



Drei Autoren der neuen Studie, die jetzt im „European Journal of Sport Science“ veröffentlicht wurde, vor dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth.

Von li.: Prof. Dr. Ralf Sygusch, langjähriger Mitarbeiter an der Universität Bayreuth, jetzt Professor für Sportpädagogik und -didaktik an der Universität Jena; PD Dr. Susanne Tittlbach und Prof. Dr. Walter Brehm, Lehrstuhl für Sportpädagogik, Sportpsychologie und Organisationslehre des Sports an der Universität Bayreuth.

Warum ist Sport für Jugendliche gesund?

Neue Studie betont die Stärkung von Gesundheitsressourcen

„Wer Sport treibt, ist seltener krank“, lautet eine verbreitete Überzeugung. Tatsächlich hat die Forschung nachweisen können, dass körperlich aktive Erwachsene seltener an Herz- oder Gefäßerkrankungen leiden. Aber wie verhält es sich bei Jugendlichen? Ein Forschungsteam um Prof. Dr. Walter Brehm und PD Dr. Susanne Tittlbach an der Universität Bayreuth sowie Prof. Dr. Ralf Sygusch von der Universität Jena hat dazu jetzt eine neue Studie vorgelegt. Zentrales Ergebnis: Die körperliche Ausdauer und Kraft sowie die selbst eingeschätzte Fitness steigen erheblich, wenn Jugendliche häufiger Sport treiben. Gesundheitsressourcen werden dadurch eindeutig gestärkt. Schwach ausgeprägt ist hingegen der Zusammenhang zwischen gesundheitlichen Defiziten, unter denen Jugendliche leiden, und dem Grad ihrer sportlichen Aktivität.

Empirische Grundlagen:

Eine deutschlandweite, repräsentative Untersuchung

Die Studie, die jetzt im „European Journal of Sport Science“ erschienen ist, stützt sich auf eine bundesweite Untersuchung. Das Robert Koch-Institut in Berlin hat die Daten erhoben. Mehr als 17.600 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 0 und 17 Jahren wurden dabei medizinisch untersucht und über ihren Gesundheitszustand befragt. Im Zusatzmodul MoMo (Motorik-Modul, Leitung Prof. Dr. Klaus Bös, Karlsruhe) wurden die Kinder und Jugendlichen im Hinblick auf ihre körperliche Fitness getestet. Parallel zu diesen sportmotorischen Tests gaben die Kinder und Jugendlichen, begleitet von ihren Eltern, in Fragebögen Auskunft über ihre körperlich-sportlichen Aktivitäten.

Im Fokus der neuen Studie:

Körperliche, psychosoziale und soziodemographische Aspekte

Die Autoren der Studie aus Bayreuth, Berlin, Erlangen, Jena, Karlsruhe und Konstanz haben die Daten des Robert Koch-Instituts als Basis für ihre Auswertungen genutzt. Es wurden dafür Ergebnisse ausgewählt, die sich auf 2291 Jugendliche - davon etwa die Hälfte Jungen - im Alter zwischen 11 und 17 Jahren beziehen; jeder Jahrgang ist dabei ungefähr gleich stark vertreten.

Der Häufigkeit und Intensität ihrer sportlichen Aktivität entsprechend, verteilen sich die Jugendlichen auf fünf Aktivitätsgruppen. Die Autoren unterscheiden zwischen physischen und psychosozialen Faktoren, um einerseits Gesundheitsressourcen (wie Ausdauer, Kraft, Selbstwertgefühl) und andererseits Gesundheitsdefizite (wie Body Mass Index, emotionale Probleme, Beziehungsschwierigkeiten mit Gleichaltrigen) möglichst präzise zu erfassen. Der Bildungsstand, die beruflichen Qualifikationen, die Berufe und das Nettoeinkommen der Eltern werden als Kriterien herangezogen, um das häusliche Umfeld einzuschätzen. Auf dieser Grundlage wird der Sozialstatus von 24,9% der Jugendlichen als niedrig, von 48,5% als mittel und 26,6% als hoch bewertet.

Wenn Jugendliche (keinen) Sport treiben:

Auswirkungen auf Gesundheitsressourcen und -defizite

Die Studie zeigt eindeutig: Bereits eine geringe Steigerung der sportlichen Aktivität stärkt die Gesundheitsressourcen der Jugendlichen. Ausdauer, Kraft und Koordination

nehmen zu, aber auch in psychosozialer Hinsicht sind die positiven Auswirkungen unverkennbar. Denn bei Jugendlichen, die öfter Sport treiben, wächst zusammen mit der tatsächlichen Leistungsfähigkeit auch die selbst eingeschätzte Fitness. Das Selbstwertgefühl steigt. Wie die Wissenschaftler zeigen konnten, gelten diese Zusammenhänge unabhängig vom Sozialstatus der Jugendlichen.

Hingegen sind körperliche Gesundheitsdefizite, die sich bei den Jugendlichen feststellen lassen, offenbar weniger stark von ihren sportlichen Aktivitäten beeinflusst. Risikofaktoren wie der Body Mass Index (BMI), der Fettanteil im Körpergewebe und der HDL-Cholesterolspiegel ändern sich zwar mit gesteigerter sportlicher Aktivität, aber die Schwankungen fallen deutlich geringer aus als die Unterschiede bei den Gesundheitsressourcen. Signifikant ist allenfalls die Tatsache, dass inaktive Jugendliche häufiger über Schmerzen im Muskel-Skelett-System klagen.

Insgesamt gesehen, sind psychosoziale etwas deutlicher als körperliche Gesundheitsdefizite vom Grad der sportlichen Aktivitäten abhängig. Emotionale Probleme und Beziehungsschwierigkeiten mit Gleichaltrigen sind umso öfter anzutreffen, je weniger die Jugendlichen sportlich aktiv sind. Auch dieser Zusammenhang gilt unabhängig vom Sozialstatus der Jugendlichen. Sportliche Aktivitäten, beispielsweise in Vereinen, scheinen daher geeignet, das emotionale Wohlbefinden und die Kontaktfähigkeit von Jugendlichen zu steigern, die von ihrem häuslichen Umfeld her benachteiligt sind.

Motivation für eine körperlich aktive Lebensweise

Die Bayreuther Sportwissenschaftler wollen keineswegs abstreiten, dass sportliche Aktivität einen wertvollen Beitrag zur Risikoprävention leisten kann. Wer im jugendlichen Alter regelmäßig Sport treibt, ist im Erwachsenenalter besser gegen manche Herz- oder Gefäßerkrankungen geschützt. Dafür gibt es umfangreiche wissenschaftliche Belege. Den Autoren der Studie ist allerdings daran gelegen, dass der Aspekt der Gesundheitsressourcen in der Sportpädagogik und ebenso in der allgemeinen Öffentlichkeit stärker beachtet wird.

„Jugendliche suchen oft nach Wegen, ihre eigenen Kräfte auszuleben und die Leistungskraft zu steigern. Sie denken dabei weniger an Risikovermeidung als an Möglichkeiten einer positiven Selbsterfahrung. Das Erleben eigener körperlicher Kraft und Ausdauer hat dabei eine zentrale Bedeutung“, erklärt PD Dr. Susanne Tittlbach. „Für

Jugendliche ist sportliche Aktivität ein Freizeit- und kein Gesundheitsverhalten. Durch das direkte Erleben von Fitness und Wohlbefinden bei sportlicher Aktivität lassen sich Jugendliche viel eher für eine körperlich aktive Lebensweise gewinnen, als wenn man ihnen erklärt, welche Krankheitsrisiken dadurch vermieden werden.“

Veröffentlichung:

Susanne A. Tittlbach, Ralf Sygusch, Walter Brehm, Alexander Woll, Thomas Lampert, Andrea E. Abele and Klaus Bös,
Association between physical activity and health in German adolescents,
in: European Journal of Sport Science, 11:4, pp. 283-291
DOI-Bookmark (Link): [10.1080/17461391.2010.509891](https://doi.org/10.1080/17461391.2010.509891)

Ansprechpartnerin für weitere Informationen:

PD. Dr. Susanne Tittlbach
Universitätsstr. 30
D-95540 Bayreuth
Telefon: +49 921 55-3487
E-Mail: Susanne.Tittlbach@uni-bayreuth.de

Text und Redaktion:

Christian Wißler

Foto S.1:

Christian Wißler, Universität Bayreuth; zur Veröffentlichung frei.

In höherer Auflösung zum Download:

<http://www.uni-bayreuth.de/blick-in-die-forschung/26-2011-Bilder>