

Coronavirus-Pandemie: Weniger Bewegung und mehr Sitzen

Datum: 09.11.2020

Original Titel:

Initial impact of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in hypertensive older adults: An accelerometer-based analysis

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler untersuchten die körperliche Aktivität von 35 älteren Bluthochdruck-Patienten
- Während der Coronavirus-Pandemie verbrachten die Patienten mehr Zeit im Sitzen und waren weniger körperlich aktiv
- Dies wurde besonders am Wochenende deutlich

MedWiss – Ältere Bluthochdruck-Patienten waren während der Coronavirus-Pandemie weniger körperlich aktiv und verbrachten mehr Zeit im Sitzen als vor der Pandemie. Da Bewegung gerade für diese Patienten wichtig ist, sollte dem frühzeitig entgegengesteuert werden.

Viel Bewegung ist wichtig, besonders für Patienten mit Bluthochdruck. Doch die Coronavirus-Pandemie hat zahlreiche Auswirkungen. Wissenschaftler aus Brasilien vermuteten, dass sich die Pandemie auch auf die körperliche Aktivität von älteren Bluthochdruck-Patienten auswirkt und führten eine kleine Studie durch.

Wissenschaftler verglichen die körperliche Aktivität von älteren Bluthochdruck-Patienten vor und während der Coronavirus-Pandemie

Für ihre Beobachtungsstudie nutzten die Wissenschaftler die Daten von 35 älteren Personen mit Bluthochdruck. Die Patienten waren durchschnittlich 65,6 Jahre alt. 65,7 % waren Frauen. Mit Hilfe eines Beschleunigungsmessers bestimmten sie die körperliche Aktivität und die Zeit, die die Studienteilnehmer im Sitzen verbrachten – und zwar vor (Januar bis März 2020) und während (Juni 2020) der Coronavirus-Pandemie.

Die Studienteilnehmer bewegten sich weniger und saßen mehr

Vor der Coronavirus-Pandemie machten die Studienteilnehmer durchschnittlich 5 809 Schritte pro Tag. 303,1 Minuten waren sie täglich leicht und 15,5 Minuten moderat bis stark körperlich aktiv. Durchschnittlich 653,0 Minuten verbrachten sie täglich im Sitzen. Während der Coronavirus-Pandemie sank die Anzahl der Schritte (-886 Schritte/Tag; $p=0,018$). Auch der Zeitraum, in dem die Studienteilnehmer moderat bis stark aktiv waren, sank während der Coronavirus-Pandemie (-2,8 Minuten/Tag; $p=0,018$). Die im Sitzen verbrachte Zeit stieg während der Pandemie um 29,6 Minuten pro Tag ($p=0,032$). Die Unterschiede wurden vor allem am Wochenende deutlich.

Ältere Bluthochdruck-Patienten verbrachten während der Coronavirus-Pandemie mehr Zeit im

Sitzen und waren weniger körperlich aktiv. Da gerade Bluthochdruck-Patienten von viel Bewegung profitieren, sollten Maßnahmen entwickelt werden, um die Bewegung der Betroffenen auch während der Coronavirus-Pandemie zu fördern.

Referenzen:

Browne RAV, Macêdo GAD, Cabral LLP, Oliveira GTA, Vivas A, Fontes EB, Elsangedy HM, Costa EC. Initial impact of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in hypertensive older adults: An accelerometer-based analysis. *Exp Gerontol.* 2020 Oct 22;142:111121. doi: 10.1016/j.exger.2020.111121. Epub ahead of print. PMID: 33132145.