

Promosi Kesehatan Internasional, 2021, 1–8
doi: 10.1093/heapro/daab115

Artikel

Diunduh dari <https://academic.oup.com/heapro/advance-article/doi/10.1093/heapro/d>

Alternatif untuk kelas latihan tatap muka dan pelatihan di Jerman selama COVID-19 pertama kuncitara

Eszter Fu^z ki*, Martin Fischer , Laura Wu^r rzberger, David A. Groneberg, dan Winfried Banzer

Divisi Kedokteran Pencegahan dan Olahraga, Institut Ketenagakerjaan, Sosial dan Lingkungan Kedokteran, Universitas Goethe, Theodor-Stern-Kai 7, 60590 Frankfurt am Main, Jerman

Konseptualisasi, EF dan WB; metodologi, LW, MF dan DAG; analisis formal, EF; investigasi, EF; tulisan—draft asli persiapan, EF dan WB; menulis—review dan editing, LW, MF, WB dan DAG; administrasi proyek, EF Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi naskah yang diterbitkan. Untuk survei, persetujuan etis dari komite etik yang bertanggung jawab dari Universitas Goethe diperoleh (nomor referensi 2020-28). Penelitian ini tidak menerima dana dari luar. Para penulis menyatakan tidak konflik kepentingan. *Penulis yang sesuai. Email: fuezeki@sport.uni-frankfurt.de

Ringkasan

Upaya penahanan COVID-19 di sebagian besar negara termasuk penutupan sementara semua layanan yang tidak penting. es, seperti fasilitas olahraga dan olahraga. Juga di Jerman, klub olahraga (SC) harus tutup sekitar 2 bulan mulai pertengahan Maret 2020. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai alternatif apa SC Jerman dikembangkan menjadi kelas dan pelatihan latihan tatap muka. Kami melakukan pemeriksaan anonim di-survei garis di antara SC besar Jerman. Undangan dikirim ke 178 SC, 61 set data dapat dianalisis. A total 92% SC telah menawarkan alternatif untuk kelas dan pelatihan olahraga tatap muka, yang sebagian besar adalah digital. Alasan untuk tidak menawarkan alternatif apa pun adalah kurangnya keuangan, pribadi, atau teknis sumber daya. Sebagian besar (82,1%) SC juga mengizinkan anggota non-klub akses gratis ke alternatif digital, dan 69,6% menganggap ini tetap dapat diakses secara bebas bahkan setelah pembatasan telah diangkat. Hampir tiga perempat (72,3%) klub olahraga tidak mendapat dukungan dari organisasi olahraga payung regional. Mengingat perkembangan dinamis dari pandemi COVID-19, demic, SC harus siap untuk menawarkan alternatif untuk kelas latihan dan pelatihan tatap muka juga jangka menengah. Upaya ini harus didukung oleh organisasi dan komunitas olahraga.

Kata kunci: klub olahraga, aktivitas fisik, kesehatan, COVID-19

PENGANTAR

Aktivitas fisik (PA) adalah salah satu modi-faktor gaya hidup yang layak (Piercy et al., 2018). PA Reguler menurunkan risiko penyakit tidak menular kronis dengan beban penyakit terbesar, mengurangi risiko kematian dini, meningkatkan kualitas hidup dan membantu

mempertahankan kemandirian di usia yang lebih tua (Piercy dkk., 2018). Beban penyakit global yang terkait dengan ketidakmampuan fisik tivity sangat besar: hingga 8% dari penyakit tidak menular mudah dan 7,2% dari semua penyebab kematian disebabkan oleh itu di seluruh dunia (Katzmarzyk dkk., 2021). Meskipun ini temuan mapan, aktivitas fisik tersebar luas di

V :Penulis 2021. Diterbitkan oleh Oxford University Press. Seluruh hak cipta. Untuk izin, silakan email: journals.permissions@oup.com

Jerman: hanya sekitar 20% wanita dan 25% pria aktif sesuai dengan rekomendasi saat ini (Jari dkk., 2017). Klub olahraga berbasis komunitas (SC) di Jerman tidak hanya memberikan pelatihan untuk atlet elit di berbagai tingkatan tetapi juga memainkan peran penting dalam menyediakan masyarakat umum olahraga berkualitas tinggi, mudah diakses dan terjangkau dan kesempatan latihan dengan fokus eksplisit pada main-memelihara dan meningkatkan kesehatan (Breuer dan Feiler, 2019). Sekitar 27,4 juta atau hampir satu dari setiap tiga penduduk

menerima dukungan publik dari komunitas dan federal mereka negara, masing-masing (Breuer dan Feiler, 2019). Novel coronavirus, yang menyebabkan penyakit paru-paru COVID-19 telah melanda Eropa pada awal tahun 2020 dan telah mulai menyebar dengan cepat (Plümper dan Neumayer, 2020). Pada pertengahan Maret 2020, epidemi telah mencapai dimensi pandemi- (WHO, 2021). Kurangnya vaksin pencegahan dan terapi obat yang efektif pada saat gelombang pertama pandemi membuat langkah-langkah kesehatan masyarakat tradisional bertujuan untuk mengurangi kontak pribadi yang kuat seperti

Diunduh dari <https://academic.oup.com/heapro/advance-article/doi/10.1093/heapro/d>

tants dari Jerman adalah anggota dalam satu atau lebih dari 90.000 SC (Feiler dan Breuer, 2020). Tarif keanggotaan lebih tinggi di Barat dibandingkan dengan Jerman Timur keduanya pada wanita dan pria di semua kelompok umur, dan lebih banyak pria daripada wanita adalah anggota di semua kelompok umur baik di Jerman Timur dan Barat (Deutscher Olympischer Sportbund eV, 2020a). Tingkat keanggotaan mencapai puncaknya di kelompok usia 7-14 tahun dan menunjukkan penurunan yang stabil pada keduanya bekerja didorong bila memungkinkan. Sementara itu jenis kelamin dengan usia (Deutscher Olympischer Sportbund eV, 2020a). Tingkat partisipasi anggota tinggi, 28%, 33% dan 23% anggota berpartisipasi sekali, dua kali, dan tiga kali atau lebih banyak kali per minggu dalam sesi latihan, masing-masing (Feiler dan Breuer, 2020).

Hampir 28.000 SC di Jerman menawarkan layanan berorientasi kesehatan kursus latihan (HOEC) (Gesundheitssport) untuk segala usia kelompok, status kesehatan (sehat dan menderita penyakit kronis) dan tingkat kebugaran (Breuer dan Feiler, 2019). Tujuan dari kursus ini adalah untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, daripada olahraga kompetitif. HOEC bervariasi dalam konten, dan termasuk, misalnya, latihan duduk dan kelas pencegahan jatuh untuk manula, pelatihan tulang belakang, yoga, pilates, zumba, seni bela diri, interval intensitas tinggi latihan, jalan Nordik, permainan bola dan raket, peregangannya, dll. (daftar tidak lengkap). Selain HOEC, banyak SC juga menawarkan pelatihan dalam berbagai olahraga untuk atlet di tingkat kinerja yang berbeda. Ukuran SC sangat bervariasi; besar yang memiliki lebih dari 1000 anggota dan terutama dengan lebih dari 2500 anggota terutama ditemukan dalam jumlah besar kota dengan lebih dari 500.000 penduduk (Feiler dan Breuer, 2020). Hampir setengah dari semua SC di Jerman memiliki kurang dari 100 anggota, mewakili 7,9% dari semua anggota di Jerman (Breuer et al., 2020). Hanya 540 SC atau 0,6% memiliki lebih dari 2500 anggota (Breuer et al., 2020), SC ini memiliki 13,7% dari semua anggota SC di Jerman (Breuer et al., 2020).

Banyak SC dan komunitas membentuk kemitraan, sebagai tercermin dalam fakta bahwa 63,5% SC menggunakan komunitas fasilitas olahraga (Feiler dan Breuer, 2020). Sejak provisi fasilitas olahraga adalah tugas inti kota di Jerman, sekitar setengah dari SC dapat menggunakan fasilitas gratis sebagai dukungan publik tidak langsung (Feiler dan Breuer, 2020). Hampir setengah dan seperlima dari SC

seperti perintah shelter-in-place, social distancing, dan karantina. diperlukan untuk menurunkan insiden dan mortalitas (Nussbaumer-Streit et al., 2020).

Mirip dengan banyak negara di dunia, pembatasan dalam kehidupan publik di Jerman menyebabkan, antara lain hal-hal, hingga penutupan SC selama 2 bulan (mulai 16 Maret 2020) dan sanggar fitness (Bundesregierung, 2020). Terpencil dan sanggar bekerja didorong bila memungkinkan. Sementara itu diizinkan untuk bertemu hanya satu orang selain mereka yang tinggal di rumah tangga yang sama, tidak seperti di Italia dan Spanyol, pergi rumah seseorang tidak terbatas. Gelombang pertama dari Pandemi COVID-19 di Jerman berlangsung dari minggu ke 10 (2 Maret 2020) hingga minggu ke 23 (7 Juni 2020) (Stange dkk., 2020). Sejak pertengahan Mei 2020, SC dan studio kebugaran telah secara bertahap melanjutkan operasi mereka sampai batas tertentu dan di bawah langkah-langkah kebersihan yang ketat. Ini termasuk membatasi jumlah peserta per kelompok, mendaftarkan identitas peserta untuk memungkinkan pelacakan kontak jika terjadi aksi, kewajiban untuk memakai masker wajah setiap saat lainnya daripada berolahraga, menjaga jarak setidaknya 1,5 m di sepanjang waktu, penutupan pancuran, dll. (Deutscher Olympischer Sportbund eV, 2020b).

Menurut ramalan dari model matematika- Dalam studi, coronavirus dapat menyebabkan suhu baru pembatasan kecil dalam kehidupan sosial dan publik hingga 2022 (Kissler dkk., 2020). Perkembangan terakhir termasuk peningkatan penyebaran mutasi seperti SARS-CoV-2 garis keturunan B.1.1.7 (Davies et al., 2021), tantangan dalam infeksi pelacakan tion (Pullano et al., 2021) dan tingkat vaksinasi (Leonhardt, 2021) di banyak negara Eropa, termasuk ing Jerman menunjukkan bahwa tindakan pembatasan mungkin diperlukan lagi dengan pro-pandemi intensif yang diperbarui. gress (Müller et al., 2021).

Pengurangan dan penguncian berdampak pada kehidupan sehari-hari dan gaya hidup yang berhubungan dengan kesehatan dalam berbagai cara (Mungunyah dan Lopez, 2021). Memang, tinjauan sistematis saat ini tentang perubahan PA selama COVID-19 pertama terkait penguncian mendokumentasikan penurunan di sebagian besar 66 studi termasuk (Stockwell et al., 2021).

Sejumlah penelitian membuktikan efek kesehatan yang merugikan dari periode yang sudah singkat (sekitar 2 minggu) dari inaktivitas (Bowden Davies et al., 2019; Oikawa dkk.,

halaman 3

Alternatif untuk kelas dan pelatihan olahraga tatap muka

3

2019). Bahkan pengurangan jangka pendek ini dalam jumlah PA menyebabkan maladaptasi metabolik, seperti peningkatan akumulasi lemak intra-abdominal dan ektopik, hiperinsulinemia, serta hilangnya kardiorespirasi kebugaran dan kekuatan otot (Bowden Davies et al., 2019 ; Oikawa dkk., 2019). Sedangkan pada orang yang lebih muda dan sehat anak laki-laki, perubahan yang tidak menguntungkan ini dapat dibalik secara cepat dengan meningkatkan volume PA, lebih tua dan orang yang sakit kronis membutuhkan fase pelatihan yang lebih lama dari waktu pengurangan dan mungkin tidak pulih sepenuhnya (Bowden Davies et al., 2019). Juga membatasi- ment dapat memberikan efek kesehatan mental yang merugikan, yang dapat disangga oleh PA (Carriedo et al., 2020 ; Brailovskaia dkk., 2021). Ada bukti kuat bahwa PA sedang secara akut merangsang sistem kekebalan tubuh, dan PA kronis menerjemahkan efek ini menjadi peningkatan pertahanan mune dan peningkatan kesehatan metabolisme (Nieman dan Wentz, 2019). PA kebiasaan mungkin juga berkontribusi pada onset tertunda dari imunosenesensi terkait usia (Nieman dan Wentz, 2019).

Terhadap latar belakang ini, terus menerus dan berkelanjutan promosi berkelanjutan gaya hidup aktif secara fisik adalah bagian dari relevansi kesehatan masyarakat tertentu. Namun, masih belum jelas sejauh mana penghentian sementara dari tatap muka kelas latihan dan pelatihan di SC dapat secara memadai dikompensasi oleh pembentukan alternatif. NS

Oleh karena itu, tujuan dari survei online ini adalah untuk menyajikan data pertama tentang apakah SC memberikan alternatif untuk kursus dan pelatihan latihan seseorang, dan jika ya untuk yang mana kelompok sasaran dan dengan konten utama apa selama penguncian terkait virus corona pertama pada tahun 2020 di Jerman.

BAHAN DAN METODE

pada 4 Mei 2020. Survei ditutup pada 16 Mei 2020. Artinya, survei berjalan selama saat tidak ada kursus tatap muka yang diizinkan.

Freiburger Kreis eV adalah kelompok kerja yang lebih besar SC Jerman independen dari asosiasi olahraga negara bagian dan Asosiasi profesional. Anggota SC di Freiburger Kreis harus nirlaba, memiliki setidaknya 2500 anggota sebagai serta karyawan penuh waktu dan/atau klub olahraga milik kota. Freiburger Kreis langsung menghubungkan SC dari semua negara bagian. Bidang kegiatan penting dari asosiasi- adalah pertukaran pengalaman, pendidikan lebih lanjut, politik konsultasi dan perwakilan kepentingan (Freiburger Kreis eV, 2020).

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak JASP (Universitas Amsterdam, Versi 0.14.1). Data adalah: disajikan secara deskriptif sebagai frekuensi, dan sebagai mean dan jarak interkuartil. Korelasi momen-produk Pearson tion dijalankan untuk menentukan hubungan antara (i) jumlah anggota SC dan jumlah target kelompok yang ditangani; (ii) jumlah anggota SC dan jumlah alternatif untuk kursus tatap muka; (iii) jumlah pelatih SC dan jumlah kelompok sasaran ditujukan; (iv) jumlah pelatih SC dan jumlah alternatif untuk kursus tatap muka.

Untuk survei, persetujuan etis dari penanggung jawab komite etik Goethe University Frankfurt adalah diperoleh (nomor referensi 2020-28).

HASIL

Empat dari 178 alamat email mengembalikan undangan email sebagai tidak terkirim. Data diterima dari 67 SC, 6 di antaranya menghentikan survei. Jadi 61 selesai kumpulan data (tingkat respons: 35%) dapat dimasukkan dalam

Diunduh dari https://academic.oup.com/heapro/advance-article/doi/10.1093/heapro/d

Kuesioner online dikembangkan untuk menilai tema lowing: jenis dan isi alternatif untuk di-kursus dan pelatihan orang, alasan untuk tidak menawarkan alternatif, kelompok sasaran yang dituju, aksesibilitas untuk non-anggota dan pemeliharaan alternatif setelah akhir penguncian. Selain itu, SC ditanya untuk memberikan informasi tentang jumlah anggota dan pelatih/pelatih dan apakah mereka telah menerima dukungan dari federasi olahraga regional mereka. Informasi itu akan memungkinkan identifikasi SC tidak dikumpulkan.

Survei dilakukan dengan menggunakan SoSci Survey alat. Tanggapan tidak dipaksakan, tetapi pengingat diberikan dimainkan jika tidak ada respon yang diberikan. Email yang dipersonalisasi dengan tautan ke survei dikirim antara 18 dan 20 April 2020 kepada manajemen 178 SC yang terdaftar di brosur Freiburger Kreis saat ini (per April 2020). Pengingat yang tidak dipersonalisasi telah dikirim ke semua SC

analisis. Flowchart menggambarkan partisipasi studi (Gambar 1).

SC memiliki Mdn 4200 anggota (IQR = 3200–5675) dan Mdn 172,5 instruktur/pelatih (IQR = 104,4–240,3). Dari 61 SC, 56 (91,8%) telah mengindikasikan bahwa mereka telah menciptakan alternatif untuk kursus tatap muka sejak tindakan pembatasan mulai berlaku. Alasan untuk tidak menawarkan alternatif untuk kursus tatap muka termasuk kurangnya personel dan sumber daya teknis (masing-masing dua SC), serta kurangnya permintaan dan sumber keuangan (satu SK).

Analisis lebih lanjut didasarkan pada informasi pro-dibuktikan oleh 56 SC yang menawarkan format alternatif.

Dari 56 SC, 73,2% memberikan lebih dari satu alternatif penawaran asli, lihat juga [Tabel 1](#).

Format yang paling sering disebutkan adalah video mata kuliah (n= 46, 82,1%). Alternatif non-digital disertakan persewaan alat fitness, hotline olahraga kesehatan, direct

Gambar 1: Flowchart partisipasi penelitian.

kontak dengan anggota, pengiriman rencana pelatihan dan program cis atau publikasi latihan di lokal Koran harian. Informasi lebih lanjut disediakan dalam [Tabel 2](#).

Kelompok sasaran yang paling sering ditangani adalah dewasa, anak-anak dan remaja serta orang tua, lihat [Tabel 3](#).

Jumlah kelompok sasaran yang dituju ditampilkan pada [Tabel 4](#).

Akses gratis ke penawaran untuk non-anggota diberikan oleh 82,1% dari SC, dan 69,6% dari SC mempertimbangkan menjaga alternatif yang baru dibuat dapat diakses secara bebas

bahkan setelah pembatasan dicabut. Hampir tiga perempat (72,3%) dari SC menyatakan bahwa mereka tidak kembali mendapat dukungan dari federasi olahraga regional mereka untuk pengembangan dan implementasi alternatif-untuk kursus tatap muka.

Sementara sebagian besar SC (91,1%) menawarkan pencegahan umum latihan (olahraga untuk peserta sehat dengan tujuan memelihara dan meningkatkan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kesejahteraan), sekitar seperempat (26,8% dan 25%) provided rehabilitasi olahraga (latihan khusus yang ditentukan

Alternatif untuk kelas dan pelatihan olahraga tatap muka

5

Tabel 1: Jumlah format alternatif (n = 56)

Jumlah format alternatif	Klub olahraga, N (%)
1	15 (26.8)
2	12 (21.4)
3	15 (26.8)
4	12 (21.4)
5	2 (3.6)

Tabel 2: Jenis format alternatif (n = 56, kelipatan jawaban mungkin)

Jenis format alternatif	Klub olahraga, N (%)
Siaran langsung	29 (51.8)
Kursus video	46 (82.1)
Facebook	30 (53.6)
Instagram	24 (42.9)
Lainnya	13 (23.2)

Tabel 3: Kelompok sasaran (n = 55, kemungkinan jawaban ganda)

Target grup	Klub olahraga, N (%)
Anak-anak dan remaja	41 (73.2)
Dewasa	47 (83.9)
Tua	38 (67.9)
Sakit kronis	10 (17.9)
Dengan disabilitas	6 (10.7)
Athlet elit	15 (26.8)

Tabel 4: Jumlah kelompok sasaran (n = 55)

Jumlah kelompok sasaran	Klub olahraga, N (%)
1	8 (14.5)
2	15 (27.3)
3	12 (21.8)
4	13 (23.6)
5	2 (3.6)
6	5 (9.1)

oleh dokter untuk kondisi kronis tertentu) dan elit kursus olahraga masing-masing. Hanya 10,7% dari SC pra-mengirimkan alternatif untuk penyandang cacat (PA yang disesuaikan untuk peserta penyandang disabilitas).

Ada korelasi positif antara jumlah pelatih SC dan jumlah alternatif ($r = 0,325$, $p = 0,009$), dan antara jumlah pelatih SC dan jumlah kelompok sasaran yang dituju ($r = 0,376$, $p = 0,006$). Tidak ada korelasi signifikan yang ditemukan antara jumlah anggota SC dan jumlah

alternatif ($p = 0,619$) dan antara jumlah Anggota SC dan jumlah kelompok sasaran ditujukan ($p = 0,259$).

DISKUSI

Pandemi COVID-19, dan langkah-langkah yang diambil untuk menahannya, telah menimbulkan tantangan besar bagi semua masyarakat sektor, termasuk kesempatan untuk berolahraga dan berlatih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan data pertama tentang apakah SC besar di Jerman memberikan alternatif untuk kursus latihan langsung dan sesi pelatihan selama penguncian terkait COVID-19 pertama.

Secara keseluruhan, data saat ini menunjukkan bahwa banyak pengembangan SC memilih alternatif dalam beberapa minggu dan membuatnya tersedia tidak hanya untuk anggota mereka, tetapi juga untuk populasi zaman. Untuk sebagian besar, mereka telah mencapai ini tanpa dukungan dari daerah masing-masing federasi olahraga. Komitmen SC terindikasi tive dari kesadaran mereka akan pentingnya luar biasa dari olahraga untuk kesehatan fisik dan mental, dan juga menunjukkan tanggung jawab sosial terhadap non-anggota. Kami menemukan hubungan antara jumlah pelatih dan jumlah alternatif dan jumlah kelompok sasaran, yang mungkin menunjukkan sumber daya manusia yang diperlukan untuk mengembangkan alternatif untuk kelas latihan tatap muka. NS anggota SC Freiburger Kreis e. V. relatif besar, mungkin memiliki sumber daya dan menunjukkan tingkat komunikasi yang tinggi. komitmen. Dalam hal ini, luar biasa bahwa 8% dari SC yang mengikuti survey tidak dapat berkembang alternatif untuk kursus tatap muka karena kurangnya per-sumber daya, teknis atau keuangan.

Lebih dari 70% SC menawarkan lebih dari satu alternatif. Seperti yang diharapkan, format digital mendominasi. NS yang paling umum adalah video yang dapat diakses secara bebas, sangat pilihan fleksibel juga direkomendasikan oleh Regional Kantor Organisasi Kesehatan Dunia untuk Eropa (Tetap aktif secara fisik selama karantina mandiri, 2020).

Namun, 10 SC juga telah menyediakan format non-digital. tikar, seperti persewaan alat fitness, kesehatan hotline olahraga, kontak langsung dengan anggota, pengiriman surat rencana pelatihan dan program latihan atau publikasi latihan di koran harian lokal. Dalam pandangan fakta bahwa pasokan Internet cepat dan peralatan digital tidak memuaskan di mana-mana, atau pop-keterampilan digital kelompok ulation sebagian terbatas, ini format non-digital sangat diterima (Inisiatif D21 e. V., 2020).

Sebuah studi kualitatif saat ini di Jerman, di mana: anggota dewan dan karyawan 15 SC di Federal Negara bagian Bavaria diwawancarai, menemukan bahwa agak kurang dari dua pertiga SC mengembangkan digital

Diunduh dari <https://academic.oup.com/heapro/advance-article/doi/10.1093/heapro/d>

halaman 6

6

E. Fö zé ki dkk.

alternatif untuk kelas dan pelatihan olahraga tatap muka (Kehl et al., 2021). Ini jauh lebih rendah daripada dalam penelitian kami, tetapi perbandingan terbatas, karena Kehl et al. tidak memberikan detail tentang ukuran dan sumber daya SC (Kehl et al., 2021). Mirip dengan temuan kami, SC di Bavaria juga menyediakan gratis akses ke kelas latihan digital juga untuk non-anggota dan menyatakan untuk mempertahankan ini juga setelah membuka kembali SC (Kehl et al., 2021).

Sebuah survei internasional baru-baru ini menunjukkan bahwa digital ex-kelas latihan mungkin berguna dan, bagi banyak orang, tetapi tidak berarti semua, pilihan pelatihan yang menarik (Wilke et al., 2020). Sedikit lebih dari dua pertiga responden (68,4%) menunjukkan minat dalam kursus latihan online (Wilke et al., 2020). Sebaliknya, hampir sepertiga akan tidak melakukannya (Wilke et al., 2020). Sebuah studi kualitatif dari Francis menegaskan bahwa orang tua tidak mendapatkan pelatihan video, disediakan untuk mereka selama pandemi COVID-19 demic, menarik (Goethals et al., 2020). Selain itu, penghentian kursus tatap muka berarti kurang sosial kontak untuk senior. Sendirian juga dirasakan sebagai demotivasi untuk PA (Goethals et al., 2020).

Sebuah survei perwakilan saat ini di Jerman menemukan a pengurangan yang signifikan dalam aktivitas waktu senggang pada awalnya

menyatakan bahwa mereka telah memberikan tawaran untuk warga senior dan 73% untuk anak-anak dan remaja. Ini berarti di balik-sisi bahwa 32% dan 27% dari SC tidak secara khusus berpakaian kelompok usia ini masing-masing. Ini semua lebih luar biasa sebagai peluang untuk latihan dan olahraga untuk anak-anak dan remaja dibatasi secara besar-besaran tidak hanya oleh penutupan sekolah (dan dengan demikian penghentian fisi-pendidikan kal) tetapi juga dengan penutupan taman bermain. Bahkan lebih sedikit SC telah memberikan alternatif bagi orang-orang dengan penyakit kronis atau cacat. Namun, data ini adalah sulit untuk diinterpretasikan karena tidak diketahui berapa SC menyediakannya dalam keadaan normal. korelasi-perbandingan antara jumlah pelatih dan jumlah format baru serta jumlah kelompok sasaran ditangani dapat dijelaskan oleh upaya yang terlibat dalam de-mengembangkan dan mengimplementasikannya.

Pengoperasian SC tetap berkurang bahkan setelah pelonggaran pembatasan, sebagian karena perubahan kebersihan Pengukuran. Juga tidak jelas berapa banyak anggota SC yang diambil keuntungan dari peluang olahraga yang sudah ditawarkan lagi sebagai kursus tatap muka dan siapa yang mungkin masih menghindarinya karena takut terinfeksi COVID-19, seperti yang terjadi di Maret dan April 2020 (Mutz dan Gerke, 2020). kasus

Diunduh dari <https://academic.oup.com/heapro/advance-article/doi/10.1093/heapro/d>

minggu penguncian, dengan penutupan infrastruktur olahraga struktur sebagai faktor yang paling penting untuk penurunan (Mutz dan Gerke, 2020). Orang-orang yang memelihara atau di-berkerut aktivitas mereka cenderung lebih muda dan digunakan peluang berbasis rumah atau di luar ruangan. 'Pengurang' adalah biasanya lebih tua dan dilaporkan tidak dapat diterima alternatif untuk rutinitas latihan pra-lockdown mereka (Mutz dan Gerke, 2020). Hilangnya kontak sosial di konteks berolahraga juga disebutkan secara eksplisit sebagai penghalang (Mutz dan Gerke, 2020). Juga, kecil, studi yang tidak dipublikasikan tentang kelompok kerja kami di antara pengguna penawaran alternatif menunjukkan bahwa 78,7% responden sepenuhnya setuju atau setuju dengan pernyataan bahwa mereka menghargai makan bahwa penawaran digital memungkinkan kegiatan olahraga yang fleksibel waktu, kurangnya interaktivitas dan kontak sosial mungkin membuat mereka kurang menarik bagi beberapa kelompok (Goethals et al., 2020). Dengan latar belakang perkembangan pandemi, tampaknya masuk akal untuk dilanjutkan untuk menyediakan dan mengembangkan alternatif untuk latihan langsung kelas sebagai layanan pelengkap dan bahkan lebih jauh memperluas portofolio. Idealnya, bagaimanapun, ini seharusnya berdasarkan kebutuhan, preferensi dan persyaratan pengguna dan rekomendasi ilmiah untuk memfasilitasi dan meningkatkan kepatuhan (Bachmann et al., 2018). Juga, survei pengguna yang sistematis akan bermanfaat. Harus memeriksa grup pengguna mana yang dapat atau tidak dapat dijangkau melalui penawaran berbasis digital dan bagaimana aksesibilitas dapat ditingkatkan. Untuk memenuhi potensi jangka panjang ini tantangan, berbagai sumber daya diperlukan. NS

Sharma et al., Di sisi lain, melaporkan aktivitas tinggi penerimaan dan efektivitas intervensi tele-yoga mereka tion, yang ditawarkan kepada pasien nyeri paruh baya selama penguncian di Inggris (Sharma et al., 2020). Secara bersama-sama, masuk akal untuk mengasumsikan bahwa perbedaan kelompok populasi menunjukkan preferensi yang berbeda mengenai alternatif untuk kursus tatap muka dan telah mengubah perilaku latihan secara berbeda.

Kelompok sasaran orang tua dan anak-anak dan pemuda agak kurang dalam fokus SC daripada orang dewasa. Sedikit lebih dari dua pertiga (68%) dari SC

infeksi setelah latihan dalam kelompok telah di-akta dilaporkan (Jang dkk., 2020 ; Inggris dkk., 2021). Perkembangan pandemi di Jerman telah mengharuskan penguncian baru pada November 2020, yang lagi SC yang terpengaruh dan yang (per April 2021) masih berlaku (Bundesregierung, 2021). Lockdown yang berkepanjangan menyoroti kebutuhan alternatif peluang latihan untuk kursus latihan tatap muka.

Alternatif-alternatif ini lahir karena kebutuhan dan menanggung batasan tertentu, sambil memegang publik yang tinggi potensi kesehatan secara bersamaan. Kursus digital memungkinkan berolahraga di lingkungan yang aman tanpa risiko infeksi, dan dapat meminimalkan beberapa hambatan untuk aktivitas rutin seperti transportasi yang terbatas atau kurangnya pengasuhan anak. Pada saat yang sama waktu, kurangnya interaktivitas dan kontak sosial mungkin membuat mereka kurang menarik bagi beberapa kelompok (Goethals et al., 2020). Dengan latar belakang perkembangan pandemi, tampaknya masuk akal untuk dilanjutkan untuk menyediakan dan mengembangkan alternatif untuk latihan langsung kelas sebagai layanan pelengkap dan bahkan lebih jauh memperluas portofolio. Idealnya, bagaimanapun, ini seharusnya berdasarkan kebutuhan, preferensi dan persyaratan pengguna dan rekomendasi ilmiah untuk memfasilitasi dan meningkatkan kepatuhan (Bachmann et al., 2018). Juga, survei pengguna yang sistematis akan bermanfaat. Harus memeriksa grup pengguna mana yang dapat atau tidak dapat dijangkau melalui penawaran berbasis digital dan bagaimana aksesibilitas dapat ditingkatkan. Untuk memenuhi potensi jangka panjang ini tantangan, berbagai sumber daya diperlukan. NS

halaman 7

Alternatif untuk kelas dan pelatihan olahraga tatap muka

7

dukungan dari SC oleh masing-masing nasional dan re-asosiasi olahraga gional akan diterima. Khususnya di mana SC menawarkan layanan mereka kepada non-anggota, kotamadya kemitraan juga harus dipertimbangkan.

Kami tidak mengetahui adanya penelitian lain tentang prevalensi lence alternatif untuk kelas latihan langsung dan pelatihan yang ditawarkan oleh SC berbasis komunitas di Jerman atau Eropa, dan karena itu penyelidikan kami menyediakan terlebih dahulu data. Dengan 35% tingkat respons kami dapat diterima. Pada pada saat yang sama, kami tidak dapat mengesampingkan bahwa respons yang lebih tinggi tingkat bisa menghasilkan hasil yang agak berbeda. Kita pendekatan untuk menghubungi SC di Freiburger Kreis adalah a pragmatis, sejak menghubungi semua 90.000 SC di Jerman akan menjadi tidak realistis dan tidak layak.

KESIMPULAN

Penutupan SC selama batas penguncian COVID-19 kemungkinan untuk berolahraga dan melakukan pelatihan bagi banyak orang tolong Di Jerman, banyak SC besar telah mengembangkan alternatif tives untuk kelas latihan langsung dan sesi pelatihan dalam beberapa minggu setelah awal yang pertama penguncian pada musim semi 2020. Sebagian besar alternatif ini tives berbasis digital, tersedia juga untuk non-anggota dan terutama orang dewasa yang ditargetkan, dan untuk beberapa seberapa kecil anak-anak dan remaja serta orang tua kurus. Studi lebih lanjut diperlukan untuk memastikan mana alternatif mencapai kelompok sasaran mana yang terbaik dan apakah diperlukan tindakan untuk meningkatkan kepatuhan.

KONTRIBUSI PENULIS

Konseptualisasi, EF dan WB; metodologi, LW, MF dan DAG; analisis formal, EF; penyelidikan, EF; tulisan*persiapan draft asli EF dan WB; menulis, meninjau dan mengedit LW, MF, WB dan DAG; administrasi proyek, EF Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi naskah yang diterbitkan.

PENGAKUAN

Para penulis mengakui dukungan Oliver Hein untuk karyanya bantuan yang kompeten dengan alat survei SoSci.

PERSETUJUAN ETIKA

Untuk survei, persetujuan etis dari etika yang bertanggung jawab komite Universitas Goethe diperoleh (nomor referensi

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

REFERENSI

Bachmann, C., Oesch, P. dan Bachmann, S. (2018) Rekomendasi untuk meningkatkan kepatuhan terhadap berbasis rumah latihan: tinjauan sistematis. *Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin*, **28** , 20-31.

Bachmann, C., Oesch, P., Davies, KA, Acar, S., Sprung, VS, Kemp, GJ, Alam, U., Moore, DR dkk. (2019) Mengurangi aktivitas fisik-ity pada orang dewasa muda dan tua: metabolisme dan muskuloskeletal implikasi. *Kemajuan Terapi dalam Endokrinologi dan Metabolisme*, **10** , 204201881988882.

Brailovskaia, J., Cosci, F., Mansueto, G., Miragall, M., Herrero, R., Baños, RM et al. (2021) Hubungan antara depresi gejala, beban psikologis akibat Covid-19 dan aktivitas fisik: penyelidikan di Jerman, Italia, Rusia, dan Spanyol. *Penelitian Psikiatri*, **295** , 113596.

Breuer dan Feiler. (2019) Sportvereine di Jerman: Organisationen und Personen. https://cdn.dosh.de/user_upload/load/www.dosh.de/SportentwicklungsSEB/SFB_Bundesbericht_2019.pdf (5 Juli 2020, tanggal terakhir diakses).

Breuer, C., Feiler, S., Rossi, L. (2020) Klub olahraga di Jerman: lebih dari sekedar berolahraga. https://cdn.dosh.de/user_upload/SportentwicklungsDokumente/SFB/SFB_Bericht_A5_Ringkasan_Englisch_hf.pdf (24 Maret 2021, tanggal terakhir diakses).

Bundesregierung. (2020) Weitere Leitlinien gegen Coronavirus. <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/leitlinien-bund-laender-1731000> (6 Juli 2020, tanggal terakhir diakses).

Bundesregierung (2021) Videokonferenz der Bundeskanzlerin mit den Regierungschefinnen und Regierungschefs der Länder pagi 28. Oktober 2020. <https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/videokonferenz-der-bundeskanzlerin-mit-den-regierungschefinnen-und-regierungschefs-der-laender-am-28-oktober-2020-1805248> (28 Maret 2021, tanggal terakhir diakses).

Carriedo, A., Cecchini, JA, Fernandez-Rio, J. dan Méndez-Giménez, A. (2020) COVID-19, kesejahteraan psikologis dan tingkat aktivitas fisik pada orang dewasa yang lebih tua selama negara-penguncian luas di Spanyol. *The American Journal of Geriatric Psikiatri*, **28** , 1146-1155.

Chew, HSJ dan Lopez, V. (2021) Dampak global dari COVID-19 tentang berat badan dan perilaku terkait berat badan di populasi dewasa: tinjauan pelingkupan. *Jurnal Internasional Penelitian Lingkungan dan Kesehatan masyarakat*, **18** , 1876.10.3390/ijerph18041876.

Davies, NG, Abbott, S., Barnard, RC, Jarvis, CI, Kucharski, AJ, Munday, JD dkk. (2021) Diperkirakan penularan dan dampak garis keturunan SARS-CoV-2 B.1.1.7

Diunduh dari <https://academic.oup.com/heapro/advance-article/doi/10.1093/heapro/d>

ber 2020-28).

di Inggris. Sains, 2021 . 10.1126/science.abg3055.
Deutscher olimpiade Sportbund eV (2020a)
Bestandserhebung 2020. [https://cdn.dosb.de/user_upload/](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/uber_ums/Bestandserhebung/BE-Heft_2020.pdf)
[www.dosb.de/uber_ums/Bestandserhebung/BE-Heft_2020.pdf](https://cdn.dosb.de/uber_ums/Bestandserhebung/BE-Heft_2020.pdf) (24 Maret 2021, tanggal terakhir diakses).

PENDANAAN

Penelitian ini tidak menerima dana eksternal

Deutscher Olympischer Sportbund eV (2020b) Die neu(e)n Leitplanken des DOSB. https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/200706_Die_neu_e_n_Leitplanken.pdf (12 Mei 2021, tanggal terakhir diakses).

Inggiris, R., Peirce, N., Wedatilake, T., Torresi, J., Kemp, S., Cook, M.dkk. (2021) Potensi penularan melalui udara dari SARS-CoV-2 dalam Olahraga: Studi Kasus Kriket. Internasional Jurnal Kedokteran Olahraga, 2021 , 10.1055/a-1342-8071.

Feiler, S. dan Breuer, C. (2020) Jerman: klub olahraga sebagai importir pemain tant masyarakat sipil. Dalam Nagel, S., Elmose-Osterlund, K., Ibsen, B. dan Scheerder, J. (eds), Fungsi Olahraga Klub di Masyarakat Eropa. Cham, Springer Internasional Penerbitan, hlm. 121–149.

Finger, JD, Mensink, GB dan Lange, C. (2017) Meningkatkan kesehatan aktivitas fisik selama waktu luang di kalangan orang dewasa di Jerman. Jurnal Pemantauan Kesehatan, 2 , 35-42. 2017.

Freiburger Kreis eV Arbeitsgemeinschaft größerer deutscher Olahraga. (2020) <https://www.freiburger-kreis.de/> (5 Juli 2020, tanggal terakhir diakses).

Goethals, L., Barth, N., Guyot, J., Hupin, D., Celarier, T. dan Bongue, B. (2020) Dampak karantina rumah terhadap aktivitas fisik di antara orang dewasa yang lebih tua yang tinggal di rumah selama COVID-19 pandemi: studi wawancara kualitatif. JMIR Penuaan, 3 , e19007.

Inisiatif D21 e. V. (2020) Apakah ini digital Jerman? https://inisiatif21.de/app/uploads/2020/02/d21_index2019_2020.pdf (26 Juli 2020, tanggal terakhir diakses).

Jang, S., Han, SH dan Rhee, J.-Y. (2020) Gugus virus corona penyakit rus yang terkait dengan kelas tari kebugaran, Selatan Korea. Munculnya Penyakit Menular, 26 , 1917–1920.

Katzmarzyk, PT, Friedenreich, C., Shiroma, EJ dan Lee, I.-M. (2021) Ketidakaktifan fisik dan penyakit tidak menular meringankan beban masyarakat berpenghasilan rendah, menengah, dan tinggi negara. Jurnal Kedokteran Olahraga Inggris, 2021 , 10.1136/bjsports-2020-103640.

Kehl, M., Strobl, H., Tittlbach, S. dan Rugi, J. (2021), Der Mensch, der Handball spielt, braucht den Ball, den Kontakt und die Gemeinschaft“ – Veränderungen im Sportangebot durch die Pandemie COVID-19 und deren Bedeutung für Sportvereine [Orang yang bermain bola tangan membutuhkan bola, kontak dan komunitas - perubahan aktivitas klub olahraga hubungan karena pandemi COVID-19 dan signifikansinya bagi klub olahraga]. Gesundheitswesen (Bundesverband Der Ärzte Des Öffentlichen Gesundheitsdienstes, 83 , 159–165.

Kissler, SM, Tedijanto, C., Goldstein, E., Grad, YH dan Lipsitch, M. (2020) Memproyeksikan dinamika transmisi SARS-CoV-2 melalui periode pascapandemi. Sains, 368 , 860–868.

Leonhardt, D. (2021) Kekacauan vaksin Eropa. The New York Times.

Müller, SA, Ewert, R. dan Nagel, K. (2021) Auswirkungen der SARS-CoV-2- Arbeitsschutzverordnung auf Arbeitsaktivitäten. 10.14279/depositonce-11673.

Mutz, M. and Gerke, M. (2020) Olahraga dan olah raga pada saat karantina mandiri: Bagaimana orang Jerman mengubah perilaku mereka di awal dari pandemi Covid-19. Internasional Review untuk Sosiologi Olahraga, 56 (3) 305–316. 101269022093433.

Nieman, DC dan Wentz, LM (2019) Tautan yang menarik menjadi- antara aktivitas fisik dan sistem pertahanan tubuh. Jurnal Ilmu Olah Raga dan Kesehatan, 8 , 201–217.

Nussbaumer-Streit, B., Mayr, V., Dobrescu, AI, Chapman, A., Persad, E., Klerings, I. dkk. (2020) Karantina sendiri atau dalam kombinasi dengan langkah-langkah kesehatan masyarakat lainnya untuk mengontrol COVID-19: tinjauan cepat. Basis Data Cochrane dari Tinjauan Sistematis, 9 , CD013574.

Oikawa, SY, Holloway, TM dan Phillips, SM (2019) Im- pskta pengurangan langkah pada kesehatan otot dalam penuaan: protein dan ex- melakukan tindakan sebagai penanggulungan. Perbatasan dalam Gizi, 6 , 75.

Piercy, KL, Troiano, RP, Ballard, RM, Carlson, SA, Fulton, JE, Galuska, DA et al. (2018) Aktivitas fisik pedoman ity untuk orang Amerika. JAMA, 320 , 2020–2028.

Plümper, T. dan Neumayer, E. (2020) Kebijakan penguncian dan dinamika gelombang pertama pandemi Sars-CoV-2 di Eropa. Jurnal Kebijakan Publik Eropa, 1 , 1–21.

Pullano, G., Di Domenico, L., Sabbatini, CE, Valdano, E., Turbelin, C., Debin, M. et al. (2021) Kurang terdeteksinya kasus COVID-19 di Prancis mengancam pengendalian epidemi. Alam, 590 , 134–139.

Sharma, N., Modi, D., Nathwani, A., Pandya, B. dan Joshi, J. (2020) Terapi tele-yoga untuk pasien dengan nyeri kronis selama ing Covid-19 penguncian: dosa prospektif nonrandomized uji klinis gle arm.

Stang, A., Standl, F., Kowall, B., Brune, B., Bö ttcher, J., Brinkmann, M.dkk. (2020) Kelebihan kematian akibat COVID-19 di Jerman. Jurnal Infeksi, 81 , 797–801.

Tetap aktif secara fisik selama karantina mandiri. (2020) <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/petunjuk-teknis/tinggal-secara-fisik-aktif-selama-karantina-mandiri> (7 Juli 2020, tanggal terakhir diakses).

Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L. dkk. (2021) Perubahan aktivitas fisik dan menetap perilaku dari sebelum hingga selama pandemi COVID-19 penguncian: tinjauan sistematis. Olahraga & Latihan Terbuka BMJ Kedokteran, 7 , e000960.

SIAPA. (2021) Penyakit virus corona (COVID-19)—peristiwa yang terjadi pena <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen> (26 Maret 2021, tanggal terakhir diakses).

Wilke, J., Mohr, L., Tenforde, AS, Edouard, P., Fossati, C., González-Gross, M. dkk. (2020) Pembatasan! Preferensi ulang garda program pelatihan rumah digital selama kurungan as- terkait dengan pandemi COVID-19. Jurnal Internasional Penelitian Lingkungan dan Kesehatan Masyarakat, 17 , 6515.

Diunduh dari <https://academic.oup.com/heapro/advance-article/doi/10.1093/heapro/d>