

Zusammenfassung

Ausgangslage: Psychische Erkrankungen stehen in Verbindung mit verminderter körperlicher Aktivität und somit mit einem überdurchschnittlichen kardiovaskulären Risiko (Martin et al., 2001). Obwohl die breiten gesundheitsfördernden Wirkungen von körperlicher Aktivität seit längerem diskutiert werden und der Bevölkerung bekannt sind, scheint die Nutzung der Angebote im psychiatrischen Setting spärlich. Die vorliegende Arbeit untersucht, ob die Teilnahme an Sport- und Trainingsprogrammen im Rahmen einer stationären psychiatrischen Behandlung einen Beitrag zur Vorhersage der Erreichung der Bewegungsempfehlungen gemäss CDC leisten kann.

Methode: Das Bewegungsverhalten von insgesamt 116 Patienten mit einer psychischen Störung gemäss ICD-10 wurde während einer Woche objektiv unter Verwendung eines Akzelerometer-Geräts untersucht. Zudem wurde das Bewegungsverhalten der Probanden subjektiv durch einen Fragebogen (SIMPAQ) sowohl zu Beginn der Studie als auch am Ende der Studie erfasst. Die Schwere der Depression wurde via Beck-Depression-Inventar (BDI) bestimmt und die kognitive Leistungsfähigkeit durch den Montreal Cognitive Assessment Test (MOCA) eruiert. Mittels binären logistischen Regressionsanalysen (logistic regression) wurde berechnet, inwiefern die Teilnahme an Sport- und Trainingsprogrammen im Rahmen einer stationären psychiatrischen Behandlung einen Beitrag zur Vorhersage des Erreichens der Bewegungsempfehlungen gemäss CDC leisten kann.

Resultate: Es konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Teilnahme an den Sport- und Trainingsprogrammen sowie der Erreichung der Bewegungsempfehlungen gemäss CDC festgestellt werden ($p= 0.025$).

Schlussfolgerung: Patienten welche ≥ 60 Minuten pro Woche körperliche Aktivität in Form von Sport- und Trainingsprogrammen oder in Form von selbst betriebener körperlicher Aktivität ausüben, weisen eine grössere Chance auf, die Bewegungsempfehlungen gemäss CDC zu erreichen, als Personen, die sich weniger als 60 Minuten pro Woche bewegen.