

Veränderungen des Bewegungsverhaltens während der COVID-19 Pandemie bei Frauen mit kardialem Risiko

Alina Rieckmann^{1,2}, Laura Banneyer¹, Hannah Dohrn¹, Mira Li Heinen¹, Josina Luise Hohlfeld¹, Sonja Schmelter¹, Christian Thiel^{1,2}

¹ Hochschule für Gesundheit, Department für angewandte Gesundheitswissenschaften, Studienbereich Physiotherapie, Bochum, Deutschland

² Ruhr Universität Bochum, Fakultät für Sportwissenschaft, Bochum, Deutschland

Schlüsselwörter: Körperliche Aktivität, Bewegungsverhalten, COVID-19, Akzelerometer

Einleitung

Seit Beginn der COVID-19 Pandemie gab es durch Maßnahmen zur Eindämmung des Infektionsgeschehens auch Einschränkungen der Sport- und Bewegungsangebote und -möglichkeiten. Bei Populationen, die besonders stark von körperlicher Aktivität (PA) profitieren, könnte dies negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Ziel der Studie ist es, zu untersuchen, wie sich das Bewegungsverhalten bei Frauen mit kardialem Risiko während Phasen unterschiedlich strenger Kontaktbeschränkungen in der Pandemie verändert hat.

Methode

Es erfolgte eine akzelerometerbasierte Registrierung (ActiGraph wGT3X) der PA von Frauen über 60 Jahre mit kardialem Risiko jeweils zu zwei Zeitpunkten (jeweils 10 Tage) während der COVID-19 Pandemie. In Phase I wurde die PA während leichter Kontaktbeschränkungen (08.2020-11.2020) erhoben, in Phase II jeweils 2-5 Monate später, während strengerer Kontaktbeschränkungen (01.2021-03.2021). Der MVPA Umfang wurde anhand gängiger Auswertroutinen berechnet (Freedson, Melanson & Sirard, 1998).

Ergebnisse

Erste Analysen von 88 Frauen ($68,8 \pm 7,0$ Jahre) mit hauptsächlich leichtem kardialen Risiko zeigen, dass in Phase I durchschnittliche $46,3 \pm 32,9$ min/Tag in MVPA und in Phase II $42,0 \pm 30,7$ min/Tag in MVPA verbracht wurden. Die WHO-Empfehlungen von 30 min MVPA pro Tag erreichten in Phase I 63% der Teilnehmerinnen, in Phase II 51%.

Diskussion

Die Reduktion des objektiv erfassten MVPA-Umfangs während strengerer Kontaktbeschränkungen fällt in der untersuchten Stichprobe vergleichsweise gering aus. Unter Berücksichtigung saisonaler Effekte erreicht weiterhin ein beachtlicher Anteil die WHO-Empfehlungen. Künftig erscheinen neben weiterführenden Analysen der Einflussfaktoren und Subgruppen auch Analysen der Teilnahme rate an Bewegungsangeboten und deren Einfluss auf das Bewegungsverhalten lohnend.

Literatur

Freedson, P. S., Melanson, E. & Sirard, J. (1998). Calibration of the Computer Science and Applications, Inc. accelerometer. *Medicine and science in sports and exercise*, 30(5), 777-781.