Aktiivsusmonitoride andmed näitavad: inimesed on hakanud rohkem liikuma

5 aastat tagasi - 09.03.2021 Autor: AM

2020. aastal Garmini aktiivsusmonitoridest kogutud liikumisandmete põhjal vähenes kehaline aktiivsus COVID-19 pandeemia alguses, kuid kevadel ja suvel taastus, sest inimesed leidsid uusi lahendusi igapäevaste sammude kogumiseks ning muuks füüsiliseks tegevuseks.

Uurimaks COVID-19 pandeemia mõju inimeste eluviisile, võttis tehnoloogiaettevõte Garmin kokku 2020. aasta jooksul toimunud muudatused rakenduse Garmin Connect kasutajate kehalises aktiivsuses ja jõudis järeldusele, et rahvas harrastas enim kõndimist, joogat ja hingamisharjutusi.

Kuna enamikus maailma riikides kehtisid distantsi hoidmise nõuded, soovitati rangelt kaugtööd, keelati spordi- ja harrastustegevus ning kehtestati muid COVID-19 pandeemiast põhjustatud piiranguid, vähenes inimeste kehaline aktiivsus 2020. aasta esimeses pooles järsult. Aja jooksul taastus soov liikuda, mis tõusis oluliste tegevuste tähtsuse järjekorras taas kõrgemale.

Kogutud andmete põhjal registreerisid rakenduse Garmin Connect kasutajad 2020. aastal keskmiselt 5% rohkem tegevusi kui 2019. aastal. Vaatamata ülemaailmsele ebakindlusele ja rangetele piirangutele on inimesed otsinud võimalusi püsida aktiivsena. Seetõttu registreerisidki Garmini kasutajad enam tegevusi, kui iial varem. Spordihuvilised proovisid koduste oludega kohanedes suurema tõenäosusega uusi spordialasid ja harjutusi. 2020. aastal kasvas nädalas vähemalt kahte erinevat liiki tegevust registreerinud Garmini kasutajate hulk 8% võrra.

Rakenduse Garmin Connect kasutajad registreerisid 2020. aastal tegevusena 55% enam jalutamist kui 2019. aastal, ehkki soovitusliku sammukoguse täitmine on olnud keerulisem. Seda kinnitab asjaolu, et igapäevaste sammude hulk on võrreldes 2019. aastaga vähenenud keskmiselt 7,31%.

Registreeritud joogatundide arv on seevastu kasvanud 93%. Selle põhjuseks võib olla ka asjaolu, et jooga võimaldas inimestel hoida kodus olles head füüsilist vormi, vähendades samas ka pandeemiast põhjustatud stressi. Vaatamata jõu- ja vastupidavustreeningute esialgsele langusele kasvas ka nende tegevuste hulk

eelmise aastaga võrreldes 23%.

Andmed kinnitavad, et alates 2020. aasta 12. nädalast kasvas järsult hingamisharjutustele keskendunud kasutajate arv. Sarnaselt joogaga saavad hingamisharjutused aidata rahuneda ja vähendada stressitaset, parandada keskendumisvõimet ning une kvaliteeti.

Üldiselt näitavad kogutud andmed, et vaatamata erinevatele piirangutele maailma riikides on trendid igal pool sarnased – 2020. aastal hakkasid inimesed rohkem liikuma ja katsetasid aktiivselt uusi spordialasid nii kodus kui väljas.

- Uudised
- Nutikellad

Pilt

