Frederick Stojan, Q1
Sport GK (HAS)
17.06.2020

Der Nutzen von Sport im „Lock Down"

Im Laufe der Covid-19 Pandemie kam es weltweit zur Stilllegung des öffentlichen Lebens in fast allen Bereichen, wodurch auch Sportstätten und Vereine stark eingeschränkt wurden. Es stellt sich damit zwangsläufig die Frage, wie sich der „Lock Down" auf die Psyche einzelner Individuen auswirkt, und wie sportliche Aktivität trotz der Hindernisse von Nutzen sein kann. Generell lässt sich feststellen, dass sportliche Aktivität sich nicht nur positiv auf den mentalen Zustand der einzelnen Personen auswirkt, sondern auch die allgemeine Akzeptanz sozialer Distanzierungsmaßnahmen erhöht.

Obwohl es eine Vielzahl an neuen Studien gibt die sich mit dem Thema beschäftigen, sind diese meist noch in Peer-Review, aufgrund der kurzen Zeit zwischen dem Ausbruch der Pandemie und dem jetzigen Zeitpunkt.

Die Corona-Pandemie und die in der Folge verhängten Quarantänemaßnahmen führten bei vielen Menschen zu erhöhtem psychischen Stress und zu vermehrten depressiven Symptomen. Dies geht aus einer Studie der Universität Basel [1] hervor, in der mehr als 10.000 Teilnehmer in einem Fragebogen über ihren psychischen Zustand vor und nach der Verhängung von Kontaktbeschränkungen befragt wurden. Obwohl etwa 25% der Befragten angaben, nun weniger Stress ausgesetzt zu sein, sagten 50% aus, unter höherem Druck zu leiden [1; S. 2]. Dies korrelierte mit einem Anstieg an depressiven Symptomen, mit ca. 57% Betroffenen unter den Teilnehmern [1; S. 12]. Eine internationale Studie der Universität Potsdam [2] mit ca. 13.000 Teilnehmern weltweit zeigt zudem, dass insgesamt die sportliche Aktivität in zurückging, obwohl es auch Gruppen gab die im „Lock Down" mehr Sport trieben [2; S. 3]. Die Wissenschaftler konnten außerdem feststellen, dass diejenigen, die sportlich aktiver wurden oder blieben, generell positiver gestimmt waren als diejenigen, die weniger oder gar nicht sportlich aktiv waren. Vergleichsweise besonders negativ gestimmt waren Personen, die auch vor der Pandemie nur bedingt aktiv waren. [2; S. 4]

Doch die positiven Auswirkungen von Sport auf die Psyche einzelner Personen haben zudem einen gesamtgesellschaftlichen Nutzen zur Eindämmung des Coronavirus. Forschern aus Deutschland, Österreich und der Schweiz konnten in einer Studie mit ca. 900 US-amerikanischen Teilnehmern [3] feststellen, dass negative Stimmungen wie Langeweile das Befolgen von Quarantänemaßnahmen massiv erschweren können [3; S. 9]. Insofern ist es also naheliegend, dass Menschen, die die Möglichkeit haben Sport zu treiben, und somit ihre Stimmung verbessern können, soziale Isolation nicht nur besser aushalten, sondern auch besser aufrechterhalten.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass Sport ein wichtiges Mittel zum Ausgleich der psychischen Belastungen von Quarantänemaßnahmen ist. Zudem ist Sport sogar förderlich für diese Maßnahmen. Gerade in der Debatte über mögliche Reaktionen auf zu erwartende zweite Infektionswelle sollten daher diese Erkenntnisse berücksichtigt werden. Es sollte der Bevölkerung, soweit es aus virologischer Sicht sinnvoll ist, möglich bleiben, individuell sportlich aktiv zu bleiben, oder sogar Mehrspieler-Sportarten mit geringer Infektionsgefahr auszuüben. Zudem ist es im selben Zuge wünschenswert, die Öffentlichkeit von Seiten der Medien, aber auch von Behörden wie des Robert-Koch-Instituts, mehr über die positiven Effekte von Sport aufzuklären.

Quellen

[1] *De Quervain, Dominique & Aerni, Amanda & Amini, Ehssan & Bentz, Dorothée & Coynel, David & Gerhards, Christiane & Fehlmann, Bernhard & Freytag, Virginie & Papassotiropoulos, Andreas & Schicktanz, Nathalie & Schlitt, Thomas & Zimmer, Anja & Zuber, Priska*. (2020). **The Swiss Corona Stress Study**. 10.31219/osf.io/jqw6a.

https://www.researchgate.net/publication/340911576_The_Swiss_Corona_Stress_Study

[2] *Brand & Timme, Nosrat* (2020). **Handlungsempfehlungen zu Sport und Bewegung während der Corona-Krise**

https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/LandingPage/Service-Medien/Handlungsempfehlung_Studie_Uni_Potsdam.pdf

[3] *Wolff, Wanja & Martarelli, Corinna & Schüler, Julia & Bieleke, Maik.* (2020). **High boredom proneness and low trait self-control impair adherence to social distancing guidelines during the COVID-19 pandemic**. 10.31234/osf.io/jcf95.

https://www.researchgate.net/publication/340736317_High_boredom_proneness_and_low_trait_self-control_impair_adherence_to_social_distancing_guidelines_during_the_COVID-19_pandemic