



DR. THOMAS
LENNEFER

Move your Mind -

Wie körperliche Aktivität die
psychische Gesundheit
beeinflusst

26.11.2022 Tag des Gesunden Leistungsklimas

Dr. Thomas Lennefer

Psychologe · Coach · Leistungssportler





DR. THOMAS
LENNEER

Was ist
körperliche
Aktivität?



Körperliche Aktivität ist jede durch die Skelettmuskulatur hervorgebrachte Bewegung, die den Energieverbrauch substantziell ansteigen lässt.



Körperliche Aktivität

Leicht intensive Aktivität



- Kaum anstrengend
- Bspw. Golf spielen, Fischen, Bowling

Moderat intensive Aktivität



- Leicht anstrengend, leichte Schweißproduktion
- Bspw. Entspanntes Fahrradfahren, Ski fahren

Hoch Intensive Aktivität



- Erhöhter Herzschlag, Hohe Schweißproduktion
- Bspw. Joggen, Fußball spielen



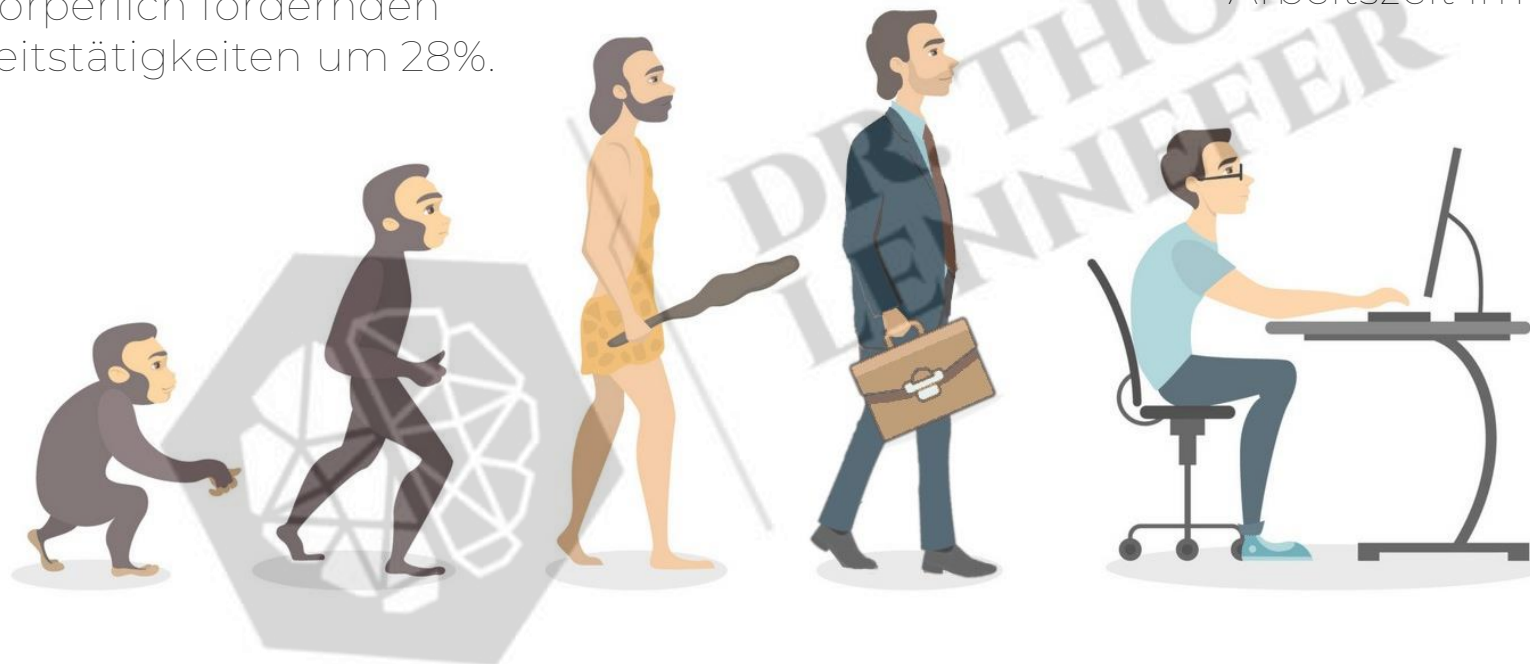
Wie viele Zeit
verbringen Sie in der
Woche mit moderat
intensiver und hoch
intensiver
körperlicher
Aktivität?



Entwicklung von körperlicher Aktivität

Reduktion der Anzahl an körperlich fordernden Arbeitstätigkeiten um 28%.

Büroangestellte verbringen 71% der Arbeitszeit im Sitzen.



Körperliche Inaktivität eines der größten Gesundheitsprobleme des 21. Jahrhunderts



Empfehlung: körperliche Aktivität

Moderat
intensive Aktivität

Mindestens 150-300 min
moderat intensive
körperliche Aktivität
pro Woche

ODER

Hoch
intensive Aktivität

Mindestens 75-150 min
hoch intensive
körperliche Aktivität
pro Woche

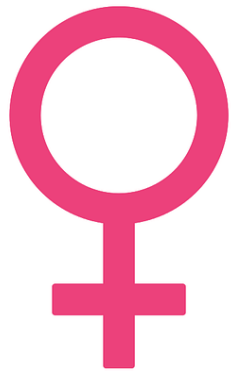


Empfehlung: körperliche Aktivität

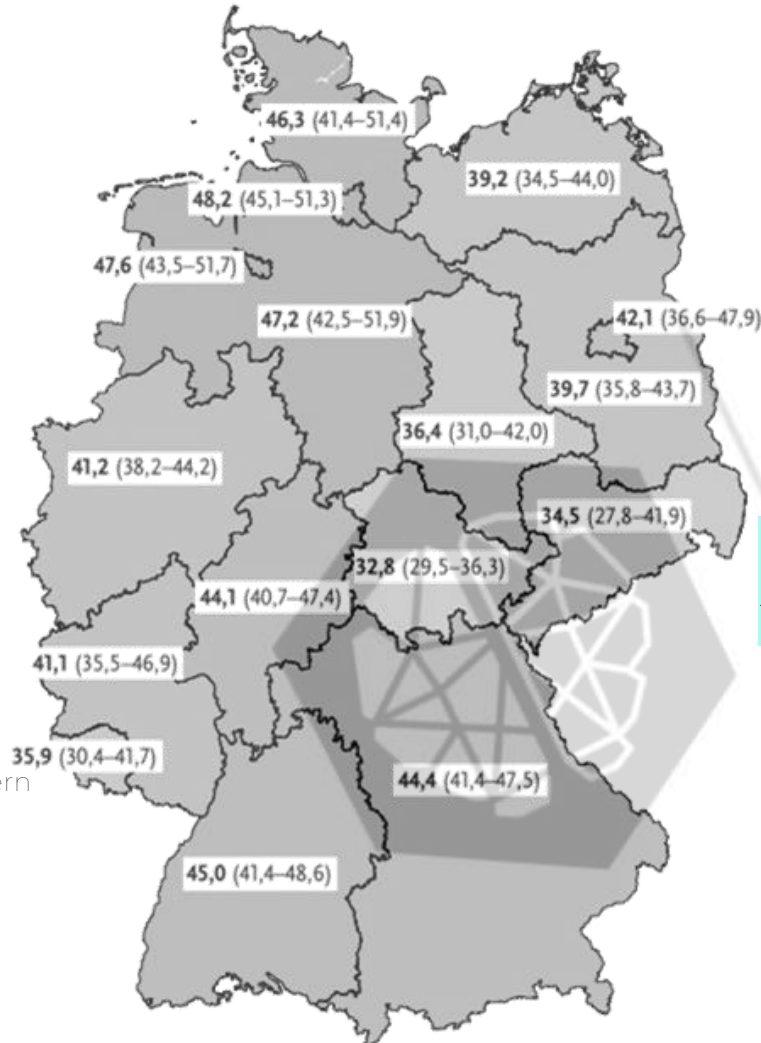
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Morgens	 15 min	 15 min	 15 min	 15 min	 15 min		
Mittags							
Abends	 15 min	 15 min	 45 min	 15 min	 15 min	 45 min	



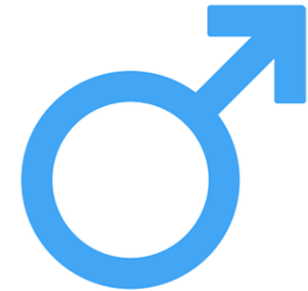
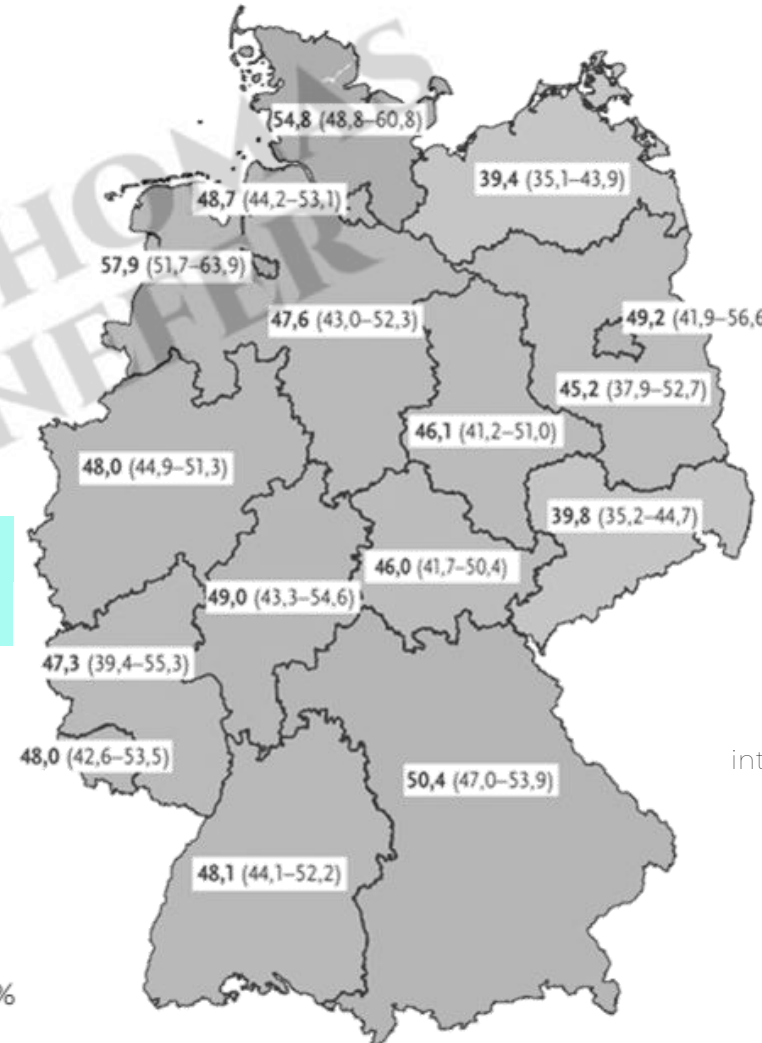
Empfehlung: körperliche Aktivität



Konfidenz-
intervalle in Klammern



42,6% der
Frauen und
48,0% der
Männer
erreichen die
Empfehlungen
für körperliche
Aktivität



Konfidenz-
intervalle in Klammern



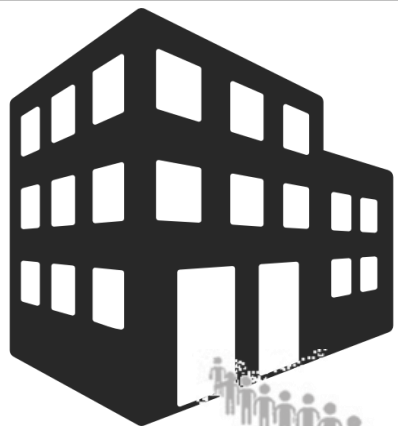
körperliche Aktivität
und psychische
Gesundheit



DR. THOMAS
LENNER

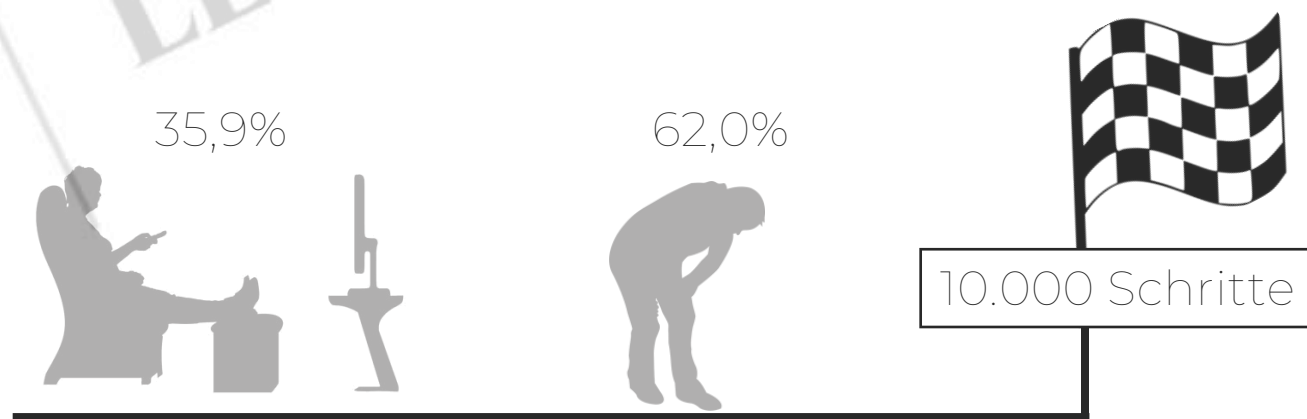


Studie: Stichprobe



108 Beschäftigte

- Alter: 19-62 Jahre, $M = 43,66$; $SD = 12,56$
- Geschlecht: 44,4% weiblich, 55,6% männlich
- Körperliche Aktivität:





Verhaltensorientierter Ansatz



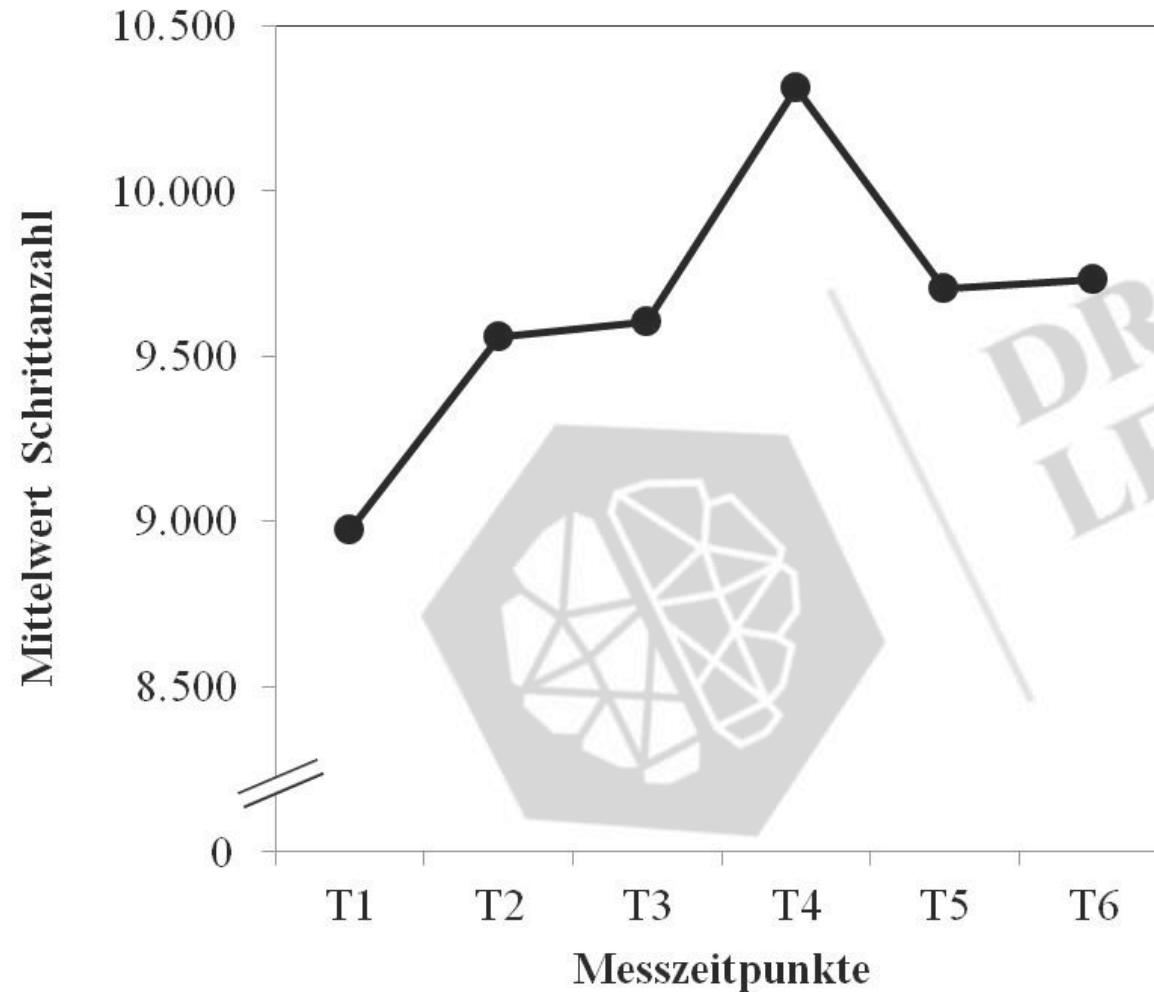
- Schrittzahl, Kalorienverbrauch
- Erinnerungsfunktion: körperlich aktiv zu werden nach 1 h Inaktivität
- Erhöht Selbstkontrolle (Self-monitoring)

Kognitiver Ansatz



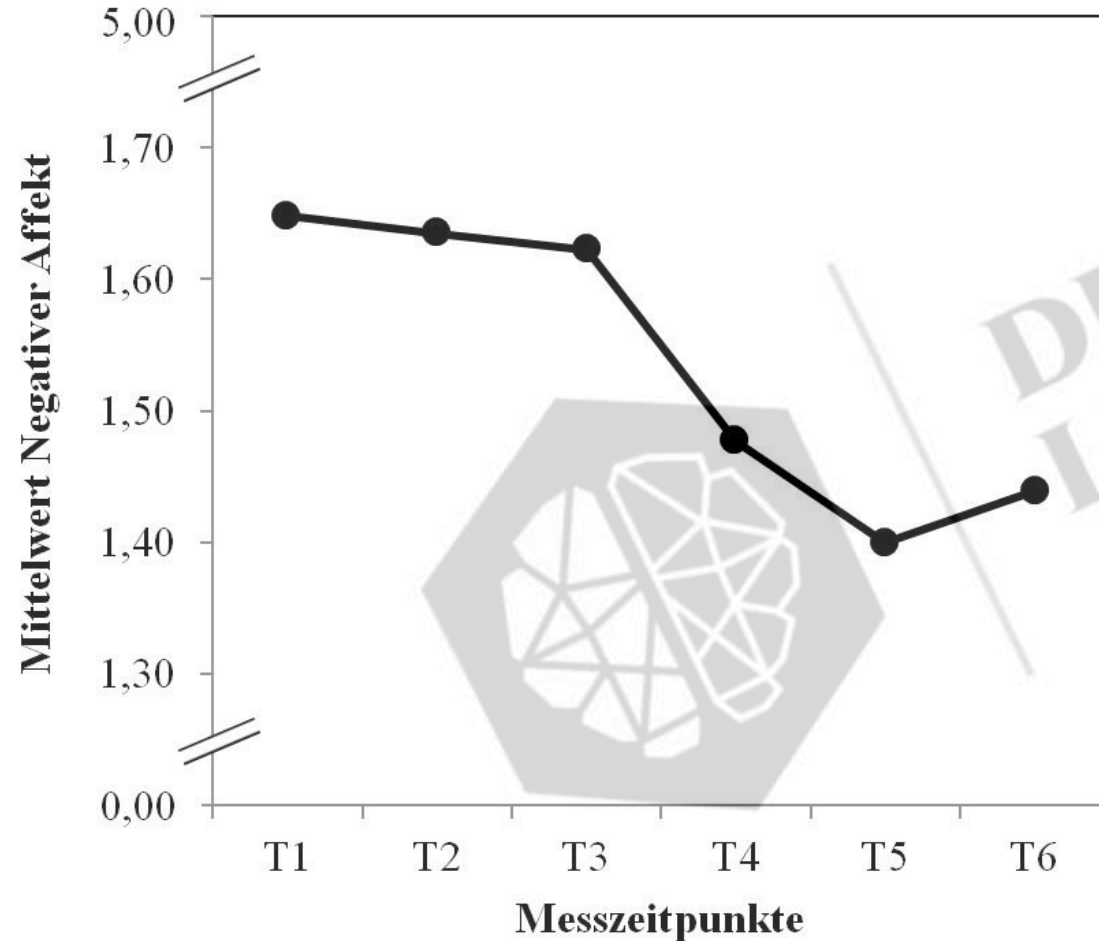
- Verstärkung des Bewusstseins und der Motivation für Gesundheitsverhaltensänderung
- Tipps für Gesundheitsverhaltensänderung (bspw. Zielplaner, Alternativpläne)
- Schritt-Challenge

Studie: Ergebnisse



Die Beschäftigten laufen während der Intervention mehr Schritte

Studie: Ergebnisse

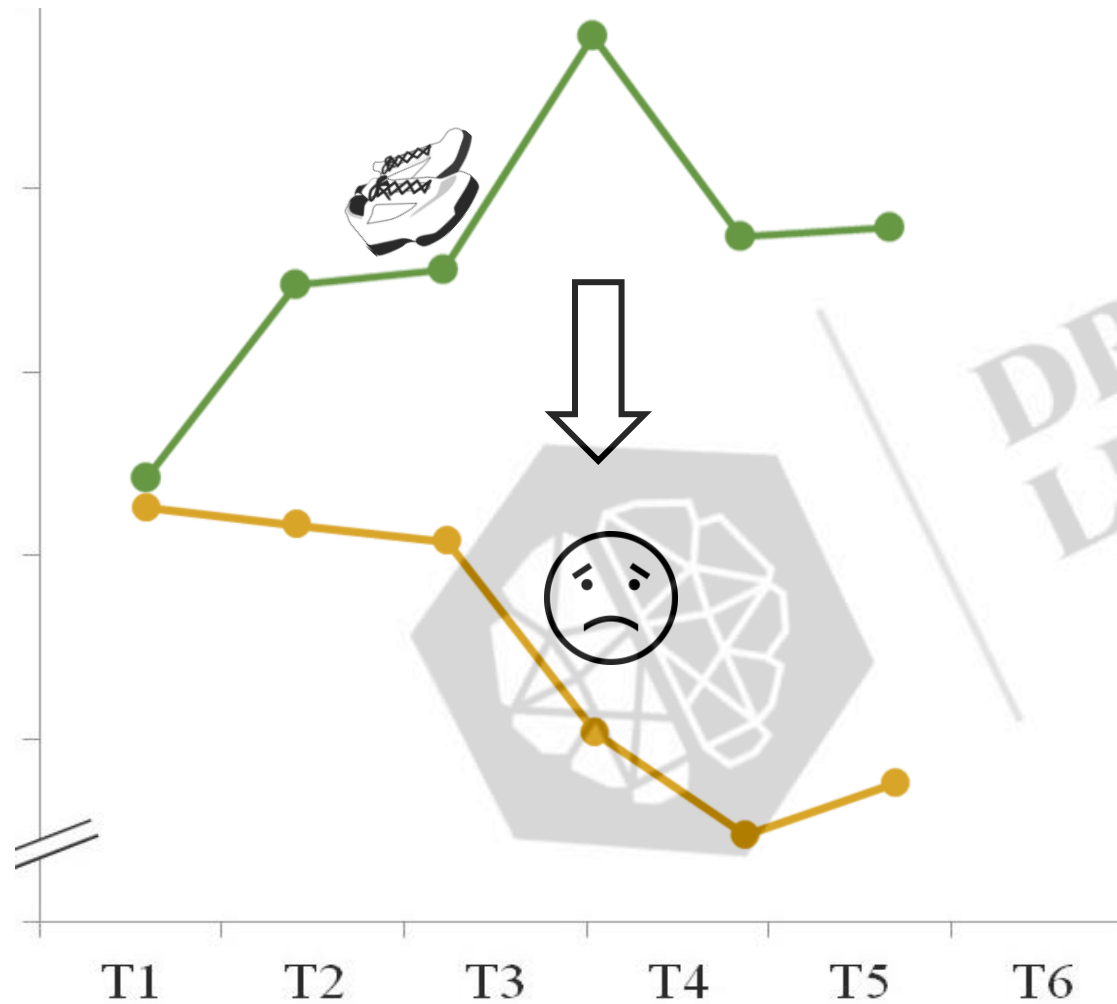


Die Beschäftigten erleben während der Intervention weniger negativen Affekt (bspw. nervös, ängstlich)

Studie: Ergebnisse



DR. THOMAS
LENNEFER



Durch den
Anstieg in
körperlicher
Aktivität...



...verbessern
sich die
erlebten
Emotionen.



Weitere Studien zeigen Effekte auf manifestere Syndrome wie...

- ... Burnout (vgl., Naczenski et al., 2017; van Rhenen et al., 2005)
- ... Depression (vgl., Mammen et al., 2013; Rebar et al., 2015)

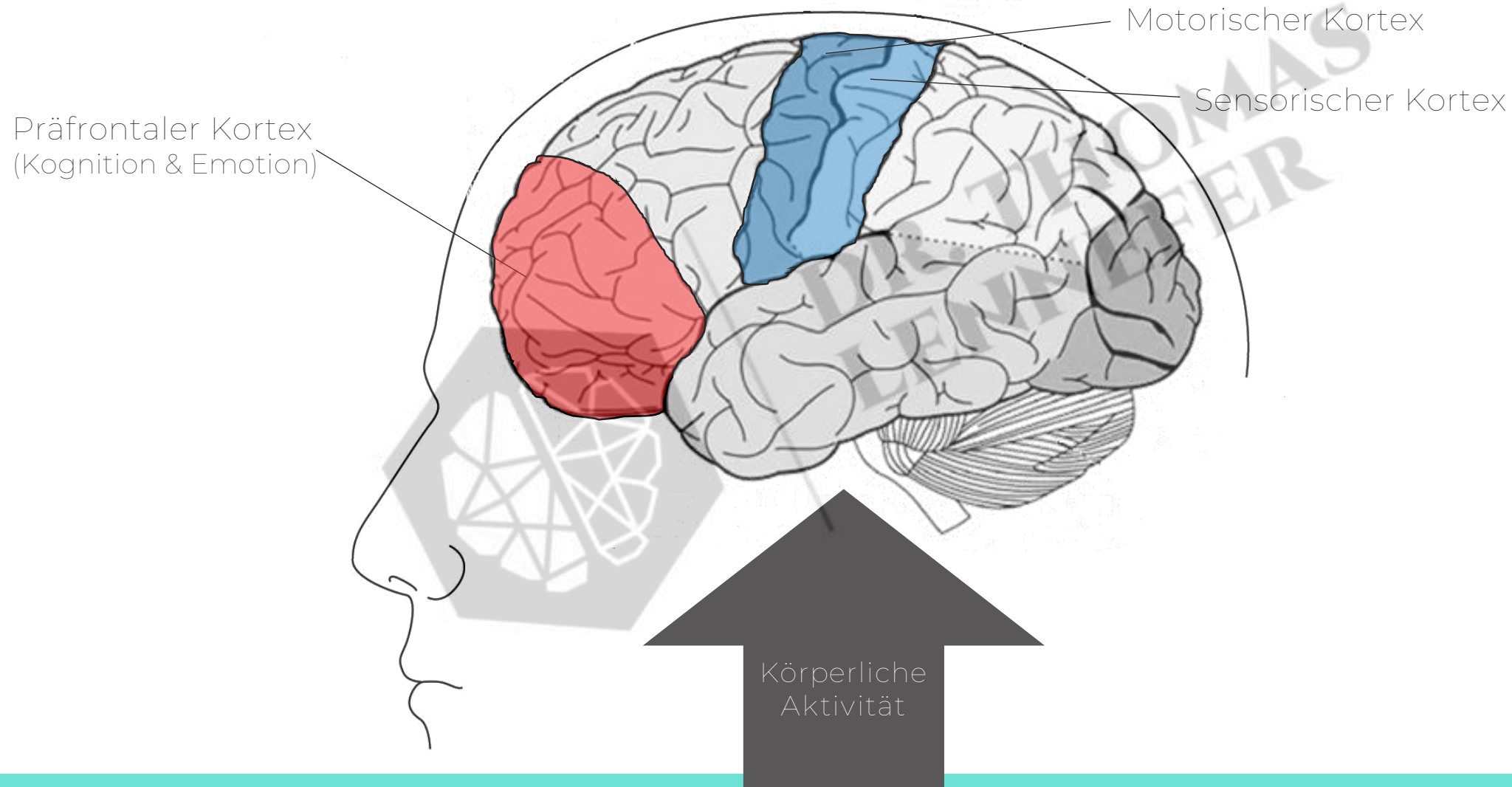


Warum ist
das so?





Die Transiente Hypofrontalitätstheorie





Zusammenfassung:

- Körperliche Aktivität kann präventiv vor psychischen Erkrankungen schützen
- Körperliche Aktivität kann Betroffene helfen
- mind. 150-300 min pro Woche moderat körperlich aktiv oder 75-150 min pro Woche intensiv sind ein sinnvolles Maß an körperlicher Aktivität

Tipps:

- Nehmen Sie sich nicht zu viele Ziele vor
- Fangen Sie mit kleinen Schritten an
- Binden Sie Ihr Umfeld (Freunde & Familie) ein



Kontakt



www.dr-thomas-lennefer.de



mail@dr-thomas-lennefer.de



[dr_thomas_lennefer](https://www.instagram.com/dr_thomas_lennefer)





Literatur

- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1).
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports (Washington, D.C.: 1974)*, 100(2), 126–131.
- Clemes, S. A., O'Connell, S. E., & Edwardson, C. L. (2014). Office workers' objectively measured sedentary behavior and physical activity during and outside working hours. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 56(3), 298–303. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000101>
- Department of Health and Social Care (2019). *UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines*. London.
- Finger, J. D., Mensink, G. B. M., Lange, C. & Manz, K. (2017). Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*. <https://doi.org/10.17886/rki-gbe-2017-027>
- Lennefer, T., Reis, D., Lopper, E. & Hoppe, A. (2020). A step away from impaired well-being: a latent growth curve analysis of an intervention with activity trackers among employees. *European Journal of Work and Organizational Psychology*.
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: A systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 649–657. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.001>
- Naczenski, L. M., Vries, J. D. d., van Hooff, M. L. M., & Kompier, M. A. J. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of Occupational Health*, 59(6), 477–494. <https://doi.org/10.1539/joh.17-0050-RA>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non References 70 clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Shuger, S. L., Barry, V. W., Sui, X., McClain, A., Hand, G. A., Wilcox, S., . . . Blair, S. N. (2011). Electronic feedback in a diet- and physical activity-based lifestyle intervention for weight loss: A randomized controlled trial. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 41. <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-8-41>
- U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington, D. C.
- Van Rhenen, W., Blonk, R. W. B., van der Klink, J. J. L., van Dijk, F. J. H., & Schaufeli, W. B. (2005). The effect of a cognitive and a physical stress-reducing programme on psychological complaints. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 78, 139–148. <http://dx.doi.org/10.1007/s00420-004-0566-6>
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Wilke, C., Ashton, P., Elis, T., Biallas, B., & Froböse, I. (2015). Analysis of work ability and work-related physical activity of employees in a medium-sized business. *BMC Research Notes*, 8, 803. <https://doi.org/10.1186/s13104-015-1781-9>