

Körperliche Aktivität und ihr Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit während der COVID-19-Pandemie in Österreich

Priv. Doz. Sandra Haider PhD¹; Dr. Lovro Markovic; Dr. Ali Kapan; Priv. Doz. Dr. Dr. Igor Grabovac

¹ Medizinische Universität Wien

Hintergrund: Weltweit haben die COVID-19-Maßnahmen zu einem Rückgang der körperlichen Aktivität (KA) geführt, während sitzende Tätigkeiten zunahmten. Das Ziel dieser Befragung war es, den Zusammenhang zwischen KA und psychischer Gesundheit in Österreich zu untersuchen.

Methoden: In dieser webbasierten Querschnittsstudie (April-Mai 2020) wurden mäßige bis starke körperliche Aktivitäten (MVPA), sitzende Zeit und verbrachte Zeit im Freien vor und während der Pandemiezeit, als das Haus nur für wesentliche Tätigkeiten (arbeiten, Lebensmitteleinkäufe, Arzt/Ärztinnenbesuch) verlassen werden durfte, erfragt. Das psychische Wohlbefinden wurde mit der Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale und dem Beck Depression- und Anxiety Inventory gemessen.

Ergebnisse: Die Mehrheit der 1.003 Teilnehmer war weiblich (71,9%), 35,5 Jahre alt (SD: 14,2). Während der COVID-19-Pandemiezeit machten 76,3% mehr als 30 min/Tag MVPA, 55,3% saßen ≥ 10 h/Tag, und 67,1% verbrachten ≥ 60 min/Tag im Freien. 38,5 % berichteten über ein hohes psychisches Wohlbefinden, 40,5% hatten Anzeichen von Depressionen und 33,9% von Angstzuständen. Eine höhere MVPA war mit einem höheren psychischen Wohlbefinden (OR=3,92; 95%CI: 1,51-10,15), weniger Anzeichen von Depressionen (OR=0,44; 95%CI: 0,29-0,66) und Ängsten (OR=0,62; 95%CI: 0,41-0,94) verbunden. Teilnehmer*innen, die weniger als 10 h/Tag saßen, hatten ein höheres psychisches Wohlbefinden (OR=3,58; 95%CI: 1,13-11,35). Vergleichbare Ergebnisse wurden für den Aufenthalt im Freien von ≥ 60 Minuten/Tag gefunden. Außerdem war das Beibehalten des MVPA-Niveaus mit einem höheren psychischen Wohlbefinden verbunden (OR=8,61; 95%CI: 2,68-27,62).

Schlussfolgerungen: Während der Pandemiezeit bestand ein positiver Zusammenhang zwischen KA und dem psychischen Wohlbefinden. Maßnahmen zur Steigerung der körperlichen Aktivität könnten die negativen Auswirkungen auf die mentale Gesundheit in der COVID-19-Pandemie mildern.

Oral | Wissenschaftlicher Abstract