

# Körperliche Aktivität während der COVID-19-Pandemie: Veränderungen in der Prävalenz körperlicher Aktivität in Deutschland

*Physical Activity in the Face of the COVID-19 Pandemic: Changes in Physical Activity Prevalence in Germany*

## ERWEITERTES ABSTRACT

ACCEPTED: August 2022

PUBLISHED ONLINE: September 2022

Beck F, Siefken K, Reimers AK. Physical activity in the face of the COVID-19 pandemic: changes in physical activity prevalence in Germany. *Dtsch Z Sportmed.* 2022; 73: 175-183. doi:10.5960/dzsm.2022.537

### Aufbau des Papers

Körperliche Aktivität ist eine wichtige Komponente zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit und zur Prävention von Krankheiten. Die COVID-19 Pandemie und die damit einhergehenden Maßnahmen führten zu entscheidenden Veränderungen im täglichen Leben der Bevölkerung und damit auch im Bewegungsverhalten. Diese Arbeit fasst die aktuelle Literatur über die Veränderung der körperlichen Aktivität während der COVID-19-Pandemie in der deutschen Bevölkerung zusammen.

### Literatur

Als Grundlage dienen Untersuchungen und quantitative Analysen von Veränderungen der körperlichen Aktivität im Verlauf der COVID-19 Pandemie. Dabei werden empirische Studien von Kinder und Jugendlichen und auch Erwachsenen aus Deutschland einbezogen.

### Ergebnisse und Diskussion

Die Ergebnisse deuten überwiegend auf einen Rückgang der körperlichen Aktivität in allen Altersgruppen hin. Dieser Rückgang könnte durch die Schließung von Sportvereinen und anderen sozialen Einschränkungen erklärt werden. Allerdings zeigte sich auch während des ersten Lockdowns in wenigen Studien eine Zunahme des Aktivitätsverhalten, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Dies könnte auf die vermehrte Freizeit aufgrund von Schul- und Kindergartenschließungen zurückzuführen sein. Außerdem veränderten sich Sportarten und Intensitäten während der Pandemie. Die Qualitätsbewertung der eingeschlossenen Studien ergab einen Mangel an adäquat berichteter gemessener körperlicher Aktivität sowie unzureichende Berichterstattung der Studienergebnisse.

### Was ist neu und relevant?

Die Übersichtsarbeit zeigt die Veränderungen der körperlichen Aktivität bei Kindern, Jugendlichen und (jungen) Erwachsenen in Deutschland im Verlauf der COVID-19 Pandemie auf.

### Methodische Einschränkungen

Die verwendete Methodologie in den eingeschlossenen Studien war sehr heterogen, was einen direkten Vergleich der einzelnen Studien schwierig macht. Außerdem haben viele Studien retrospektiv die Pre-COVID-19 Aktivitätslevel erfasst, was die Genauigkeit der berichteten Daten etwas in Frage stellt. Viele eingeschlossene Studien sind außerdem eher regional und damit nicht repräsentativ für Deutschland.

### Schlussfolgerungen für die Praxis

- Sowohl Kinder als auch Erwachsene müssen differenziert über die Bedeutung einer ausreichenden Bewegung informiert werden, insbesondere in Zeiten von Pandemien
- Um eine weitere Verringerung der körperlichen Aktivität zu vermeiden und eine optimale Gesundheit zu erhalten oder sogar zu verbessern, muss körperliche Aktivität von den entscheidenden Interessengruppen (z. B. politischen Entscheidungsträgern, Lehrern, Arbeitgebern usw.) eine höhere Priorität eingeräumt werden.
- Eine Kombination aus der Bereitstellung von Bewegungsmöglichkeiten für alle, Massenkampagnen über die gesundheitlichen Vorteile von Bewegung und Sektor übergreifender Arbeit kann der Schlüssel zur Unterstützung der Bevölkerung bei der Aufrechterhaltung des körperlichen Aktivitätsniveaus während zukünftiger Pandemien sein.

1. FRIEDRICH-ALEXANDER UNIVERSITÄT ERLANGEN-NÜRNBERG, *Department of Sport Science and Sport, Erlangen, Germany*
2. MSH MEDICAL SCHOOL HAMBURG, *Institute of Interdisciplinary Exercise Science and Sports Medicine (IIES), Hamburg, Germany*



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

### KORRESPONDENZADRESSE:

Franziska Beck M.Sc.  
Friedrich-Alexander Universität  
Erlangen-Nürnberg, Department of Sport  
Science and Sport, Gebbertstraße 123b,  
91058 Erlangen, Germany  
✉: [franzi.beck@fau.de](mailto:franzi.beck@fau.de)