Körperliche Aktivität und Einsamkeit: Die Rolle sozialer Faktoren

Medical School Hamburg
University of Applied Sciences and Medical University

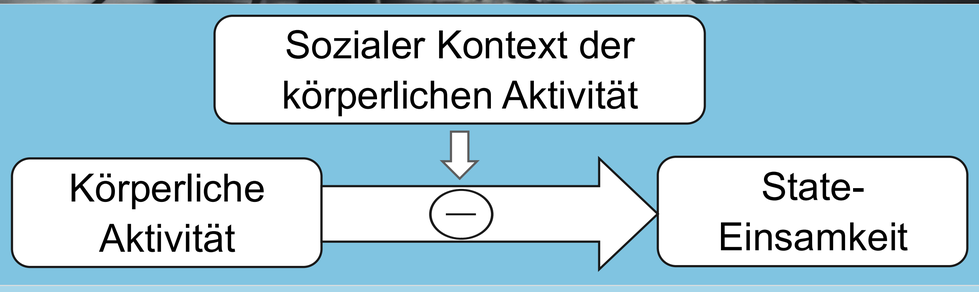
Hintergrund

- Einsamkeit als Gesundheitsrisiko (Erzen & Çikrikci, 2018; Hom et al., 2020)
- Körperliche Aktivität (kA) als potenzieller Schutzfaktor (Pels & Kleinert, 2016)
- Art und Weise der körperlichen Aktivität ist vermutlich bedeutsam für den Zusammenhang (Vella et al., 2023)
- Alltägliche Schwankungen des Einsamkeitserlebens wurden bislang nur begrenzt berücksichtigt

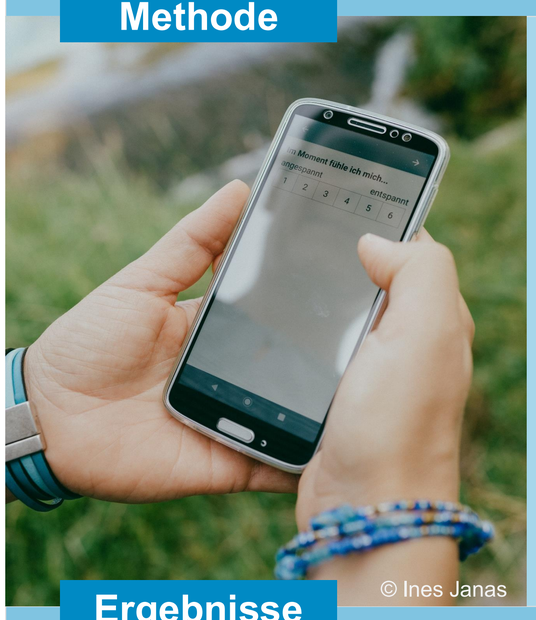
Designed by Freepik

Fragestellung

Wie hängen körperliche Aktivität und Einsamkeitserleben im Alltag zusammen und welche Rolle spielt der soziale Kontext?



Methode


© Ines Janas

Ambulantes Assessment:

- **Smartphonegestützte Befragung** mit Hilfe der App movisensXS
- **Befragungszeitraum**: Donnerstag – Sonntag
- **Zeitbasierte Abfragen**: Je 4 Abfragen pro Tag jeweils um 10, 14, 18 & 22 Uhr

Teilnehmende: *N* = 49
♀ = 31, ♂ = 18
M = 30.63 Jahre

Analysen: hierarchische lineare Modelle

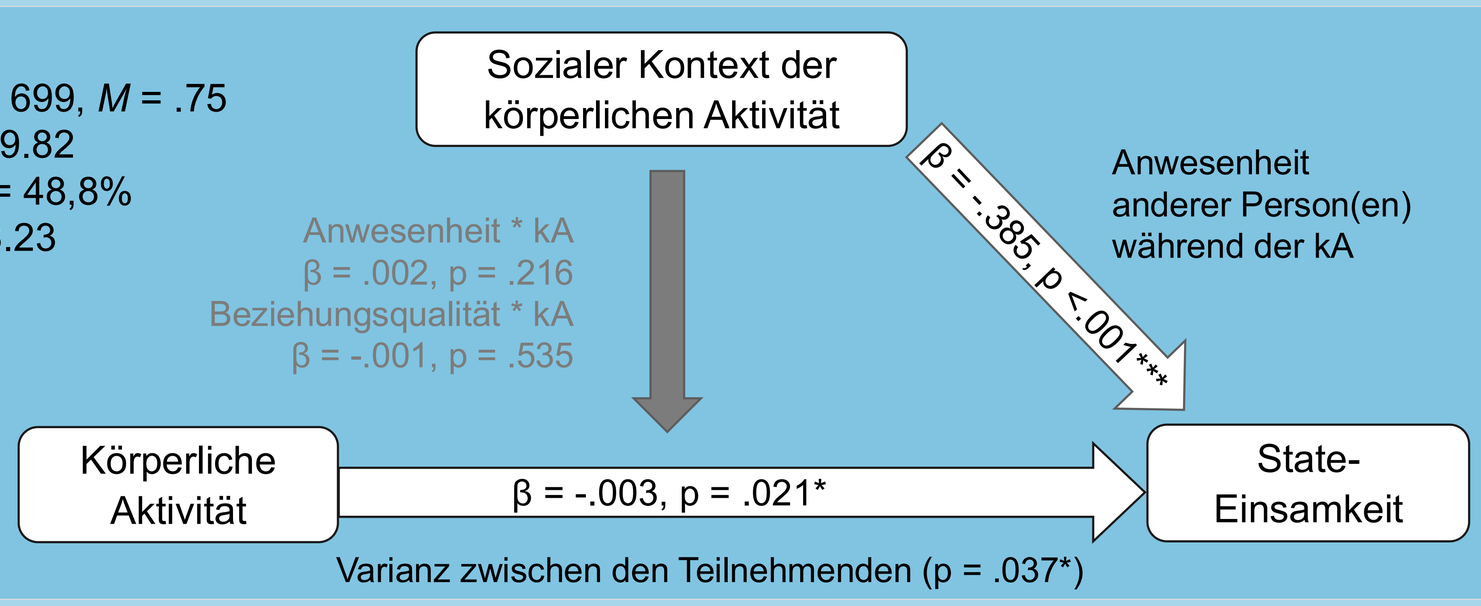
Variablen:

- **Körperliche Aktivität**: "Wie viele Minuten waren Sie seit der letzten Abfrage körperlich aktiv?"
- **Aktuelles Einsamkeitserleben**: "Wie einsam fühlen Sie sich momentan?" (Likert-Skala: „gar nicht“ = 0 bis „sehr“ = 4)
- **Anwesenheit anderer Person(en)**: "Haben Sie die körperliche Aktivität in Anwesenheit anderer Person(en) ausgeführt?" (Ja/Nein)
- **Qualität der sozialen Beziehung**: "Wie gut kennen Sie die Person(en)?", "Wie sehr mögen Sie die Person(en)?" (Likert-Skala: „gar nicht“ = 0 bis „sehr“ = 4)

Ergebnisse

Aktuelles Einsamkeitserleben (Skala 0-4): *n* = 699, *M* = .75
Körperliche Aktivität (Minuten): *n* = 699, *M* = 29.82
Anwesenheit (ja/nein): *n* = 320; 👥 = 51,2%, 🧍 = 48,8%
Beziehungsqualität (Skala 0-4): *n* = 164, *M* = 3.23

Intraklassenkorrelation ICC ≈ .585
→ ca. 41 % der Varianz im Einsamkeitserleben ist durch Unterschiede zwischen den Messzeitpunkten erklärbar



Diskussion

- Einsamkeitserleben variiert zwischen den Messzeitpunkten → **Einsamkeit ist nicht stabil, sondern schwankt im Laufe des Tages bzw. der Tage**
- Geringeres Einsamkeitserleben nach kA → **Schwankungen im Einsamkeitserleben durch kA beeinflusst**
- Unterschiede zwischen den Teilnehmenden hinsichtlich des Effekts von kA auf Einsamkeitserleben
  → verdeutlicht die **Existenz weiterer Faktoren**
  → die Varianz ist in dieser Studie jedoch **nicht durch soziale Faktoren erklärbar**
- Direkter Einfluss der Anwesenheit anderer Personen → **Gesellschaft** während der kA wirkt unabhängig von Minuten mit kA einsamkeitsreduzierend
- Studienlimitationen: Homogenität der Stichprobe, geringe Anzahl an Messzeitpunkten

→ Weitere Forschung ist nötig, um die **Bedeutung sozialer Faktoren während der kA** zu erfassen
→ Wichtig, um **kA so gestalten zu können, dass sie das Einsamkeitserleben effektiv reduziert**

Designed by Freepik

Erzen, E. & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry, 64*(5), 427–435. https://doi.org/10.1177/0020764018776349

Hom, M. A., Chu, C., Rogers, M. L., & Joiner, T. E. (2020). A Meta-Analysis of the Relationship Between Sleep Problems and Loneliness. *Clinical Psychological Science, 8*(5), 799–824. https://doi.org/10.1177/2167702620922969

Pels, F. & Kleinert, J. (2016). Loneliness and physical activity: A systematic review. *International Review Of Sport And Exercise Psychology, 9*(1), 231–260. https://doi.org/10.1080/1750984x.2016.1177849

Vella, S. A., Sutcliffe, J. T., Fernandez, D., Liddelow, C., Aidman, E., Teychenne, M., Smith, J. J., Swann, C., Rosenbaum, S., White, R. L., & Lubans, D. R. (2023). Context matters: A review of reviews examining the effects of XXVI contextual factors in physical activity interventions on mental health and wellbeing. *Mental Health And Physical Activity, 25*, 100520. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100520

MSH Medical School Hamburg
University of Applied Sciences and Medical University
Am Kaiserkai 1 20457 Hamburg
Telefon 040.36 12 26 40, Telefax 040.36 12 26 430
info@medicalschool-hamburg.de
Facebook.com / MSHMedicalSchoolHamburg
medicalschool-hamburg.de

Diese Studie wurde unterstützt durch movisens

Paulina Trapp, M.Sc.
kira-paulina.trapp@student.medicalschool-hamburg.de