



Zum Zusammenhang von sportlicher Aktivität mit Ängstlichkeit und Depressivität während des COVID-19-Lockdowns

Exposé zur Bachelorarbeit von Anna Dora Merkel

In der momentanen pandemischen Lage steigt die Anzahl derer, die eine psychotherapeutische Versorgung benötigen. Besonders belastet sind jene Menschen, die bereits eine psychische Störung haben und jene, die im Rahmen der Corona-Pandemie und der pandemiebedingten Einschränkungen eine solche entwickeln (Stingl & Hanewald, o.D.). Mehrere Studien zeigen, dass insbesondere das Ausmaß von Angststörungen und depressiven Störungen in der Bevölkerung während der Phasen des COVID-19-Lockdowns zugenommen hat (Benke et al., 2020; Fountoulakis et al., 2020; Gupta et al., 2020; Karing, 2021; Odriozola-González et al., 2020; Schwinger et al., 2020).

An dieser Stelle stellt sich die Frage, inwieweit diese psychischen Probleme abgedeckt werden können. So ist beispielsweise bekannt, dass bewusste körperliche Bewegung (Sport) einen positiven beziehungsweise protektiven Effekt auf Depressionen und Angststörungen haben kann (Alfermann & Stoll, 1996; McMahon et al., 2016; Murphy et al., 2021; Siefken, Junge & Laemmle, 2019). Besonders in Anbetracht der Schließungen sportlicher Einrichtungen während des Lockdowns geht damit die Frage einher, inwieweit sich diese zum Bevölkerungsschutz notwendige Maßnahme ungünstig auf die psychische Verfassung ausgewirkt hat.

Um mögliche Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Depressivität/Ängstlichkeit während der Pandemie zu untersuchen, wird in einer Online-Studie erhoben, ob die Befragten während des Lockdowns weiterhin Sport getrieben haben, ob sich deren sportliche Aktivität verändert hat und ob dies eine Auswirkung auf Depressivität und Ängstlichkeit im selbigen Zeitabschnitt gehabt haben könnte. Hierfür werden zwei Zeitabschnitte untersucht: Die Zeit von November 2020 bis Mai 2021, in welcher viele Sportstätten und andere Freizeiteinrichtungen geschlossen waren und der aktuelle Zeitabschnitt ohne solcherlei Schließungen.

Literatur

Alfermann, D. & Stoll, O. (1996). Befindlichkeitsveränderungen nach sportlicher Aktivität.

Sportwissenschaft, 26(4). 406-422.

Benke, C., Autenrieth, L. K., Asselmann, E., & Pané-Farré, C. A. (2020). Lockdown, quarantine measures, and social distancing: Associations with depression, anxiety and distress at the beginning of the COVID-19 pandemic among adults from Germany. *Psychiatry Research*, 293. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113462>

Fountoulakis, K. N., Apostolidou, M. K., Atsiova, M. B., Filippidou, A. K., Florou, A. K., Gousiou, D. S., Katsara, A. R., Mantzari, S. N., Padouva-Markoulaki, M., Papatriantafyllou, E. I., Sacharidi, P. I., Tonia, A. I., Tsagalidou, E. G., Zymara, V. P., Prezerakos, P. E., Koupidis, S. A., Fountoulakis, N.

K., & Chrousos, G. P. (2021). Self-reported changes in anxiety, depression and suicidality during the COVID-19 lockdown in Greece. *Journal of Affective Disorders*, 279, 624–629.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.061>

Gupta, A. K., Sahoo, S., Mehra, A., & Grover, S. (2020). Psychological impact of 'Lockdown' due to COVID-19 pandemic in Nepal: An online survey. *Asian Journal of Psychiatry*, 54.

<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102243>

Karing, C. (2021). Prevalence and predictors of anxiety, depression and stress among university students during the period of the first lockdown in Germany. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5.

<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100174>

McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J. P., . . . Wasserman, D. (2016). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111–122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>

Murphy, J., Patte, K. A., Sullivan, P., & Leatherdale, S. T. (2021). Exploring the Association Between Sport Participation and Symptoms of Anxiety and Depression in a Sample of Canadian High

School Students. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(3), 268–287.

<https://doi.org/10.1123/jcsp.2020-0048>

Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, L., Irurtia, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>

Schwinger, M., Trautner, M., Kärchner, H., & Otterpohl, N. (2020). Psychological Impact of Corona Lockdown in Germany: Changes in Need Satisfaction, Well-Being, Anxiety, and Depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23).

<https://doi.org/10.3390/ijerph17239083>

Siefken, K., Junge, A., & Laemmle, L. (2019). How does sport affect mental health? An investigation into the relationship of leisure-time physical activity with depression and anxiety. *Human Movement*, 20(1), 62–74. <https://doi.org/10.5114/hm.2019.78539>

Stingl, M. & Hanewald, B. (o. D.). *Psychische Belastungen und Störungen in Zusammenhang mit der COVID-19 Pandemie*. uni-giessen. https://www.uni-giessen.de/fbz/fb06/hilfe_corona/was-tun/konsequenzen-covid-19