατά την περίοδο της υποχρεωτικής καραντίνας, τις προπονήσεις τους, τόσο σε ένταση όσο και σε διάρκεια. Μάλιστα εντύπωση προκάλεσε το γεγονός ότι, οι αθλητές μεγάλων επιδόσεων, το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, δεν διαφοροποιούνται σχετικά με τις ώρες άσκησης και την ένταση της προπόνησης, από τους αθλητές που δεν ανήκουν στην κατηγορία αυτή. Εκείνοι οι οποίοι φαίνεται να έδειξαν μεγαλύτερο ζήλο σχετικά με την φυσική τους δραστηριότητα είναι οι αθλητές κορυφαίων επιδόσεων ατομικών αθλημάτων, ενώ οι απλοί αθλητές και οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων, κορυφαίοι οι μη, δεν φαίνεται να ανταποκρίθηκαν σε αυτό το μοτίβο.

Σχετικά με την ψυχολογική κατάσταση των αθλητών, η έρευνα έδειξε ότι, οι γυναίκες αθλήτριες επηρεάστηκαν περισσότερο από τους άνδρες, αφού τα ποσοστά δυσφορίας, κακής ψυχικής και συναισθηματικής κατάστασης και αρνητικής εικόνας σώματος ήταν υψηλότερα από των συναδέλφων τους. Συνάμα, διαπιστώθηκε πως, μπορεί όλοι οι αθλητές να βίωσαν συναισθήματα φόβου, αγωνίας, άγχους, δυσαρέσκειας και στρες κατά την διάρκεια του υποχρεωτικού εγκλεισμού, εξαιτίας του κορωνοϊού, αλλά οι συμμετέχοντες που ακολούθησαν ένα εντατικό πρόγραμμα εκγύμνασης εμφανίζουν καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία.

Συμπερασματικά, σύμφωνα με τις παραπάνω έρευνες, διαπιστώνουμε ότι, τόσο η ψυχική, όσο και η σωματική υγεία των αθλητών είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την παρουσία τους στους φυσικούς τους χώρους, οι οποίοι είναι οι χώροι άθλησης, και με την εκγύμνασή τους στους χώρους αυτούς. Η έλλειψη συναναστροφή με συμπαίκτες και ομάδες υποστήριξης, επηρέασε αρνητικά την ψυχολογική τους κατάσταση και η διαφοροποίηση των στόχων και της καθημερινής τους ρουτίνας οδήγησε σε αμφισβήτηση της αθλητικής τους ταυτότητας, όπως διαπιστώνεται από την διεθνή βιβλιογραφία.

Κεφάλαιο 4: «Ανάλυση Έρευνας»

4.1: «Μεθοδολογία»

Η μελέτη έλαβε δεοντολογική έγκριση από την επιτροπή δεοντολογίας του Ιδρύματος (Απ: 1723) και διεξήχθη σύμφωνα με τη Διακήρυξη του Ελσίνκι. Ετοιμάστηκε μια διαδικτυακή έρευνα χρησιμοποιώντας Φόρμες Google, η οποία επέτρεψε την υλοποίηση της έρευνας κατά τη διάρκεια και μετά την περίοδο αποκλεισμού της πανδημίας COVID-19.

Το παγκόσμιο lockdown, στη χώρα ξεκίνησε στις αρχές Νοεμβρίου 2020, τα λύκεια άνοιξαν ξανά στις αρχές Φεβρουαρίου 2021 και η συμμετοχή σε οργανωμένο αθλητισμό επετράπη μόνο στις αρχές Μαΐου 2021. Η πρώτη αξιολόγηση δεδομένων πραγματοποιήθηκε στην αρχή Ιανουαρίου 2021, ενώ η δεύτερη αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε τρεις εβδομάδες μετά το άνοιγμα του οργανωμένου αθλητισμού, λίγο μετά τα μέσα Μαΐου. Σε κάθε περίπτωση η έρευνα παρέμενε ανοιχτή για μία εβδομάδα. Η ερευνητική ομάδα επικοινωνήσε με τους ποδοσφαιρικούς συλλόγους ζητώντας από το διευθυντικό προσωπικό να κοινοποιήσει τις ερευνητικές μας προθέσεις στους γονείς των εφήβων αθλητών και να λάβει τη συγκατάθεσή τους για να κοινοποιήσουν τα στοιχεία επικοινωνίας τους.

Στη συνέχεια, η ερευνητική ομάδα επικοινωνήσε με τους ενδιαφερόμενους γονείς και ενημερώθηκαν σχετικά με το σκοπό και τη διαδικασία της μελέτης. Τους καθυσάχασαν επίσης ότι η συμμετοχή ήταν εθελοντική, ότι τα παιδιά τους μπορούσαν να αποσυρθούν από την ολοκλήρωση της έρευνας εάν το επιθυμούσαν και τους ζητήθηκε να παράσχουν ένα υπογεγραμμένο έντυπο συγκατάθεσης. Ο χρόνος για την ολοκλήρωση της έρευνας ήταν περίπου 15 λεπτά.

4.2:«Συμμετέχοντες»

Αρχικά, 237 έφηβοι ποδοσφαιριστές προσκλήθηκαν μέσω των συλλόγων τους να συμμετάσχουν στην έρευνα. 123 ολοκλήρωσαν την πρώτη αξιολόγηση και 80 ολοκλήρωσαν τη δεύτερη αξιολόγηση. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν 15,35 έτη ($\pm 1,40$). Οι γυναίκες αντιπροσώπευαν το 80% του δείγματος.

4.3:«Μετρήσεις»

4.3.1: «Φυσική δραστηριότητα και καθιστική συμπεριφορά»

Το International PA Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) σύμφωνα με τον Craig και συν.(2003), αξιολόγησε τη σωματική δραστηριότητα και την καθιστική συμπεριφορά των συμμετεχόντων. Το IPAQ-SF αξιολογεί τόσο τη συχνότητα (ημέρες/εβδομάδα) όσο και τη διάρκεια (λεπτά/ημέρα) της έντονης PA (VPA), της μέτριας PA (MPA) και της ήπιας έντασης PA (LPA). Αξιολογεί επίσης τον καθιστικό χρόνο ανά ημέρα. Η συνολική βαθμολογία PA ανά εβδομάδα υπολογίστηκε πολλαπλασιάζοντας τις ημέρες PA ανά εβδομάδα (για κάθε τμήμα έντασης) επί λεπτά ανά ημέρα. Η βαθμολόγηση του αποτελέσματος προσθέτει στη συνέχεια τις τρεις ενότητες (VPA, MPA, LPA).

4.3.2: «Ποιότητα ζωής»

Η αξιολόγηση των συμμετεχόντων μας έγινε σύμφωνα με τα πρότυπα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και το Well-BeingIndex (1998). Αυτό το όργανο περιλαμβάνει 5 ερωτήσεις που μετρούν την υποκειμενική ποιότητα ζωής μέσω θετικής διάθεσης (καλή διάθεση, χαλάρωση), ζωτικότητας (είμαι ενεργός και ξυπνάω φρέσκος/ξεκούραστος) και γενικού ενδιαφέροντος (με ενδιαφέρουν τα πράγματα).

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν αντίστοιχα θέματα που αφορούσαν την περίοδο των προηγούμενων επτά ημερών. Οι απαντήσεις χορηγήθηκαν σε μια κλίμακα Likert 6 βαθμών (0 = καμία στιγμή, 5 = όλη την ώρα), με τις χαμηλότερες βαθμολογίες να υποδεικνύουν χειρότερη ευημερία.

Κεφάλαιο 5: «Αποτελέσματα»

5.1: «Περιγραφικά Στατιστικά»

Περιγραφικά στατιστικά για όλες τις μεταβλητές και συντελεστές άλφα Cronbach για τις ψυχομετρικές κλίμακες για τα δύο χρονικά σημεία παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Και στις δύο αξιολογήσεις, η αξιοπιστία όλων των κλιμάκων ήταν ικανοποιητική και κυμαινόταν από 0,75 έως 0,83. Για την πρώτη αξιολόγηση, η μέση βαθμολογία για την ευεξία ήταν:

Πίνακας 1. Περιγραφικά και Cronbach's Alpha

	1 ^η Φάση			2 ^η Φάση		
	M	SD	Alpha	M	SD	Alpha
1. Ευεξία	13.20	6.01	.83	20.79	4.37	.75
2. Διατροφική Συμπεριφορά	4.36	1.34	.78	4.67	1.05	.75
3. Μέτρια Σωματική Άσκηση – ημέρες/εβδομάδα	2.83	2.07		3.40	1.78	
4. Μέτρια Σωματική Άσκηση – λεπτά/εβδομάδα	106.50	130.28		130.50	114.73	
5. Έντονη Σωματική Άσκηση – ημέρες/εβδομάδα	2.53	2.12		3.19	1.71	
6. Έντονη Σωματική Άσκηση - λεπτά/εβδομάδα	87.06	135.11		103.19	109.36	
7. Καθιστικές Δραστηριότητες	438.75	212.10		294.00	190.84	

5.2: «Χρονικά αποτελέσματα»

Οι μονόδρομες αναλύσεις - διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων υπολογίστηκαν για να ελεγχθούν διαφορές σε όλες τις μεταβλητές, μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης αξιολόγησης. Για την ευημερία, η μονομεταβλητή ANOVA έδειξε σημαντική αύξηση, $F(1, 79) = 4,77, p = 0,032$. Για τη διατροφική συμπεριφορά, η μονομεταβλητή ANOVA, έδειξε οριακά μη σημαντική βελτίωση, $F(1, 79) = 2,97, p = ,089$. Τέλος, όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα, η πολυμεταβλητή ANOVA, έδειξε σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση, $F(5, 75) = 5,29, p < 0,001$.

Η εξέταση των μονομεταβλητών επιδράσεων έδειξε σημαντική αύξηση για ημέρες MPA την εβδομάδα, $F(1, 79) = 4,77, p = 0,032$, ημέρες VPA την εβδομάδα, $F(1, 79) = 4,72, p = 0,033$, και καθιστική ζωή, $F(1, 79) = 21,98, p = <,001$. Επίσης, έδειξε μη σημαντικές αλλαγές για λεπτά MPA ανά εβδομάδα, $F(1, 79) = 1,95, p = 0,167$, λεπτά VPA την εβδομάδα, $F(1, 79) = 0,77, p = ,167$.

5.3: «Πρόβλεψη ευημερίας»

Στη συνέχεια υπολογίστηκαν οι βαθμολογικές διαφορές, για όλες τις μεταβλητές, για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο οι αλλαγές στη σωματική δραστηριότητα και την καθιστική ζωή μπορούσαν να προβλέψουν αλλαγές στην ευεξία και τη διατροφική συμπεριφορά.

Οι βαθμολογικές διαφορές υπολογίστηκαν αφαιρώντας τις βαθμολογίες της πρώτης αξιολόγησης από τις βαθμολογίες της δεύτερης αξιολόγησης. Επομένως οι αυξήσεις στις βαθμολογικές διαφορές ήταν ενδεικτικές αυξήσεων, στις διάφορες μεταβλητές, σε συνάρτηση με το χρόνο. Πραγματοποιήθηκε μια ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης για να ελεγχθεί η σχετική σημασία των ημερών φυσικής δραστηριότητας την εβδομάδα και των λεπτών φυσικής δραστηριότητας την εβδομάδα, καθώς, προηγούμενες έρευνες, έχουν παράσχει στοιχεία για τη σημασία των ημερών σωματικής δραστηριότητας σε σχέση με την ευημερία κατά τη διάρκεια ενός COVID- 19 lockdown όπως αναφέρουν και οι Moraes και συν.(2021).

Όσον αφορά την ευεξία, στο πρώτο βήμα της ανάλυσης, τα λεπτά έντονης και τα λεπτά μέτριας σωματικής δραστηριότητας την εβδομάδα και η καθιστική ζωή προέβλεπαν το 18,2% της διακύμανσης, $F(3, 76) = 5,65, p = ,002$. Η καθιστική ζωή ήταν ο μόνος σημαντικός προγνωστικός παράγοντας ($b = -,21, p = ,045$), ενώ τα λεπτά έντονης σωματικής δραστηριότητας πλησίασαν τη σημασία ($b = 0,22, p = ,070$).

Στο δεύτερο βήμα, η εισαγωγή ημερών μέτριας φυσικής δραστηριότητας και έντονης σωματικής δραστηριότητας την εβδομάδα, αύξησε σημαντικά την πρόβλεψη στο 35,2% της διακύμανσης της ευημερίας, $F(5, 74) = 8,04, p = .002$, με ημέρες. Η έντονη σωματική δραστηριότητα είναι ο μόνος σημαντικός προγνωστικός παράγοντας ($b = 0,24, p < 0,001$). Τα αποτελέσματα αυτής της ανάλυσης παλινδρόμησης παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2. Πρόβλεψη ευεξίας από φυσική δραστηριότητα και καθιστική ζωή.

	beta	t	R ²	F (df)	p
1 ^ο Βήμα			.18	5.65 (3, 76)	.002
Μέτρια Σωματική Άσκηση – λεπτά/εβδομάδα	.18	1.46			.148
Έντονη Σωματική Άσκηση - λεπτά/εβδομάδα	.22	1.84			.070
Καθιστική Ζωή	-.21	-2.03			.045
2 ^ο Βήμα			.35	68.96(5, 74)	<.001
Μέτρια Σωματική Άσκηση – λεπτά/εβδομάδα	.23	1.46			.15
Έντονη Σωματική Άσκηση - λεπτά/εβδομάδα	-.22	-1.31			.20
Καθιστική Ζωή	-.14	-1.46			.15
Μέτρια Σωματική Άσκηση – ημέρες/εβδομάδα	-.05	-0.38			.75
Έντονη Σωματική Άσκηση - ημέρες/εβδομάδα	.62	3.65			<.001

Κεφάλαιο 6: «Συζήτηση»

Αυτή η μελέτη είναι μια διαχρονική μελέτη παρατήρησης για Έλληνες εφήβους αθλητές κατά την διάρκεια της πανδημίας του COVID-19. Αναλύθηκαν στοιχεία από ένα δείγμα 237 εφήβων αθλητών ποδοσφαίρου. Η μέση ηλικία τους ήταν τα 15,35 έτη. Το 20% του δείγματος ήταν αγόρια και το 80% ήταν κορίτσια. Από το σύνολο των συμμετεχόντων αθλητών οι 123 ολοκλήρωσαν την πρώτη αξιολόγηση και 80 ολοκλήρωσαν την δεύτερη αξιολόγηση.

Η πρώτη αξιολόγηση κατέγραψε την αντίδραση των συμμετεχόντων ενώ ήταν σε υποχρεωτικό κοινωνικό αποκλεισμό (lockdown), για περίπου δύο μήνες. Η δεύτερη αξιολόγηση, έλαβε χώρα τρεισήμισι μήνες μετά το άνοιγμα των σχολικών μονάδων στην Ελλάδα και κατέγραψε τις αντιδράσεις των συμμετεχόντων αθλητών. Παρ' όλ' αυτά, ο οργανωμένος αθλητισμός είχε ανοίξει τις πύλες του στους αθλητές, μόλις τρεις εβδομάδες πριν. Ο λόγος για τον οποίο επιλέχθηκε το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα οφείλετε στην προσπάθεια των ερευνητών να καταφέρουν να αποτυπώσουν την επίδραση της σωματικής δραστηριότητας μέσω της συμμετοχής των εφήβων στον αθλητισμό. Οι Xiang, Zhang και Kuwahara (2020), στην δική τους έρευνα φάνηκε να ανησυχούν ότι η αύξηση στις ώρες καθιστικών δραστηριοτήτων και η μείωση των αθλητικών δραστηριοτήτων θα αποτελούσαν παγιωμένη τακτική των νέων και μετά την καραντίνα. Στοχεύοντας στην μεγαλύτερη επίτευξη και καλύτερη ανάλυση αυτού του στόχου, εξετάστηκαν οι αλλαγές στη σωματική δραστηριότητα των εφήβων, σε σχέση με τις αλλαγές στη διατροφική συμπεριφορά τους, αλλά και την ποιότητα ζωής τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση στην ποιότητα ζωής των νεαρών αθλητών μετά την επιστροφή τους στον οργανωμένο αθλητισμό. Τα αποτελέσματα αυτά παρατηρήθηκαν μετά από τη συμμετοχή τους σε έντονη σωματική άσκηση (VPA). Η διατροφική συμπεριφορά των συμμετεχόντων έδειξε μια τάση βελτίωσης ($p = 0,089$), αλλά δεν καταγράφηκε σημαντική διαφοροποίηση από τη συσχέτισή της με την σωματική άσκηση (PA).

Οι Magklara, Lazaratou, Barbouni, Poulaski και Farsalinos (2020), αναφέρουν ότι παρά το βελτιωμένο επίπεδο ποιότητας ζωής, τρεις εβδομάδες μετά το άνοιγμα των αθλητικών σωματίων - συλλόγων, πρέπει να τονιστεί ότι η σχετική μέση βαθμολογία (Μέση ποιότητα ζωής = 20,79) ήταν εντός του εύρους του χειρότερου πιθανού εύρους ποιότητας ζωής (≤ 25), σύμφωνα με την σχετική Κλίμακα QoL, του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, κατά τον WorldHealthOrganization (1998). Παρ' όλ' αυτά, το συγκεκριμένο εύρημα της παρούσας μελέτης, αποδεικνύει ότι η ψυχική υγεία του δείγματος, το οποίο αναλύθηκε, ήταν σαφώς καλύτερη, καθώς η ποιότητα ζωής την περίοδο του υποχρεωτικού εγκλεισμού (lockdown), την άνοιξη του 2020, τόσο ήταν κακή, που ήταν ελαφρώς πάνω από το ενδεικτικό όριο μιας πιθανής κλινικής κατάθλιψης.

Σύμφωνα με τα ευρήματά της έρευνας, των Magklara, Lazaratou, Barbouni, Poulaski και Farsalinos (2020), μελέτες από την περίοδο του υποχρεωτικού κοινωνικού αποκλεισμού (lockdown), την άνοιξη του 2020, έδειξαν ότι έως και το 35% των

γονέων ανέφεραν σοβαρές διαταραχές ψυχικής υγείας για τα παιδιά τους, με βασικότερη αιτία των διαταραχών αυτών να θεωρούν την κοινωνική απομόνωση. Υπήρχαν όμως και άλλοι παράγοντες, όπως η ανεργία, η μη δυνατότητα τηλεργασίας, οι συγκρούσεις ανάμεσα στην οικογένεια, οι οποίες αυξήθηκαν λόγω της υποχρεωτικής συνύπαρξης για μεγάλα χρονικά διαστήματα εντός της οικίας των μελών της οικογένειας, αλλά και η κακή ψυχολογική κατάσταση των γονέων οι οποίοι επηρεάστηκαν και αυτοί αρνητικά από τον εγκλεισμό, οι οποίοι φαίνεται να επηρέασαν αρνητικά την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων. Η συγκεκριμένη έρευνα μελέτησε ένα δείγμα 1232 γονέων παιδιών και εφήβων ηλικίας 18 ετών και κάτω. Οι γονείς παραχώρησαν στους μελετητές στοιχεία σχετικά με την καθημερινότητα της οικογένειάς τους κατά την διάρκεια της καραντίνας, καθώς και κοινωνικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά της οικογένειας. Συνάμα, αναφέρθηκαν και στον τρόπο που επηρέασε η περίοδος του υποχρεωτικού κοινωνικού αποκλεισμού (lockdown), την ψυχολογική κατάσταση των παιδιών τους. Η έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι αρνητικές επιπτώσεις που παρατηρήθηκαν στην ψυχική υγεία των παιδιών κατά την διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού, δεν οφείλονται μόνο στα μέτρα περιορισμού των πολιτών αλλά και στις κοινωνικοοικονομικές ανισότητες που προέκυψαν το διάστημα αυτό.

Δεδομένου του γεγονότος ότι, η ποιότητα ζωής του δείγματος βελτιώθηκε στη δεύτερη αξιολόγηση συγκριτικά με την πρώτη, θεωρείται υψίστης σημασίας ο ρόλος της σωματικής άσκησης (PA). Πιο συγκεκριμένα, η έντονη σωματική άσκηση (VPA), τρεις ημέρες την εβδομάδα, συνδέεται με καλύτερη ποιότητα ζωής, αναπαράγοντας τις κατευθυντήριες γραμμές της σωματικής άσκησης (PA) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για καλύτερη ψυχική υγεία στους εφήβους. Ειδικότερα, οι οδηγίες αναφέρουν ότι η συμμετοχή σε έντονη σωματική άσκηση (VPA) για 3 ή και περισσότερες ημέρες βοηθούν στην καλύτερη ψυχική υγεία, σύμφωνα με τον WorldHealthOrganization(2019). Ωστόσο, οι ίδιες οδηγίες συστήνουν 180 λεπτά/εβδομάδα έντονης σωματικής άσκησης (VPA) για καλύτερη ψυχική υγεία στους εφήβους, κατά τον WorldHealthOrganization(2019), ενώ ο χρόνος εκπαίδευσης του δείγματός μας αντιστοιχούσε μόνο σε 87 λεπτά την εβδομάδα σε έντονη σωματική άσκηση (VPA). Όμως, η δεύτερη αξιολόγησή μας, πραγματοποιήθηκε μόνο 3 εβδομάδες μετά το άνοιγμα των εγκαταστάσεων αναψυχής και οργανωμένου αθλητισμού, επομένως οι έφηβοι μπορεί να χρειάζονταν περισσότερο χρόνο για να επανενταχθούν σε τμήματα μεγάλων συνεδριών έντονης σωματικής άσκησης (VPA). Εδώ, οφείλουμε να τονίσουμε πως η αισθητά μειωμένη έντονη σωματική άσκηση (VPA), από τους έφηβους που συμμετείχαν στην έρευνά μας, εξηγεί τον λόγο για τον οποίο η ποιότητα ζωής τους ήταν τόσο χαμηλή, που παρά τα σημαντικά ποσοστά βελτίωσής της, εξακολουθούσε να βρίσκεται εντός του χειρότερου δυνατού εύρους, όπως αυτό ορίζεται από τον WorldHealthOrganization (1998). Γι' αυτό το λόγο, συνιστάται τόσο στους επαγγελματίες υγείας όσο και στους αρμόδιους στα κέντρα λήψης πολιτικών αποφάσεων να εντείνουν τις προσπάθειές τους, έτσι ώστε να υιοθετηθεί η έντονη σωματική άσκηση (VPA) για τουλάχιστον 180 λεπτά την εβδομάδα από τους εφήβους στην χώρα μας.

Συνάμα, η διεθνής έρευνα των Ammar, Brach, Trabelsi, Chtourou, Boukhriskai συν. (2020), ανέδειξε ότι ο υποχρεωτικός εγκλεισμός κατά την διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού επηρέασε αρνητικά την σωματική άσκηση, είτε σε μέτρια ένταση, είτε έντονη, είτε χαλαρή, και αύξησε τον χρόνο που οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν καθιστική συμπεριφορά μέσα στην ημέρα από 5 σε 8 ώρες. Η έρευνα αυτή διεξήχθη διαδικτυακά, σε 7 διαφορετικές γλώσσες. Έλαβαν μέρος 1047 άτομα από τα οποία το 54% ήταν γυναίκες. Οι απαντήσεις δόθηκαν κατά 36% από την Ασία, 40% από την Αφρική, 21% από την Ευρώπη και 3% από άλλες περιοχές. Σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων κατά την διάρκεια του κοινωνικού εγκλεισμού στην πανδημία, διαπιστώθηκε ότι μειώθηκε η υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ αλλά αυξήθηκε η κατανάλωση φαγητού και κυρίως ανθυγιεινών τροφών.

Ενώ η σωματική άσκηση (PA) ανέδειξε μείζονος σημασίας προγνωστικά αποτελέσματα σχετικά με την καλύτερη ποιότητα ζωής, δεν βρέθηκαν αντίστοιχα αποτελέσματα που να συνδέονται με την διατροφική συμπεριφορά. Οι Morres, Galanis, Hatzigeorgiadis, Androutsos και Theodorakis (2021), διεξήγαγαν μία μεγάλης κλίμακας έρευνα, την περίοδο του υποχρεωτικού κοινωνικού εγκλεισμού (lockdown), με δείγμα Έλληνες εφήβους. Η μελέτη αυτή συνέδεσε την διατροφική συμπεριφορά με την σωματική άσκηση και την ευημερία. Στην παραπάνω μελέτη, η οποία έγινε διαδικτυακά, έλαβαν μέρος εννιακόσιοι πενήντα έφηβοι, μέσης ηλικίας 14,41 ετών. Η έρευνα διεξήχθη την περίοδο που στην Ελλάδα τα σχολεία λειτουργούσαν με τηλεκατάρτιση και οι αθλητικές εγκαταστάσεις παρέμεναν κλειστές. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης προκύπτει ότι οι έφηβοι, την συγκεκριμένη χρονική περίοδο, παρουσιάζουν ελλιπή σωματική δραστηριότητα, μέτρια διατροφική συμπεριφορά και χαμηλά επίπεδα ευεξίας. Παρά το γεγονός ότι πρόθεσή της δικής μας έρευνας ήταν να ελέγξουμε εάν οι αυξήσεις στην σωματική άσκηση (PA) θα συνδεόταν με τη βελτίωση της διατροφικής συμπεριφοράς, αυτή η προσδοκία δεν επιβεβαιώθηκε.

Το εύρημα αυτό, μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η σχετική βαθμολογία σχετικά με την διατροφική συμπεριφορά του δείγματος ήταν ήδη μέτρια, κατά την περίοδο της υποχρεωτικής κοινωνικής αποστασιοποίησης (lockdown), κάτι που αντιστοιχεί σε κοινώς αποδεκτά πρότυπα υγιεινής διατροφής. Συνάμα, η διατροφική συμπεριφορά των συμμετεχόντων φαίνεται να βελτιώθηκε σημαντικά, σύμφωνα με τα μέτρα, μετά την λήξη του υποχρεωτικού εγκλεισμού (lockdown). Υπό το πρίσμα ότι τα επίπεδα υγιεινής διατροφής ήταν ικανοποιητικά και στις δύο φάσεις της έρευνας, θεωρούμαι ότι η σωματική άσκηση (PA), δεν θα ήταν δυνατόν να προβλέψει περισσότερες βελτιώσεις.

Τέλος, οφείλουμε να τονίσουμε πως όσο η πανδημία του κορωνοϊού παραμένει μια πραγματική απειλή για τον πληθυσμό της γης, τόσο η παγκόσμια ιατρική κοινότητα θα συνεχίζει να ερευνά τις αρνητικές παραμέτρους της συγκεκριμένης ασθένειας. Σίγουρα, οι νέοι και οι έφηβοι αποτελούν προτεραιότητα, καθώς είναι συναισθηματικά ευάλωτοι. Είναι σημαντικό όμως να μελετήσουμε περισσότερα και

σε βάθος τις συνέπειες του Covid-19 στην παρούσα ηλικιακή ομάδα και να ανακαλύψουμε τρόπους να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής τους, καθώς αυτοί είναι οι ενήλικες του μέλλοντος που θα καλεστούν να ξεπεράσουν τόσο τις ψυχολογικές, όσο και τις κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις που θα αφήσει πίσω του ο SARS-CoV-2. Προτείνουμε λοιπόν, το παρόν θέμα να ερευνηθεί περαιτέρω, αφού ίσως, η φυσική δραστηριότητα να αποτελεί κλειδί για την καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία των επόμενων γενιών καθώς και μια μέθοδο θεραπείας των πληγών που άφησε και θα αφήσει αποτυπωμένες στην ψυχή των νέων ο Covid-19.

Βιβλιογραφία

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., και ου. (2020, May 28). *Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey*. Ανάκτηση 2021, από PubMed.gov: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32481594/>
- Ammar, A., Mueller, P., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., και ου. (2020, Nov 5). *Psychological consequences of COVID-19 home confinement: The ECLB-COVID19 multicenter study*. Ανάκτηση 2021, από PLOS ONE: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0240204>
- Ammar, A., Trabelsi, K., Brach, M., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., και ου. (2020, Aug 3). *Effects of home confinement on mental health and lifestyle behaviours during the COVID-19 outbreak: Insight from the "ECLB-COVID19" multi countries survey*. Ανάκτηση 2021, από Biology of Sport: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7996377/>
- Andersen, K., Rambaut, A., Lipkin, W., Holmes, E., & Garry, R. (2020, March 17). *The proximal origin of SARS-CoV-2*. Ανάκτηση 2021, από naturemedicine: <https://www.nature.com/articles/s41591-020-0820-9>
- Bas, D., Martin, M., Pollack, C., & Venne, R. (2020). *The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development*. Ανάκτηση 2021, από United Nations. Department of Economic and Social Affairs: https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/06/PB_73.pdf
- Begovic, M. (2020, June). *Effects of COVID-19 on society and sport a national response*. Ανάκτηση 2021, από ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/342149837_Effects_of_COVID-19_on_society_and_sport_a_national_response
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., και ου. (2020, Mar 14). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. Ανάκτηση 2021, από PubMed.gov: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32112714/>
- Casali, N., Cerea, S., Moro, T., Paoli, A., & Ghisi, M. (2021, Nov 10). *Just Do It: High Intensity Physical Activity Preserves Mental and Physical Health in Elite and Non-elite Athletes During COVID-19*. Ανάκτηση 2021, από frontiersin.org: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.757150/full?fbclid=IwAR221a1b7fh3HCwEmFWPCbZvV-u7RG0dWzWon9NFjnQn5szhuq8NTXgLO>
- Conde, E., Martínez-Aranda, L., Sanz, G., López de Subijana, C., Sánchez-Pato, A., Díaz-Aroca, A., και ου. (2021, Sep). *Effects of the COVID-19 Health Crisis on Sports Practice, Life Quality, and Emotional Status in Spanish High-Performance Athletes*. Ανάκτηση 2021, από frontiersin.org:

https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.736499/full?fbclid=IwAR0_FTW9FUW-nfSbE7HBrPR8FRtTqQpMugziBAv02Y_xKRb8NHqmdWz9WZs

Cooper, K. H. (1970). *The new aerobics*. New York: Bantam Books.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., και συν. (2003, Aug). *International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity*. Ανάκτηση 2022, από PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12900694/>

Creese, B., Khan, Z., Henley, W., O'Dwyer, S., Corbett, A., Vasconcelos Da Silva, M., και συν. (2021, May). *Loneliness, physical activity, and mental health during COVID-19: a longitudinal analysis of depression and anxiety in adults over the age of 50 between 2015 and 2020*. Ανάκτηση 2021, από PubMed.gov: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33327988/>

Cui, X., Zhao, Z., Zhang, T., Guo, W., Guo, W., Zheng, j., και συν. (2020, Sep 28). *A systematic review and meta-analysis of children with coronavirus disease 2019 (COVID-19)*. Ανάκτηση 2021, από PubMed.com: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32761898/>

González, L., Devís, J. D., Chenoll, M. P., Pans, M., Ibáñez, A. P., García-Massó, X., και συν. (2021, Apr). *The Impact of COVID-19 on Sport in Twitter: A Quantitative and Qualitative Content Analysis*. Ανάκτηση 2021, από ResearchGate:

https://www.researchgate.net/publication/351123758_The_Impact_of_COVID-19_on_Sport_in_Twitter_A_Quantitative_and_Qualitative_Content_Analysis

gov.gr. (2020, Apr 5). *Προσωρινή απαγόρευση κυκλοφορίας πολιτών*. Ανάκτηση 2021, από gov.gr: <https://covid19.gov.gr/prosorini-apagorefsi-kykloforias-po/>

Hashim, J., & Areepattamannil, S. (2017, June). *The Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS): Reliability, validity, and gender invariance in an Indian adolescent sample*. Ανάκτηση 2021, από PubMed.gov:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28351753/>

Huebner, E., Seligson, J., Valois, R., & Suldo, S. (2006, Dec). *A Review of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale*. Ανάκτηση 2021, από ResearchGate:

https://www.researchgate.net/publication/226517214_A_Review_of_the_Brief_Multidimensional_Students'_Life_Satisfaction_Scale

Huebner, E., Suldo, S., Valois, R., & Drane, J. (2007, Jan 11). *The Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale: Sex, Race, and Grade Effects for Applications with Middle School Students*. Ανάκτηση 2021, από SpringerLink:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-006-9016-9>

Magklara, K., Lazaratou, H., Barbouni, A., Poulas, K., & Farsalinos, K. (2020). *Impact of COVID-19 pandemic and lockdown measures on mental health of children and adolescents in Greece*. Ανάκτηση 2022, από medRxiv: doi: <https://doi.org/10.1101/2020.10.18.20214643>

Manwell, L., Barbic, S., Roberts, K., Durisko, Z., Lee, C., Ware, E., και συν. (2015, Jun). *What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary*

international survey. Ανάκτηση 2021, από PubMed.gov:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26038353/>

McHugh, M., O'Hara, O., & Ryan, L. (2020, Apr 16). Coronavirus: the science in brief. *Science in School. The European journal for teachers. Issue 50* .

Morres, I. D., Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Androutsos, O., & Theodorakis, Y. (2021). *Physical Activity, Sedentariness, Eating Behaviour and Well-Being during a COVID-19 Lockdown Period in Greek Adolescents*. Ανάκτηση 2022, από MDPI, *Nutrients* 2021, 13(5), 1449: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/5/1449>

Raglin, J. S. (1990). Exercise and Mental Health. Beneficial and Detrimental Effects. *Sports Medicine* 9 (6) , σσ. 323-329.

Rolls, B. J., Roe, L. S., & Meengs, J. S. (2007, Jun). *The effect of large portion sizes on energy intake is sustained for 11 days*. Ανάκτηση 2021, από PubMed.gov:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17557991/>

Sant'Anna Esteves, N., Andrade de Brito, M., Teixeira Müller, V., Brito, C., Valenzuela Pérez, D., Slimani, M., και ου. (2021, Nov 11). *COVID-19 Pandemic Impacts on the Mental Health of Professional Soccer: Comparison of Anxiety Between Genders*. Ανάκτηση Dec 2021, από *frontiers in Psychology*:
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.765914/full>

Seligson, J. L., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2003). *Preliminary Validation of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS)*. Ανάκτηση 2021, από SpringerLink: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1021326822957>

UNESCO. (2020). *rallies international organizations, civil society and private sector partners in a broad coalition to ensure #Learning Never Stops*. Ανάκτηση 2021, από UNESCO:
<https://en.unesco.org/news/unesco-rallies-international-organizations-civil-societyandprivate-sector-partners-broad>

Wedig, I. J., Duelge, T. A., & Elmer, S. J. (2020, Oct 23). *Infographic. Stay physically active during COVID-19 with exercise as medicine*. Ανάκτηση 2021, από Infographic:
<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2020/11/11/bjsports-2020-103282.full.pdf>

WHO. (2020, March 11). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 51*. Ανάκτηση 2021, από World Health Organization: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10

WHO. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Ανάκτηση 2022, από World Health Organization:
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

WHO. (1998). *WELLBEING MEASURES IN PRIMARY HEALTH CARE/ THE DEPCARE PROJECT, Report on a WHO Meeting, Stockholm, Sweden, 12–13 February 1998*. Ανάκτηση 2022, από World Health Organization:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349766/WHO-EURO-1998-4234-43993-62027-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

WHO. (2021, Dec). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. Ανάκτηση Dec 2021, από World Health Organization: <https://covid19.who.int/>

WHO. (2021). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. Ανάκτηση Nov 22, 2021, από World Health Organization: <https://covid19.who.int/>

WHO. (2021, Dec). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. Ανάκτηση Dec 4, 2021, από World Health Organization: <https://covid19.who.int/>

Woodford, L., & Bussey, L. (2021, July). *Exploring the Perceived Impact of the COVID-19 Pandemic Social Distancing Measures on Athlete Wellbeing: A Qualitative Study Utilising Photo-Elicitation*. Ανάκτηση 2021, από *frontiers in Psychology*: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.624023/full?fbclid=IwAR0VLWcHwHtTKmVJSZlu6gLaZaBCtt14uMlqRvYw-O2cVEbuDJYSvQ-0cvIM>

Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020, Apr 30). *Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected*. Ανάκτηση 2021, από PubMed.gov: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32360513/>

Zeigler, Z., Forbes, B., Lopez, B., & Pedersen, G. (2020, May). *Self-quarantine and Weight Gain Related Risk Factors During the COVID-19 Pandemic*. Ανάκτηση 2021, από ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/341560385_Self-quarantine_and_Weight_Gain_Related_Risk_Factors_During_the_COVID-19_Pandemic

Ανδρέου, Χ., Αρβανίτη, Μ., Βιβιλάκη, Β., Γαϊτάνου, Κ., Γιαβής, Κ., Γιαννακοπούλου, Μ., και συν. (2015). *ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ*. Κύπρος: BROKEN HILL PUBLISHERS LTD.

ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ, Η. Π. (2020, Μάρτιος 2020). *ΦΕΚ Α 64/2020*. Ανάκτηση 2021, από ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ: http://www.et.gr/idoocs-nph/search/pdfViewerForm.html?args=5C7QrtC22wHUdWr4xouZundtvSoClrL8BI7vRxXKg8ztIl9LGdkF53Ulx942CdyqXSQYNUqAGCF01fB9HI6qSYtMQEkEHLwnFqmgJSA5WlsluV-nRwO1oKqSe4BIOTSpEWYhszF8P8UqWb_zFijBLV9OxYVTSfRel6mkUyG3AWr-88hRLvm_pDhwaiMAjK

Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών, Ί. Μ. (1999). *Λεξικό της Κοινής Νεοελληνικής*. Θεσσαλονίκη: Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

ΚΥΑ. (2020, Μάρτιος 28). *Δ1α/ΓΠ.οικ. 21268, ΦΕΚ Β 1081/2020*. Ανάκτηση 2021, από ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ: http://www.et.gr/idoocs-nph/search/pdfViewerForm.html?args=5C7QrtC22wHUdWr4xouZundtvSoClrL8Rd1QVOU_cgstiDow6HITE-JInJ48_97uHrMts-zFzeyCiBSQOpYnTy36MacmUFCx2ppFvBej56Mmc8Qdb8ZfRjQZnsIAdk8Lv_e6czmhEembNmZCMxLMTrbg2id2X_ZUHi5EAVD8SCqpkzgLFBzM_cz6vz2ps9FQ

ΚΥΑ. (2020, Μάϊος 3). *Δ1α/ΓΠ.οικ. 27813/2020 (ΦΕΚ 1644/Β/03.05.2020)*. Ανάκτηση 2021, από ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ:
http://www.et.gr/ids-nph/search/pdfViewerForm.html?args=5C7QrtC22wHUdWr4xouZundtvSoClrL8xhbsbmd7Xg1_zjLAILKFuJInJ48_97uHrMts-zFzeyCiBSQOpYnTy36MacmUFCx2ppFvBej56Mmc8Qdb8ZfRjQZnsIAdk8Lv_e6czmhEembNmZCMxLMTfO_N8u4uomuQSszwQFO-M6M0b7HmvGc0MX4I7737fYI

ΚΥΑ. (2020, Μάρτιος 14). *Δ1α/ΓΠ.οικ.18159, ΦΕΚ Β 859/2020*. Ανάκτηση 2021, από ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ: http://www.et.gr/ids-nph/search/pdfViewerForm.html?args=5C7QrtC22wHUdWr4xouZundtvSoClrL8xSwo2vNCrj15MXD0LzQTLf7MGgcO23N88knBzLCmTXKaO6fpVZ6Lx3UnKI3nP8NxdnJ5r9cmWyJWelDvWS_18kAEhATUkJb0x1LIdQ163nV9K--td6SluQKAddJDriU3Pz5vtqLqw-NR7Mrdz4Y0UuIKeAiFi3wX

Μπαμπινιώτης, Γ. (2010). *Ετυμολογικό Λεξικό της Νεοελληνικής Γλώσσας. Ιστορία λέξεων. Με σχόλια και ένθετους πίνακες*. Αθήνα: Κέντρο λεξικολογίας.

Μπεμπέτσος, Ε., Κωνσταντινίδης, Χ., & Κωνσταντούλας, Δ. (2021). *Πανδημία από κορωνοϊό (COVID-19) και Φυσική Δραστηριότητα. Ο σημαντικός ρόλος του φύλου και της ηλικίας*. Ανάκτηση 2021, από mednet.gr / Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes, 38(2), σσ. 231-236: <https://www.mednet.gr/archives/2021-2/pdf/231.pdf>

Σταμοπούλου, Α., & ΕΡΤ. (2020, Μάρτιος 9). Σε ισχύ τα νέα μέτρα κατά της εξάπλωσης του κορονοϊού-Ποια σχολεία δεν λειτουργούν. Ελλάδα.