

# Körperliche Aktivität, Stress und Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen während des zweiten Jahres der COVID-19 Pandemie

Michael Braksiek<sup>1</sup> & Iris Pahmeier<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universität Vechta

Schlüsselwörter: Psychische Gesundheit, Körperliche Aktivität, Kinder und Jugendliche

## Einleitung

Bis dato konnten negative Effekte der COVID-19 Pandemie auf die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (KuJ) sowie unterschiedliche Effekte auf ihre körperliche Aktivität (KA) nachgewiesen werden (Ravens-Sieberer et al., 2022; Schmidt et al., 2021). Ein Zusammenhang von mentaler Gesundheit und KA konnte vor allem in Zeiten restriktiver Beschränkungen nachgewiesen werden (Marconcin et al., 2022). Wie KuJ in Bezug auf diese Parameter in Phasen mit weniger Beschränkungen reagierten, ist jedoch kaum erforscht.

## Methode

In einer Querschnittsbefragung während schrittweiser Lockerungen der Maßnahmen (Mai – Juni 2021) wurden 1293 KuJ ( $M_{\text{Alter}} = 11.0$ ) in ländlichen Regionen Niedersachsens befragt. Erfasst wurden u.a. die KA, Stress-Symptome, das Wohlbefinden der KuJ sowie Kontextvariablen. Die Daten zur KA sowie zum Stress und zum Wohlbefinden wurden mit repräsentativen Vergleichs- bzw. Normdaten verglichen. Zur Analyse des Zusammenhangs wurde ein Regressionsmodell berechnet.

## Ergebnisse

Es zeigte sich, dass die KA der KuJ höher war als die durchschnittliche KA von KuJ im zweiten Lockdown sowie vor der Pandemie, jedoch geringer als die KA im ersten Lockdown. Zudem waren die KuJ signifikant trauriger ( $0.28 \leq d \leq 0.42$ ) und fühlten sich signifikant weniger wohl als KuJ durchschnittlich vor der Pandemie ( $-0.57 \leq d \leq -0.99$ ). Darüber hinaus zeigte sich, dass das Alter negativ ( $\beta = -.11$ ) und die Traurigkeit sowie das Wohlbefinden positiv mit der KA der KuJ assoziiert war ( $\beta = .10$ ,  $\beta = .11$ ).

## Diskussion

Die Ergebnisse zeigen, dass KuJ die schrittweisen Öffnungen des Sportsystem für mehr körperliche Aktivität nutzen, ihre mentale Gesundheit jedoch nach wie vor schlecht ist. Darüber hinaus scheint ein Teil der KuJ körperliche Aktivität als Coping-Strategie einzusetzen.

## Literatur

- Marconcin, P., Werneck, A. O., Peralta, M., Ihle, A., Gouveia, É. R., Ferrari, G., Sarmiento, H. & Marques, A. (2022). The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC public health*, 22(1), 209.
- Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., Devine, J., Gilbert, M., Reiss, F., Barkmann, C., Siegel, N., Simon, A., Hurrelmann, K., Schlack, R., Hölling, H., Wieler, L. H. & Kaman, A. (2022). Child and Adolescent Mental Health During the COVID-19 Pandemic: Results of the Three-Wave Longitudinal COPSYS Study. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4024489>
- Schmidt, S. C., Burchartz, A., Kolb, S., Niessner, C., Oriwol, D., Hanssen-Doose, A., Worth, A. & Woll, A. (2021). Zur Situation der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19 Pandemie in Deutschland. *KIT Scientific Working Papers*(165), 1–17.