



Schutzfaktoren und psychische Gesundheit während der Covid-19 Pandemie



Dr. Sebastian Wolf & Prof. Dr. Gorden Sudeck
Bildungs- und Gesundheitsforschung im Sport,
Institut für Sportwissenschaft, Universität Tübingen





- 1) Covid-19: Auswirkungen auf die psychische Gesundheit
- 2) Schutzfaktoren
- 3) Schutzfaktor sportliche Aktivität
- 4) Förderung sportlicher Aktivität



Psychische Erkrankungen: 27,7 % (Jacobi, 2014)

Angststörungen:
15 %



Depression
8 %

Insomnie
6 %

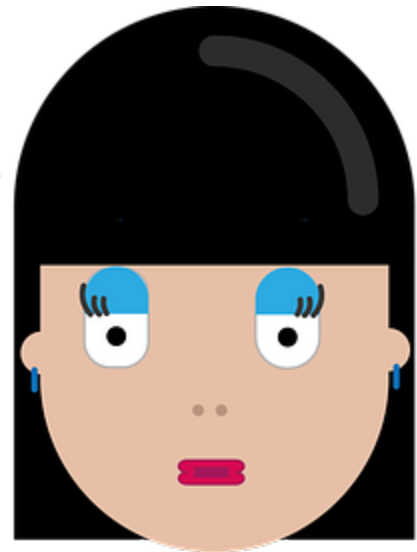


5 % DALYs durch psychische
Erkrankungen (Whiteford et. al, 2015)

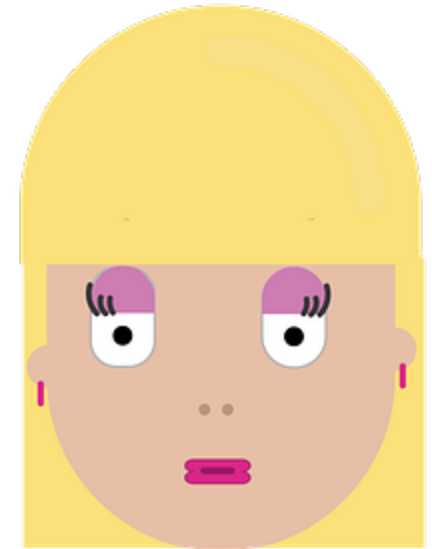


14,3 %
Sterblichkeit

(Walker et. al, 2015)



social distancing





Posttraumatische
Belastungsstörungen

Depression



Insomnie

Ängste

Reizbarkeit



medRxiv

THE PREPRINT SERVER FOR HEALTH SCIENCES



BMJ Yale

HOME | ABOUT |

Search

[Comment on this paper](#)

Associations of exercise and social support with mental health during quarantine and social-distancing measures during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in Germany

Leonie Louisa Bauer, Britta Seiffer, Clara Deinhart, Beatrice Atrott, Gorden Sudeck, Martin Hautzinger, Inka Rösel, Sebastian Wolf

doi: <https://doi.org/10.1101/2020.07.01.20144105>

This article is a preprint and has not been peer-reviewed [what does this mean?]. It reports new medical research that has yet to be evaluated and so should not be used to guide clinical practice.

Abstract

Info/History

Metrics

Preview PDF



- April: $N = 4271$ ($n = 3700$)
- Alter: $M = 33,1$ Jahre; $sd = 11,7$
- Geschlecht: 78,6 % weiblich



Konsequenzen Deutschland (Bauer & Seiffer et al., 2020)

Depression:
31,4 %



Insomnie-
symptome:
58,3 %

Angststörung: 7,4 %



Schutzfaktoren





Schutzfaktoren (Brooks et al., 2020)

Männliches Geschlecht, höheres Alter,
höhere Bildung, keine Kinder

Kurze Quarantäne



Versorgung

Kommunikation und
soziale Unterstützung



Präventionseffekte sportliche Aktivität am Beispiel Depression



ARTICLES

Exercise and the Prevention of Depression: Results of the HUNT Cohort Study

Samuel B. Harvey, F.R.A.N.Z.C.P., Ph.D., Simon Øverland, Ph.D., Stephani L. Hatch, Ph.D., Simon Wessely, F.R.C.Psych., M.D., Arnstein Mykletun, Ph.D., Matthew Hotopf, F.R.C.Psych., Ph.D.

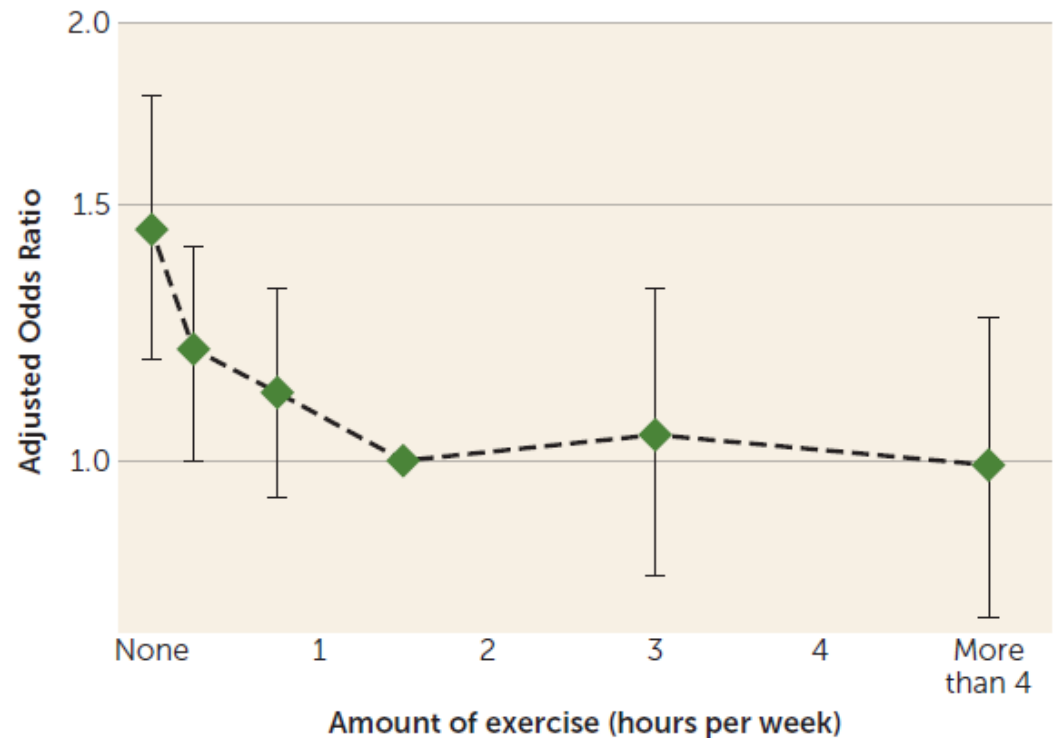


Mehrwert?

Großer Effekt: 12 % weniger Depression bei 1 h SpA / Woche

Ab 1 h 44 % geringerer Odds

(Harvey et al. 2018)



^a All odds ratios are adjusted for age, gender, marital status, education, social class, number of cigarettes consumed, alcohol use, and body mass index.



medRxiv

THE PREPRINT SERVER FOR HEALTH SCIENCES






BMJ Yale

HOME | ABOUT |

Search

[Comment on this paper](#)

Associations of exercise and social support with mental health during quarantine and social-distancing measures during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in Germany

Leonie Louisa Bauer,  Britta Seiffer, Clara Deinhart, Beatrice Atrott,  Gorden Sudeck,  Martin Hautzinger, Inka Rösel, Sebastian Wolf

doi: <https://doi.org/10.1101/2020.07.01.20144105>

This article is a preprint and has not been peer-reviewed [what does this mean?]. It reports new medical research that has yet to be evaluated and so should not be used to guide clinical practice.

Abstract

Info/History

Metrics

 Preview PDF



Umfang Sportliche Aktivitäten (während Pandemie)	Veränderung unter Pandemie-Bedingungen			
	Reduktion -	Stabil 0	Zunahme +	
Keine/ wenig (< 1h)	20.8 % (keine: 19.5%)	12.1 % (keine: 11.2%)	5.1 %	37.9%
1h und mehr	13.2%	15.6%	33.3%	62.1%
	34.0%	27.6%	38.4%	100%





Umfang Sportliche Aktivitäten (während Pandemie)	Veränderung unter Pandemie-Bedingungen			
	Reduktion -	Stabil 0	Zunahme +	
Keine/ wenig (< 1h)	20.8 % (keine: 19.5%)	12.1 % (keine: 11.2%)	5.1 %	37.9%
1h und mehr	13.2%	15.6%	33.3%	62.1%
	34.0%	27.6%	38.4%	100%





Am Beispiel von Depression

- Preliminary -



Schutzfaktoren (Bauer & Seiffer et al., 2020)

Predictor	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i> -value	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ² _{adjusted}
(Intercept)	19.33	0.59		32.91	0.000				
Age	-0.06	0.01	-0.14	-10.39	0.000				
Gender = female ¹	1.40	0.17	0.11	8.40	0.000				
Gender = diverse ¹	0.16	1.05	0.00	0.16	0.877				
Relationship Status (single)	0.25	0.14	0.02	1.79	0.073				
Suffering from Chronic Disease	2.33	0.24	0.13	9.68	0.000				
Change in Employment Situation	0.01	0.00	0.04	3.20	0.001				
Financial Worries	0.02	0.00	0.13	9.47	0.000				
Worries about Supply Situation	0.02	0.00	0.06	4.62	0.000				
Satisfaction with Social Life	-0.03	0.00	-0.18	-13.19	0.000				
Daily Structure	-0.04	0.00	-0.23	-16.36	0.000				
Social Support	-1.64	0.10	-0.22	-15.71	0.000				
Change in Exercise	-0.25	0.04	-0.08	-5.69	0.000				
Exercise (min/week) ²	-0.02	0.08	0.00	-0.18	0.857				
PA-related affect regulation [#]	-0.53	0.09	-0.08	-5.70	0.000				
Exercise (minutes/week) x PA- related affect regulation	-0.13	0.10	-0.02	-1.29	0.198				
						171.58	15.00	0.000	0.41



Schutzfaktoren (Bauer & Seiffer et al., 2020)

Predictor	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i> -value	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ² _{adjusted}
(Intercept)	19.33	0.59		32.91	0.000				
Age	-0.06	0.01	-0.14	-10.39	0.000				
Gender = female ¹	1.40	0.17	0.11	8.40	0.000				
Gender = diverse ¹	0.16	1.05	0.00	0.16	0.877				
Relationship Status (single)	0.25	0.14	0.02	1.79	0.073				
Suffering from Chronic Disease	2.33	0.24	0.13	9.68	0.000				
Change in Employment Situation	0.01	0.00	0.04	3.20	0.001				
Financial Worries	0.02	0.00	0.13	9.47	0.000				
Worries about Supply Situation	0.02	0.00	0.06	4.62	0.000				
Satisfaction with Social Life	-0.03	0.00	-0.18	-13.19	0.000				
Daily Structure	-0.04	0.00	-0.23	-16.36	0.000				
Social Support	-1.64	0.10	-0.22	-15.71	0.000				
Change in Exercise	-0.25	0.04	-0.08	-5.69	0.000				
Exercise (min/week) ²	-0.02	0.08	0.00	-0.18	0.857				
PA-related affect regulation [#]	-0.53	0.09	-0.08	-5.70	0.000				
Exercise (minutes/week) x PA- related affect regulation	-0.13	0.10	-0.02	-1.29	0.198				
						171.58	15.00	0.000	0.41



Schutzfaktoren (Bauer & Seiffer et al., 2020)

Predictor	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i> -value	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ² _{adjusted}
(Intercept)	19.33	0.59		32.91	0.000				
Age	-0.06	0.01	-0.14	-10.39	0.000				
Gender = female ¹	1.40	0.17	0.11	8.40	0.000				
Gender = diverse ¹	0.16	1.05	0.00	0.16	0.877				
Relationship Status (single)	0.25	0.14	0.02	1.79	0.073				
Suffering from Chronic Disease	2.33	0.24	0.13	9.68	0.000				
Change in Employment Situation	0.01	0.00	0.04	3.20	0.001				
Financial Worries	0.02	0.00	0.13	9.47	0.000				
Worries about Supply Situation	0.02	0.00	0.06	4.62	0.000				
Satisfaction with Social Life	-0.03	0.00	-0.18	-13.19	0.000				
Daily Structure	-0.04	0.00	-0.23	-16.36	0.000				
Social Support	-1.64	0.10	-0.22	-15.71	0.000				
Change in Exercise	-0.25	0.04	-0.08	-5.69	0.000				
Exercise (min/week) ²	-0.02	0.08	0.00	-0.18	0.857				
PA-related affect regulation [#]	-0.53	0.09	-0.08	-5.70	0.000				
Exercise (minutes/week) x PA- related affect regulation	-0.13	0.10	-0.02	-1.29	0.198				
						171.58	15.00	0.000	0.41



Schutzfaktoren (Bauer & Seiffer et al., 2020)

Predictor	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i> -value	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ² _{adjusted}
(Intercept)	19.33	0.59		32.91	0.000				
Age	-0.06	0.01	-0.14	-10.39	0.000				
Gender = female ¹	1.40	0.17	0.11	8.40	0.000				
Gender = diverse ¹	0.16	1.05	0.00	0.16	0.877				
Relationship Status (single)	0.25	0.14	0.02	1.79	0.073				
Suffering from Chronic Disease	2.33	0.24	0.13	9.68	0.000				
Change in Employment Situation	0.01	0.00	0.04	3.20	0.001				
Financial Worries	0.02	0.00	0.13	9.47	0.000				
Worries about Supply Situation	0.02	0.00	0.06	4.62	0.000				
Satisfaction with Social Life	-0.03	0.00	-0.18	-13.19	0.000				
Daily Structure	-0.04	0.00	-0.23	-16.36	0.000				
Social Support	-1.64	0.10	-0.22	-15.71	0.000				
Change in Exercise	-0.25	0.04	-0.08	-5.69	0.000				
Exercise (min/week) ²	-0.02	0.08	0.00	-0.18	0.857				
PA-related affect regulation [#]	-0.53	0.09	-0.08	-5.70	0.000				
Exercise (minutes/week) x PA- related affect regulation	-0.13	0.10	-0.02	-1.29	0.198				
						171.58	15.00	0.000	0.41

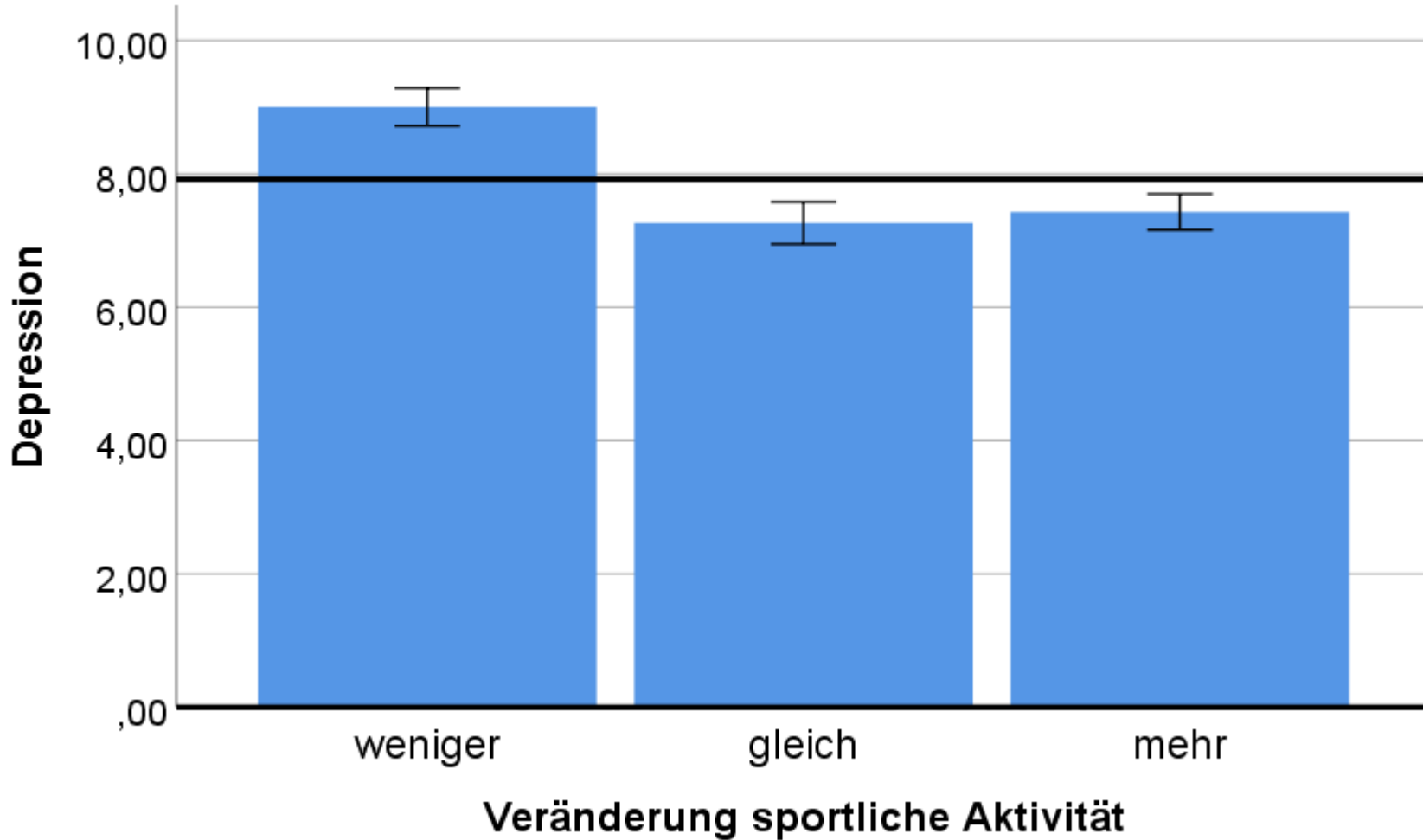


Schutzfaktoren (Bauer & Seiffer et al., 2020)

Predictor	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i> -value	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ² _{adjusted}
(Intercept)	19.33	0.59		32.91	0.000				
Age	-0.06	0.01	-0.14	-10.39	0.000				
Gender = female ¹	1.40	0.17	0.11	8.40	0.000				
Gender = diverse ¹	0.16	1.05	0.00	0.16	0.877				
Relationship Status (single)	0.25	0.14	0.02	1.79	0.073				
Suffering from Chronic Disease	2.33	0.24	0.13	9.68	0.000				
Change in Employment Situation	0.01	0.00	0.04	3.20	0.001				
Financial Worries	0.02	0.00	0.13	9.47	0.000				
Worries about Supply Situation	0.02	0.00	0.06	4.62	0.000				
Satisfaction with Social Life	-0.03	0.00	-0.18	-13.19	0.000				
Daily Structure	-0.04	0.00	-0.23	-16.36	0.000				
Social Support	-1.64	0.10	-0.22	-15.71	0.000				
Change in Exercise	-0.25	0.04	-0.08	-5.69	0.000				
Exercise (min/week) ²	-0.02	0.08	0.00	-0.18	0.857				
PA-related affect regulation [#]	-0.53	0.09	-0.08	-5.70	0.000				
Exercise (minutes/week) x PA- related affect regulation	-0.13	0.10	-0.02	-1.29	0.198				
						171.58	15.00	0.000	0.41



Veränderung sportliche Aktivität





- 1) Covid-19: Auswirkungen auf die psychische Gesundheit
- 2) Schutzfaktoren
- 3) Schutzfaktor sportliche Aktivität
- 4) Förderung sportlicher Aktivität



Rütten & Pfeifer (2016)

Empfohlene Zeiten für wöchentliche Bewegung – Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

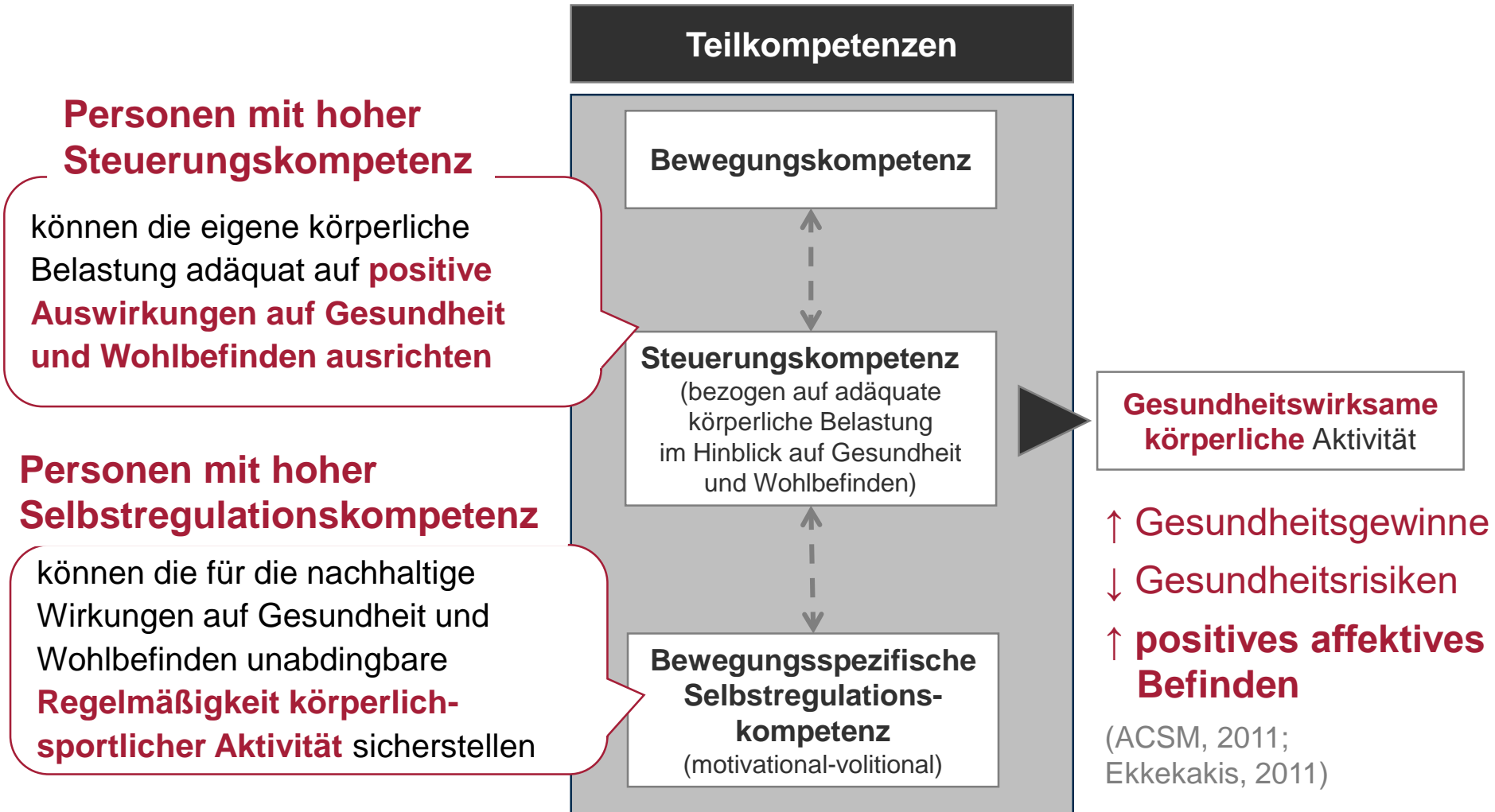


lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen (z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen)

- Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist (z. B. schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen)
- Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist (z. B. Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen)
- muskelkräftigende Aktivitäten (z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten)



Modell zur bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz





Beispiel Selbsteinschätzungsverfahren

Steuerungskompetenz mit Fokus Befindensregulation

(4 Items adaptiert nach
von Lenartz (2012))

„Ich bin in der Lage durch körperliche Aktivität meine Stimmung zu regulieren.“

„Ich kann aufgestauten Stress und innere Anspannung durch Bewegung gut wieder abbauen.“

Bewegungsbezogene Selbstregulations- kompetenz

(3 Items adaptiert nach
von Lenartz (2012))

„Ich behalte mein Vorhaben, mich zu bewegen im Auge und lasse mich nicht leicht davon abbringen.“

„Wenn ich mir vornehme, mich mehr bewegen zu wollen, habe ich viel Disziplin bei der Umsetzung.“

Likert-Skalen von 1 ‚trifft gar nicht zu‘ bis 4 ‚trifft genau zu‘

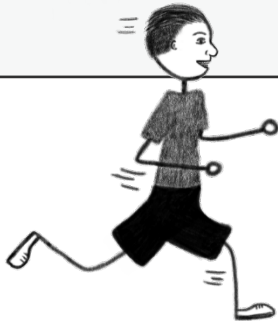
(Sudeck & Pfeifer; 2016, SPWI)

Beweg. Selbstregulationskompetenz und sportliche Aktivität unter Pandemiebedingungen

Umfang Sportliche Aktivitäten (während Pandemie)	Veränderung unter Pandemie-Bedingungen		
	Reduktion -	Stabil 0	Zunahme +
Keine/ wenig (< 1h)	2.26 (0.72)	2.13 (0.75)	2.29 (0.72)
1h und mehr	3.03 (0.68)	3.30 (0.66)	3.15 (0.67)

Varianz-
aufklärung:

$\eta^2 = 31.0\%$



Mittelwerte (SD) auf Skala von
1 (niedrige Kompetenz-Ausprägung) bis
4 (höchste Ausprägung)

Kompetenz für beweg. Befindensregulation und sportliche Aktivität unter Pandemiebedingungen

Umfang Sportliche Aktivitäten (während Pandemie)	Veränderung unter Pandemie-Bedingungen		
	Reduktion -	Stabil 0	Zunahme +
Keine/ wenig (< 1h)	2.69 (0.81)	2.31 (0.86)	2.60 (0.75)
1h und mehr	3.25 (0.68)	3.39 (0.67)	3.30 (0.67)

Varianz-
aufklärung:

$\eta^2 = 21.3\%$



Mittelwerte (SD) auf Skala von
1 (niedrige Kompetenz-Ausprägung) bis
4 (höchste Ausprägung)



Interventionen zur Motivations- und Kompetenzförderung

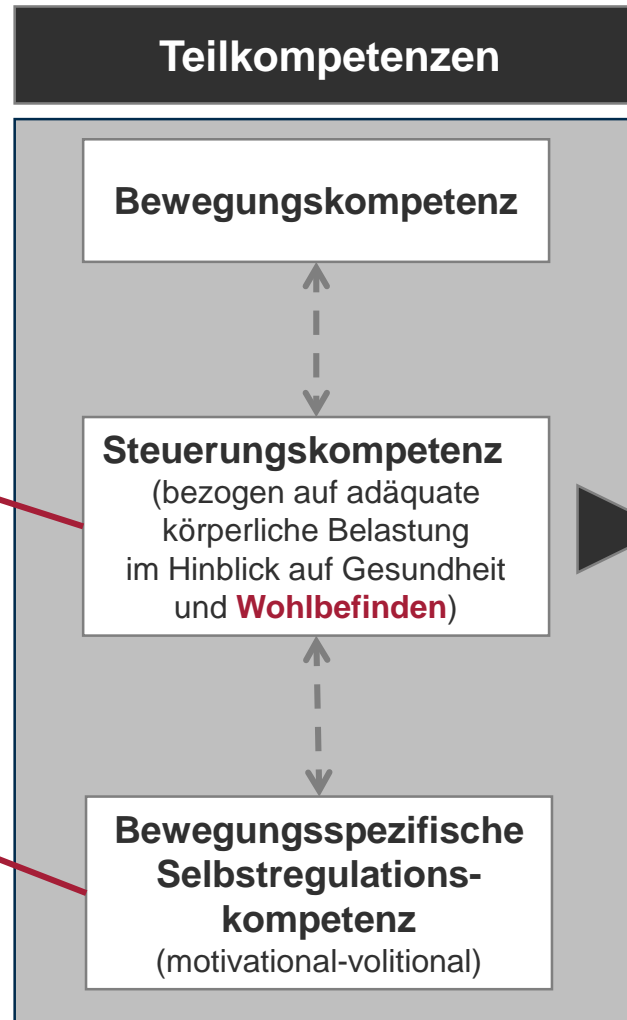
z. B.

- Verknüpfung von positiven Bewegungserfahrungen und Informationen zu psychischen Effekten sportlicher Aktivität

- affektbasierte Steuerung von Belastungsintensität

z. B.

- Zielsetzung
- Selbstbeobachtung
- Barrierenmanagement



Gesundheitswirksame körperliche Aktivität



Wolf • Zeibig • Hautzinger • Sudeck

Psychische Gesundheit durch Bewegung

ImPuls. Ein sport- und bewegungs-therapeutisches Programm für Menschen mit psychischen Erkrankungen

E-BOOK INSIDE
ARBEITSMATERIAL

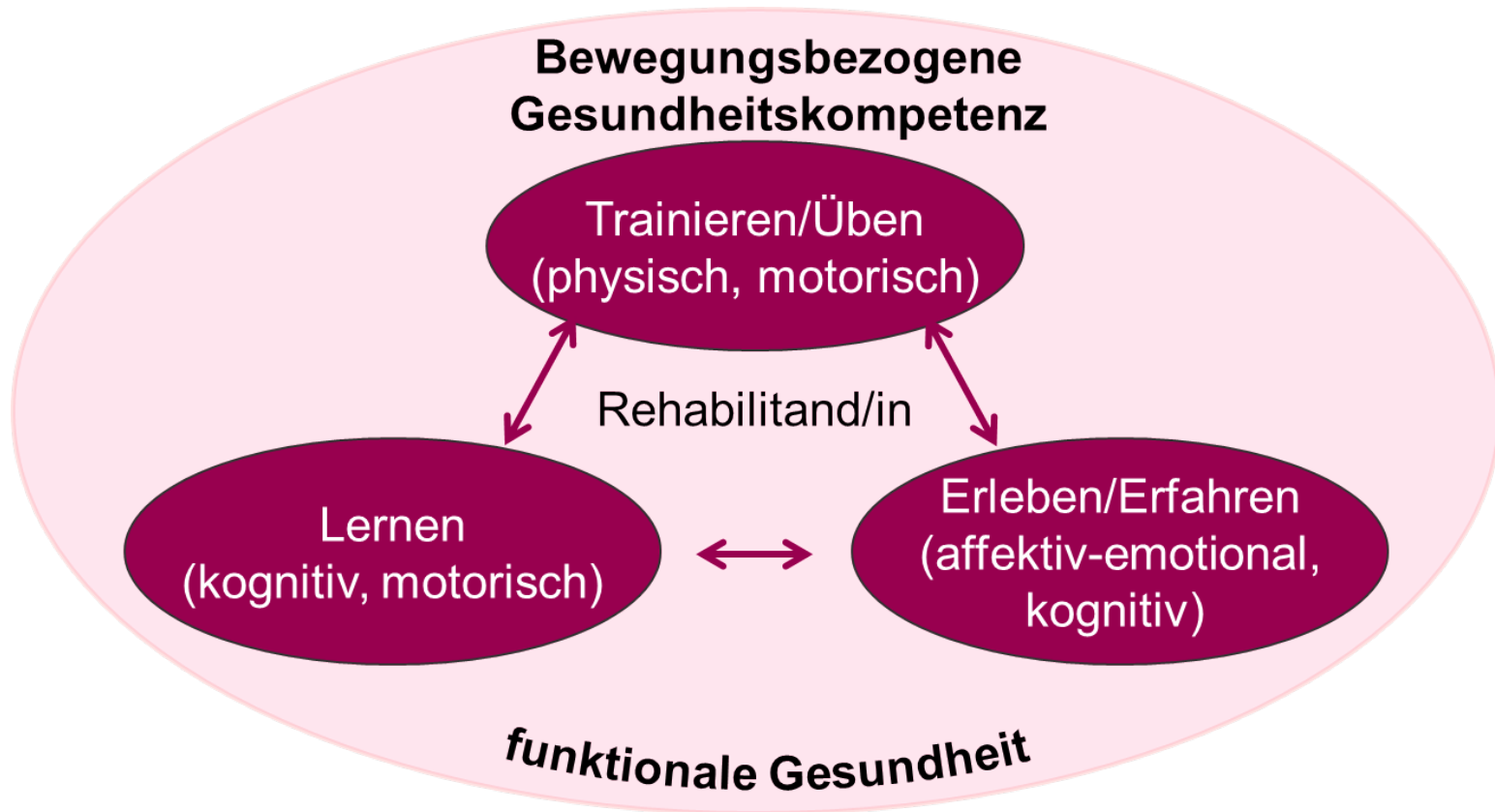
BELTZ



- 1) Prävalenzen psychischer Erkrankungen während Covid-19 deutlich erhöht
- 2) Soziale Unterstützung und sportliche Aktivität haben einen kleinen bis mittleren Einfluss



- ### 3) Implikationen Prävention durch Bewegung:
- insbesondere Kompetenzförderung zur Vermeidung von Rückfall in inaktive Verhaltensmuster
 - Individuelle Förderung spezifischer Assoziationen zwischen Bewegung und positiven affektivem Befinden



Pfeifer & Sudeck, 2016

in Bengel & Mittag (Hrsg.), *Psychologie in der medizinischen Rehabilitation*



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Sebastian Wolf

sebastian.wolf@uni-tuebingen.de

Prof. Dr. Gorden Sudeck

gorden.sudeck@uni-tuebingen.de

Universität Tübingen
Institut für Sportwissenschaft
Arbeitsbereich Bildungs- und
Gesundheitsforschung im Sport