

TÁC ĐỘNG CỦA ĐẠI DỊCH COVID-19 ĐẾN SỰ THAY ĐỔI TRONG HÀNH VI TẬP LUYỆN THỂ THAO CỦA NGƯỜI DÂN TẠI THÀNH PHỐ CHÍ LINH - TỈNH HẢI DƯƠNG

TS. Đặng Đức Hoàn; ThS. Ngô Thị Hà

Tóm tắt: Mục đích của nghiên cứu là điều tra sự thay đổi trong hành vi tập luyện thể thao của người dân dựa theo sự khác biệt về tần suất và hình thức tham gia vào các môn thể thao trước, trong và sau khi thực hiện cách ly xã hội do sự bùng phát căn bệnh viêm phổi cấp (COVID-19) tại ổ dịch ở thành phố Chí Linh, Hải Dương. Nghiên cứu được thực hiện thông qua một cuộc điều tra online và gọi điện khảo sát đối với người dân ở Chí Linh với số lượng mẫu điều tra là $n=90$. Kết quả nghiên cứu cho thấy: trong thời gian giãn cách xã hội, nghỉ làm tại nhà, người dân ít thực hiện hoạt động thể thao hơn trước và sau khi bị giãn cách; đặc biệt nữ giới hoạt động tập luyện thể dục thể thao ít hơn hẳn so với nam giới với tỷ lệ tương ứng 36,67% và 63,33%, trong đó nam giới chú trọng vào các nội dung đốt cháy nhiều năng lượng nhiều hơn, trong khi đó, nữ giới ưa thích các bộ môn nhẹ nhàng như: đi bộ, yoga,... Tuy nhiên, khi phân tích theo các nhóm cho thấy việc tham gia thể dục thể thao có xu hướng tăng ở những nhóm ít hoạt động hơn khi so sánh với giai đoạn trước và sau khi giãn cách do COVID-19.

Từ khóa: Covid-19; thay đổi hành vi tập luyện; trước - trong - sau COVID-19.

Abstract: The aim of study was to investigate the changes of sports and exercise behavior according to the differences in the frequency and types of physical activities in the pre, during, and post period of social isolation due to outbreak COVID-19 pandemic in Chi Linh city, Hai Duong province. The study was conducted 90 participants ($n=90$) through online questionnaire and telephone online. The results showed that: during the social isolation, the stay at home order, participants engaged less in sports than before and after the restrictions while women are do exercise less than men with the rate of 36.67% and 63.33%, respectively; especially men focus on the types of heavy exercises with the strong burning energy, in contrast, the gentle sports are interested by women such as yoga, walking, etc... However, within-group analyses represented increasing sport participation in less active groups when comparing the pre- and post-COVID-19 period.

Keywords: Covid-19; sport behavior in change; Pre - During - Post COVID-19.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Năm 2020, bệnh Corona Virus 2019 (COVID-19) do một loại corona virus mới gọi là coronavirus hội chứng hô hấp cấp tính nghiêm trọng 2 (SARS-CoV-2) gây ra. Kể từ những ca bệnh đầu tiên được báo cáo vào ngày 31 tháng 12 năm 2019, sự lan truyền nhanh chóng của nó đã khiến WHO tuyên bố đợt bùng phát là tình trạng khẩn cấp về sức khỏe toàn cầu vào ngày 30 tháng 1 năm 2020 và xa hơn nữa, vào ngày 11 tháng 3 năm 2020, để tuyên bố một đại dịch với hơn 11.800 trường hợp ở hơn 110 quốc gia. Để kiểm soát nguy cơ lây lan, hầu hết các quốc gia trong đó có Việt Nam đã thực hiện một số biện pháp y tế cần thiết để giảm sự lây truyền COVID-19 trong cộng đồng như: cách ly bệnh nhân có triệu chứng hay những người có tiền sử tiếp xúc với người dương tính với COVID-19, giãn cách xã hội, sử dụng khẩu trang ở nơi công cộng, hạn chế di chuyển,... Tuy nhiên, những biện pháp này đã gây gián đoạn trong các hoạt động kinh doanh cũng như cuộc sống thường ngày của người dân như công việc, giáo dục, hoạt động thể chất và sinh hoạt hàng ngày. Thực sự, việc phong tỏa, giãn cách xã

hội đã làm suy giảm các hoạt động TDTT hàng ngày và có nguy cơ tác động xấu đến sức khỏe, tinh thần của người dân, thậm chí còn có những trường hợp người dân bị trải qua cảm giác tiêu cực về tâm lý khi dịch bệnh bùng phát, đặc biệt ở các nước phương Tây như: sự cô lập, nỗi sợ hãi bản thân hoặc người thân bị nhiễm bệnh, nguy cơ mất việc làm, giảm thu nhập...

Hoạt động thể dục thể thao là một yếu tố quan trọng thúc đẩy việc tăng cường sức khỏe ngăn chặn các bệnh dịch cho mỗi cá nhân và cộng đồng. Do đó, mối quan hệ giữa đại dịch COVID-19 và hành vi tập thể dục thể thao, cũng như tầm quan trọng của việc tập thể dục thể thao trong thời kỳ COVID-19 đã được nhấn mạnh trong nhiều nghiên cứu. Trong nghiên cứu của Đặng Thị Vân và Đặng Đức Hoàn cũng đề cập đến vấn đề nhận thức của người dân về đại dịch COVID-19 đã đưa ra các kết luận về việc có nhận thức tốt về mức độ nguy hiểm và ảnh hưởng trước và sau của dịch bệnh COVID-19. Tuy nhiên, còn rất ít nghiên cứu xem xét những thay đổi trong hành vi tập luyện thể dục thể thao khi thực hiện giãn cách xã hội và các quy định nghiêm ngặt

khác để ngăn chặn sự lây lan của virus; đặc biệt là sự thay đổi về mức độ tham gia của người dân đối với các hoạt động thể thao so với thời kỳ trước, trong và sau khi thực hiện các quy định hạn chế.

Thành phố Chí Linh - tỉnh Hải Dương được chọn làm địa bàn nghiên cứu cho vấn đề này, vì người dân tại khu vực này thể hiện mức độ tham gia tập luyện thể thao trên mức trung bình nhưng đây là ổ dịch đầu tiên tại Hải Dương, bùng phát nhanh chóng với tỷ lệ lây nhiễm cao đã buộc chính quyền phải đưa ra các biện pháp mạnh mẽ hạn chế tiếp xúc trong sinh hoạt hàng ngày cũng như trong thói quen tập luyện TDDT. Thực tế cho thấy, trong quá trình thực hiện giãn cách xã hội và các biện pháp hạn chế, bất kỳ hoạt động thể dục thể thao ở ngoài trời hoặc tập trung đều bị cấm ở Hải Dương cho đến thời điểm kết thúc giãn cách bao gồm chạy bộ, đi bộ đường dài, gym,...

Do đó, mục tiêu nghiên cứu là nhằm tìm hiểu sự khác biệt về hành vi tập luyện dựa theo các yếu tố dân số học trong quá trình thực hiện các chính sách phong tỏa; cũng như sự thay đổi trong hành vi tập thể dục thể thao ở ba giai đoạn: trước khi giãn cách (PRE-C19), trong thời gian giãn cách (DURING-C19) và sau giãn cách (POST-C19); sau đó điều tra những vấn đề bất hợp lý trong khi thực hiện các biện pháp hạn chế do COVID-19; từ đó thu thập các đề xuất liên quan đến các quy định về hoạt động thể thao trong tương lai.

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: phỏng vấn, điều tra số liệu, so sánh phân tích số liệu và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Sự khác biệt về mức độ tham gia tập luyện trong quá trình phong tỏa theo các yếu tố dân số học

Theo số liệu thu thập về mức độ tham gia hoạt động TDDT, cho thấy số lượng người dân tham gia ở mức độ thấp là 41 người (chiếm 45,56%), 20 người tham gia (chiếm 22,22%) với mức độ trung bình và tham gia ở mức độ cao chiếm tỷ lệ 32,22% với 29 người (Hình 1). Như vậy, có thể thấy thói quen tập thể dục thể thao của người dân ở Hải Dương chỉ ở mức trung bình và đạt trung bình trên 30% toàn

dân tham gia hoạt động thể thao.

Tổng số phiếu thu về sau khi phát các phiếu phỏng vấn là 90 phiếu, trong đó, số nam giới là 33 người và nữ giới là 57 người. Tất cả những người được phỏng vấn đều ở nhà và làm việc online tại nhà do tác động của COVID-19. Độ tuổi trung bình là 30,27 (độ lệch SD $\pm 7,54$ tuổi), cụ thể, độ tuổi được phỏng vấn từ 18 đến 59 tuổi chiếm 47,78%, đây là những đối tượng là học sinh, sinh viên, công nhân làm công việc tự do hoặc công chức, viên chức. Còn lại là những người già, đã nghỉ hưu (độ tuổi trên 59 tuổi) với tỷ lệ 32,22% (bảng 1). Thông qua phân tích Chi-Squared đã cho thấy không có sự khác biệt rõ rệt về mức độ tham gia thể dục thể thao đối với các đặc điểm dân số học, ngoại trừ giới tính với $p < 0,05$. Kết quả điều tra cho thấy nam giới có xu hướng tập thể dục với cường độ và tần suất cao hơn hẳn so với nữ giới, đặc biệt họ chú trọng vào các nội dung đốt cháy nhiều năng lượng nhiều hơn, trong khi đó, nữ giới ưa thích các bộ môn nhẹ nhàng như: đi bộ, yoga,...

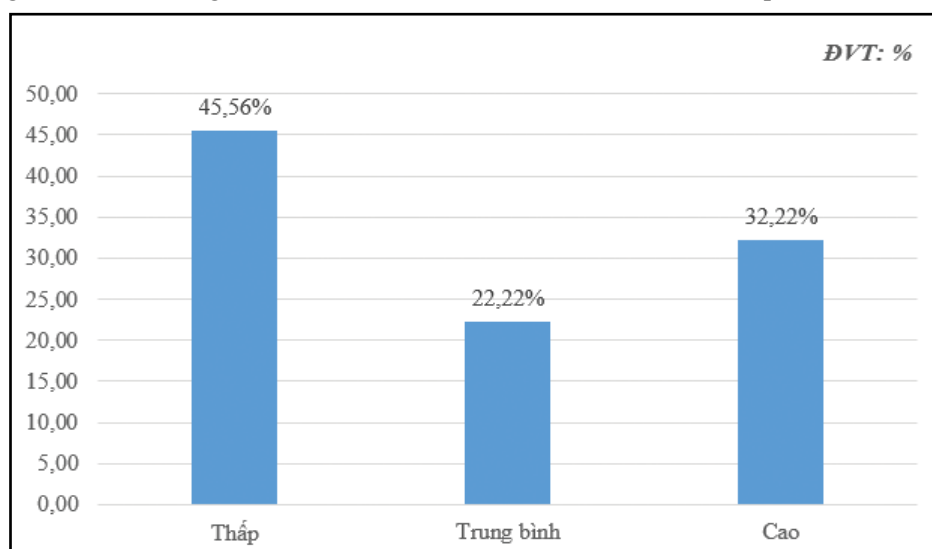
2.2. Sự thay đổi về tần suất tham gia tập luyện TDDT trước, trong và sau quá trình phong tỏa tại TP. Chí Linh

Để so sánh sự thay đổi về hành vi tập luyện thể thao trong 3 giai đoạn khác nhau: trước Covid-19 (trước - C19), trong khi thực hiện các chính sách phong tỏa, giãn cách xã hội (trong - C19) và sau khi dỡ phong tỏa (sau - C19), nghiên cứu đã đo lường tiêu chí này bằng cách sử dụng bảng câu hỏi với thang điểm Likert (từ 1- 5: rất đồng ý - rất không đồng ý) và các đề xuất cho các chính sách liên quan đến thể thao trong tương lai được thu thập bằng cách sử dụng các câu hỏi mở.

a. Giảm: phần trăm lượng người dân ít hoạt động thể thao trong thời kỳ sau - C19 so sánh với thời kỳ trước - C19.

b. Tăng: phần trăm lượng người dân hoạt động thể thao nhiều hơn trong thời kỳ sau - C19 so sánh với thời kỳ trước - C19.

Với mục tiêu của nghiên cứu, người được phỏng vấn sẽ trả lời các câu hỏi về mức độ thường xuyên tham gia thể dục thể thao trong giai đoạn trước, trong và sau thời kỳ giãn cách vì Covid-19. Kết quả điều tra cho thấy, chỉ có 19% số



Hình 1. Mức độ tham gia hoạt động TDDT trong thời gian phong tỏa

Bảng 1. Đặc điểm điều tra dân số và mức độ tham gia hoạt động thể dục thể thao của người dân

Đặc điểm	Mức độ tham gia TDTT								P-value
	Thấp		Trung bình		Cao		Tổng		
	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	0,613
Tổng	41	100,00	20	100,00	29	100,00	90	100,00	
Độ tuổi									
18-35	18	43,90	7	35,0	5	17,2	30	33,33	
36-59	11	26,83	5	25,0	15	51,7	31	34,45	
>59	12	29,27	8	40,0	9	31,0	29	32,22	
Giới tính									0,001*
Nam	7	17,07	9	45,0	17	58,6	33	36,67	
Nữ	34	82,93	11	55,0	12	41,4	57	63,33	
Tình trạng hôn nhân									0,606
Độc thân	24	58,54	9	45,0	16	55,2	49	54,44	
Đã kết hôn	17	41,46	11	55,0	13	44,8	41	45,56	
Trình độ học vấn									0,278
THPT	10	24,39	7	35,0	3	10,3	20	22,22	
Đại học	23	56,10	11	55,0	15	51,7	49	54,44	
Trên đại học	8	19,51	2	10,0	11	37,9	21	23,33	

(Nguồn: Số liệu điều tra)

Bảng 2. Tần suất tham gia hoạt động TDTT trước, trong và sau thực hiện phong tỏa vì Covid-19

DVT: %

Tần suất/ 1 tuần	Giãn cách xã hội				
	Trước - C19	Trong - C19	Sau - C19	Giảm ^a	Tăng ^b
Từ 5 lần trở lên	07	10	14	30	0
3-4 lần	27	17	24	33	19
1-2 lần	31	19	23	26	35
1-3 lần/ 1 tháng	16	13	14	25	45
Ít khi	10	20	09	29	44
Không bao giờ	09	21	16	0	02

người không bao giờ hoặc rất ít khi hoạt động TDTT trước thời kỳ Covid - 19 (trước - C19); tỷ lệ phần trăm này tăng hơn gấp đôi (41%) trong giai đoạn thực hiện giãn cách vì Covid-19 (trong - C19) và giảm còn 25% trong giai đoạn sau Covid-19 (sau - C19). Thêm vào nữa, phần lớn những người được hỏi (58%) đã tham gia tập luyện một đến hai lần hoặc ba đến bốn lần một tuần khi trước - C19 và 47% cho giai đoạn sau Covid-19 con số, giá trị thấp nhất (36%) được nhận thấy trong suốt quá trình thực hiện giãn cách Covid - 19 (trong - C19).

Kết quả đáng chú ý về sự thay đổi trong việc tham gia tập luyện giữa giai đoạn trước - C19 và sau - C19 được tìm thấy ở từng cá nhân có mức độ tham gia TDTT khác nhau, cụ thể: những người dân đã tập luyện với tần suất “từ 5 lần một tuần trở lên” đã giảm tần suất tham gia tập luyện ở giai đoạn sau - C19 với tỷ lệ 30%; tương tự là 33% đối với trường hợp có tần suất “3 đến 4 lần một tuần”. Ngược lại, trong số những người trước đây chỉ chơi thể thao “1 hoặc 2 lần một tuần”,

“1 đến 3 lần một tháng” hoặc “hiếm khi”, tỷ lệ gia tăng số lượng người trở nên tích cực hơn, tham gia nhiều hơn trong - C19 lần lượt là 35%, 45% và 44 %.

Thực tế, do ảnh hưởng của các quy tắc hạn chế do Covid-19, các nội dung tập luyện được người dân lựa chọn cũng có sự thay đổi rõ rệt. Nếu như ở giai đoạn trước khi thực hiện các biện pháp giãn cách, phong tỏa (trước - C19), những người được hỏi tham gia vào các môn thể thao ngoài trời, chẳng hạn như đi xe đạp (30%), đi bộ (27%), đi bộ đường dài (25%), chạy bộ (16%). Trong giai đoạn thực hiện các biện pháp cách ly (trong - C19), các hoạt động ngoài trời bị cấm và ít được lựa chọn hoặc không thường xuyên (đi bộ đường dài: 20%, chạy bộ: 11%). Ngược lại, mức độ tham gia vào các loại hình TDTT trong nhà như các bài tập thể dục nhịp điệu (11%), thể dục với các dụng cụ (11%) hoặc các hình thức tập luyện khác tại nhà (6%) đã tăng lên so với ở giai đoạn trước - C19. Sau ngày 3/3, khi các hạn chế, phong tỏa được dỡ bỏ, người dân tiếp tục tham gia các



bộ môn thể thao ngoài trời, cụ thể: đi bộ đường dài (29%), đi bộ (28%), đi xe đạp (28%) hoặc chạy bộ (18%), và tất yếu việc tham gia tập luyện tại nhà giảm đi so với giai đoạn trong - C19.

Với việc khảo sát nhanh về đánh giá của người dân với chính sách cấm thực hiện các hoạt động thể dục ngoài trời trong thời gian phong tỏa cho thấy hầu hết người dân đồng tình với chính sách này của chính quyền trong việc kiểm soát sự lan rộng của Covid-19 và đảm bảo sự an toàn cho toàn cộng đồng. Tuy nhiên, những cảm xúc bị bó hẹp, bị ức chế khi không được thực hiện các hoạt động ngoài trời - như thói quen giải trí trước đây là không thể tránh khỏi trong giai đoạn phong tỏa. Và để giảm thiểu các cảm xúc tiêu cực này, một số người dân đã có một số ý kiến đóng góp về chính sách thể thao trong thời kỳ Covid-19 như chính quyền nên cho phép các câu lạc bộ nhỏ với quy mô dưới 20 người tiếp tục hoạt động dưới sự kiểm soát của chính quyền về việc

tuân thủ các biện pháp phòng ngừa.

3. KẾT LUẬN

Những người dân ở thành phố Chí Linh được khảo sát đều tham gia hoạt động tập luyện thể thao với cường độ thấp hơn trong - C19 so với giai đoạn trước - C19 và sau - C19; phụ nữ có thể chất kém hơn nên cường độ ít hơn so với nam giới.

Trong giai đoạn thực hiện các biện pháp giãn cách xã hội, người dân đều chuyển sang tập luyện tại nhà, phần lớn hạn chế tham gia các môn thể thao ngoài trời, tụ tập đông người. Tuy nhiên, quan sát ở một số nhóm nhất định, ở giai đoạn trước - C19, những người ít tham gia tập luyện có xu hướng tăng lên về tần suất tham gia tập luyện. Như vậy người dân đã có ý thức tăng cường tham gia tập luyện và chú ý sức khỏe hơn giai đoạn trước - C19.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lu R, Zhao X, Li J, Niu P, Yang B, Wu H, et al. Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding. Lancet. 2020;395:565–74. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30251-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30251-8).
2. Zhu N, Zhang D, Wang W, Li X, Yang B, Song J, et al. A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. N Engl J Med. 2020;382:727–33. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>.
3. WHO Emergency Committee. Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005). Emergency Committee Regarding the Outbreak of Novel Coronavirus (COVID-19). Geneva: WHO; 2020. p. 1–6.
4. Đặng Thị Vân, Đặng Đức Hoàn. Nhận thức của người dân về đại dịch Covid-19 và hành vi phòng ngừa. Tạp chí Giáo dục và Xã hội, tháng 1/2021, tr157-162.
5. Tổng cục thể dục thể thao. <https://tdtt.gov.vn/xa-hoi-hoa-the-duc-the-thao/the-thao-hai-duong-nhung-dau-an-tu-cuoc-van-dong-toan-dan-ren-luyen-theo-guon-bac-ho-vi-dai>. Ngày đăng 10/6/2016.

*Nguồn bài báo: Báo cáo tại Hội thảo Khoa học cấp Học viện Nông nghiệp Việt Nam, TS. Đặng Đức Hoàn, tháng 4/2021.
Ngày nhận bài: 25/02/2021; Ngày duyệt đăng: 20/02/2021*