

Gut für Körper und Seele – Internationale Studie zu Sport und Bewegung in Zeiten der Krise

Menschen, die sich vor der Corona-Krise regelmäßig zwei bis dreimal pro Woche bewegt und Sport getrieben haben, trainieren derzeit eher mehr, während jene, die nicht oder nur unregelmäßig körperlich aktiv waren, sich jetzt noch weniger bewegen. Zu diesem ersten Ergebnis kommt eine kurzfristig organisierte weltweite Studie, an der bislang rund 6300 Probanden in 52 Ländern teilgenommen haben. „Sich zu bewegen, ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele“, sagt Prof. Dr. Ralf Brand von der Universität Potsdam, der die Studie initiiert hat.

„Bei den körperlich Aktiven messen wir aktuell ein positiveres Wohlbefinden als bei denen, die nicht oder unregelmäßig Sport treiben“, so der Sportpsychologe. Das internationale Forscherteam interessiert besonders, wie sich Sport und Bewegung auf das allgemeine Wohlbefinden im Alltag auswirken, gerade in Zeiten der Krise. Noch werden Teilnehmende auch in Deutschland gesucht, um Aussagen über die unterschiedlichen Lagen in den einzelnen Bundesländern treffen zu können.

„Bei den körperlich Aktiven messen wir aktuell ein positiveres Wohlbefinden als bei denen, die nicht oder unregelmäßig Sport treiben“, so der Sportpsychologe. Das internationale Forscherteam interessiert besonders, wie sich Sport und Bewegung auf das allgemeine Wohlbefinden im Alltag auswirken, gerade in Zeiten der Krise. Noch werden Teilnehmende auch in Deutschland gesucht, um Aussagen über die unterschiedlichen Lagen in den einzelnen Bundesländern treffen zu können. Die etwa zehnminütige Online-Befragung ist in zwölf Sprachen verfügbar und lässt sich auf Mobilgeräten gut darstellen: https://ww3.unipark.de/uc/covid_exerc/.

In kürzester Zeit gelang es Ralf Brand, kooperierende Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler aus aller Welt für die gemeinsame Studie zu gewinnen. „Die derzeit global politisch verordneten Veränderungen im Leben der Menschen bieten eine Forschungssituation, die wir im Labor so nie hätten herstellen können. Das ist eine große Chance, gerade auch für uns in den Verhaltenswissenschaften“, so der Sportpsychologe. Die internationale Studie betrachtet Sport und Bewegung im weiteren Sinne, zum Beispiel den Spaziergang, den Lauf im Freien oder das Hanteltraining zu Hause – Aktivitäten, die Menschen jetzt bewusst einplanen, um sich zumindest ein klein wenig zu bewegen oder eben Sport zu treiben. Die Daten zur Veränderung des Sport- und Bewegungsverhaltens werden mit den Auswirkungen auf das Wohlbefinden in Beziehung gesetzt. Die Wissenschaftler wollen verstehen, ob und unter welchen Voraussetzungen Bewegung und Sport dazu beitragen, dass Menschen von sich sagen können: „Derzeit geht’s mir gut, ich fühle mich wohl.“

Die Studie ordnet sich in ein Forschungsfeld ein, das international als „exercise psychology“ bezeichnet wird. Eine der wichtigsten Fragestellungen ist hier, weshalb es manchen Menschen leicht fällt, ihrer Gesundheit zuliebe regelmäßig körperlich aktiv zu sein, und anderen nicht. In der aktuellen sozial-/verhaltenswissenschaftlichen Untersuchung machen sich die Forschenden Befragungsmethoden zunutze, mit denen sie sich ein Bild vom Denken und Fühlen der Menschen im Alltag machen können. Den derzeit noch tagesaktuellen Datenauswertungen folgen komplexere statistische Analysen und Modellierungen, sobald die erste Untersuchungswelle abgeschlossen ist. Geplant ist eine zweite Welle, in der dieselben Personen noch einmal befragt werden, sobald sich die Corona-Krise etwas abgeschwächt hat.