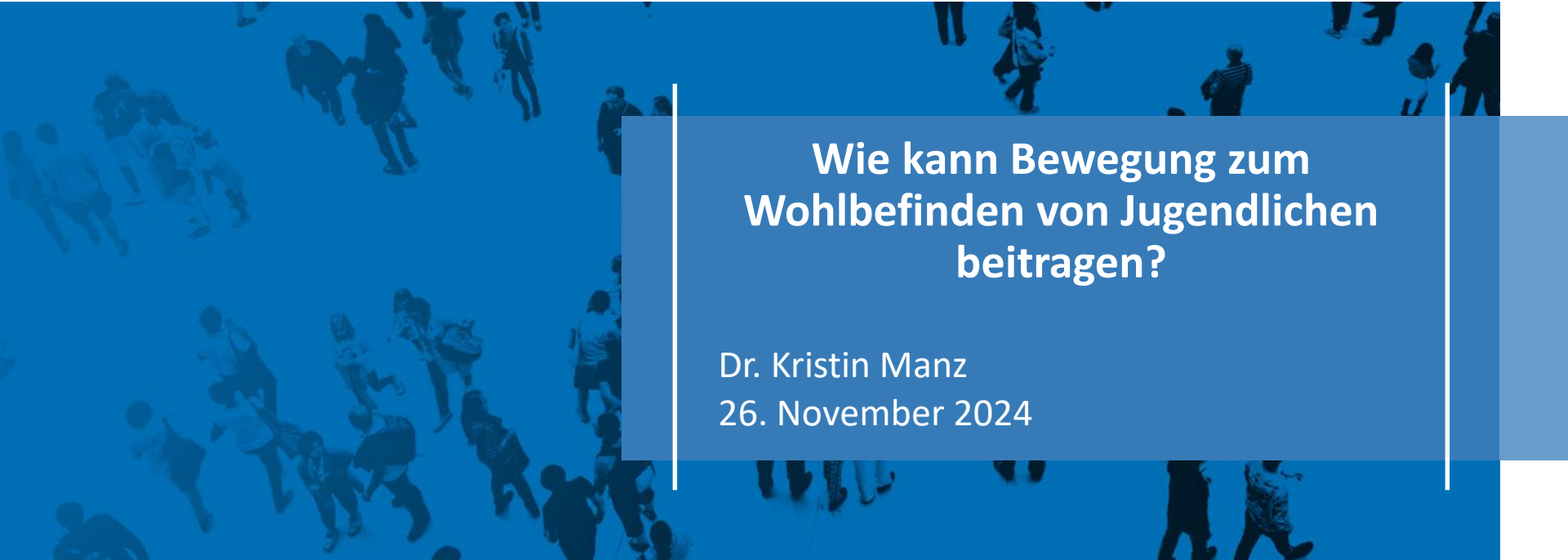




Wie kann Bewegung zum Wohlbefinden von Jugendlichen beitragen?

Dr. Kristin Manz
26. November 2024



Positive Wirkung von Bewegung auf das Wohlbefinden

- Eine Vielzahl an Studien belegen, dass **Bewegung** ein **protektiver Faktor für die Entstehung psychischer Krankheiten** sein kann (z.B. Depression, Angststörungen, ADHS)
- **Stressreduktion** durch Bewegung
- Positive Effekte auf die **körperliche Gesundheit, Kognition und akademische Leistung** können sich ebenfalls positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirken
- Bewegung ist ein **relevanter Faktor in der Behandlung** psychischer Krankheiten



Wirkmechanismen



Neurobiologische Mechanismen

Veränderung der Gehirnstruktur und
Gehirnfunktion

u.a. Einfluss auf Neurotransmitter und
Hormone (z.B. Cortisolspiegel)

Psychosoziale Mechanismen

Positive Effekte auf das Selbstbewusstsein,
das Selbstkonzept, die Selbstwirksamkeit,
das Körperbild...

Entwicklung eines unterstützenden
sozialen Netzwerks

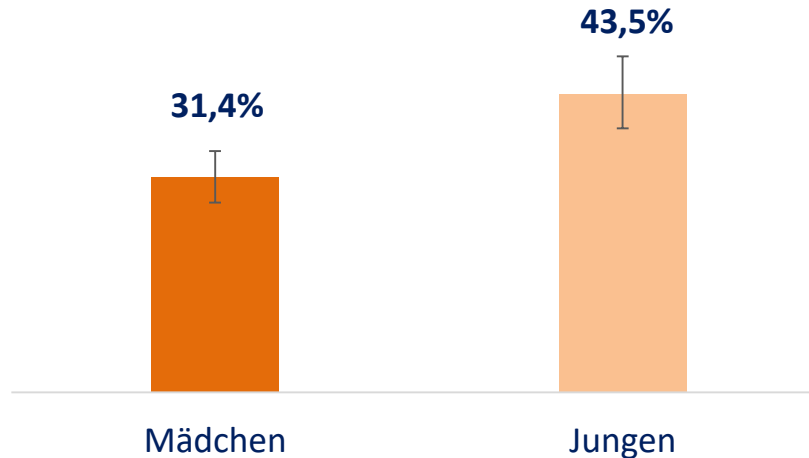


Wie viel bewegen sich Jugendliche?

Erreichen der Bewegungsempfehlung bei Jugendlichen

Die WHO empfiehlt durchschnittlich mind. 60 min pro Tag (mit mind. moderater Intensität)

- lediglich **38%** der 14- bis 17-Jährigen erreichen diese Empfehlung
- Mädchen seltener als Jungen



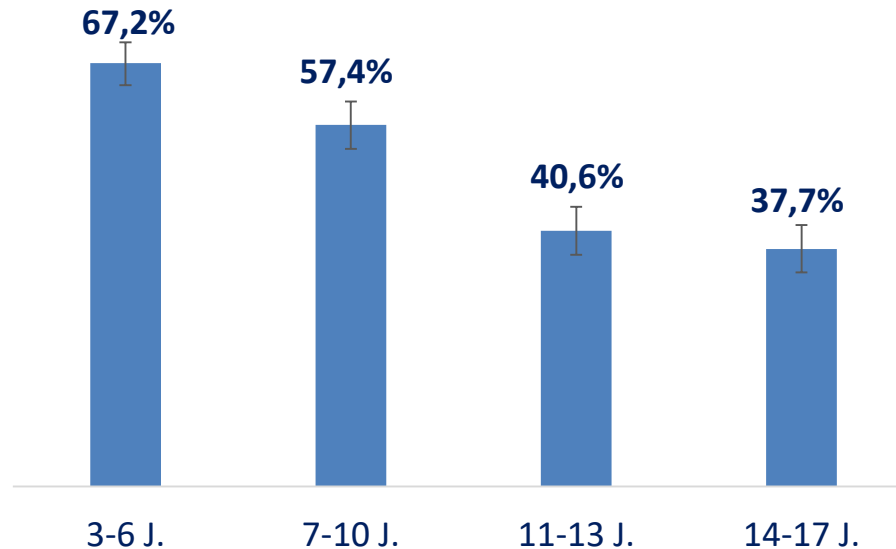
Datenbasis:
KIDA-Telefonbefragung
02/2022 - 04/2023
n = 1.678



Erreichen der Bewegungsempfehlung bei Jugendlichen

Die WHO empfiehlt durchschnittlich mind. 60 min pro Tag (mit mind. moderater Intensität)

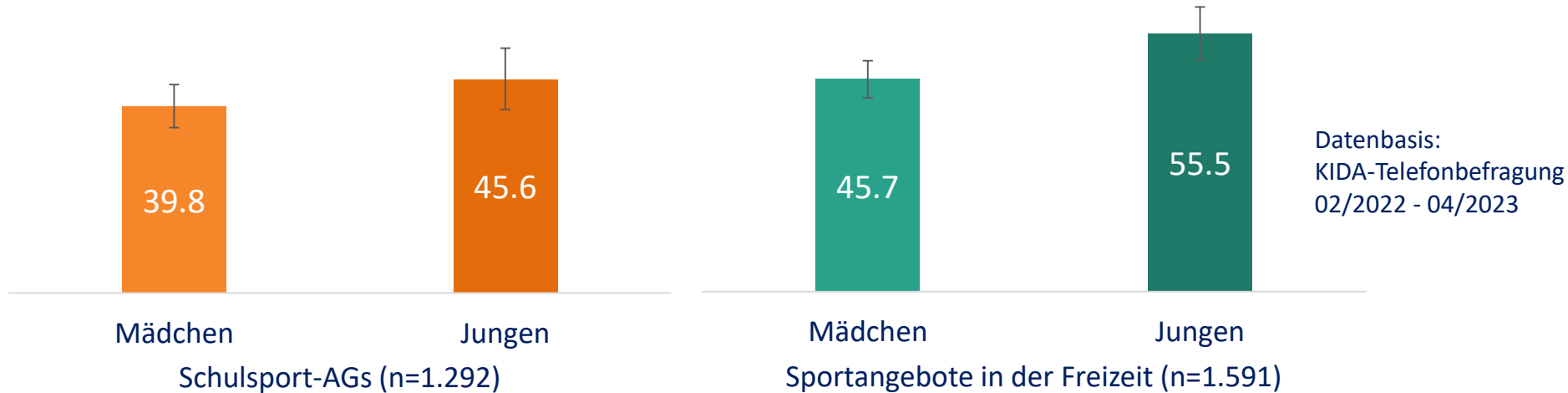
- Im Altersverlauf nimmt der Anteil deutlich ab



Datenbasis:
KIDA-Telefonbefragung
02/2022 - 04/2023
n = 6.938

Teilnahme an Schulsport-AGs und weiteren Sportangeboten

- 43% der 14- bis 17-Jährigen nehmen an **Schulsport-AGs** teil
- 51% nehmen an **Sportangeboten in der Freizeit** teil (z.B. Verein, Kurse)



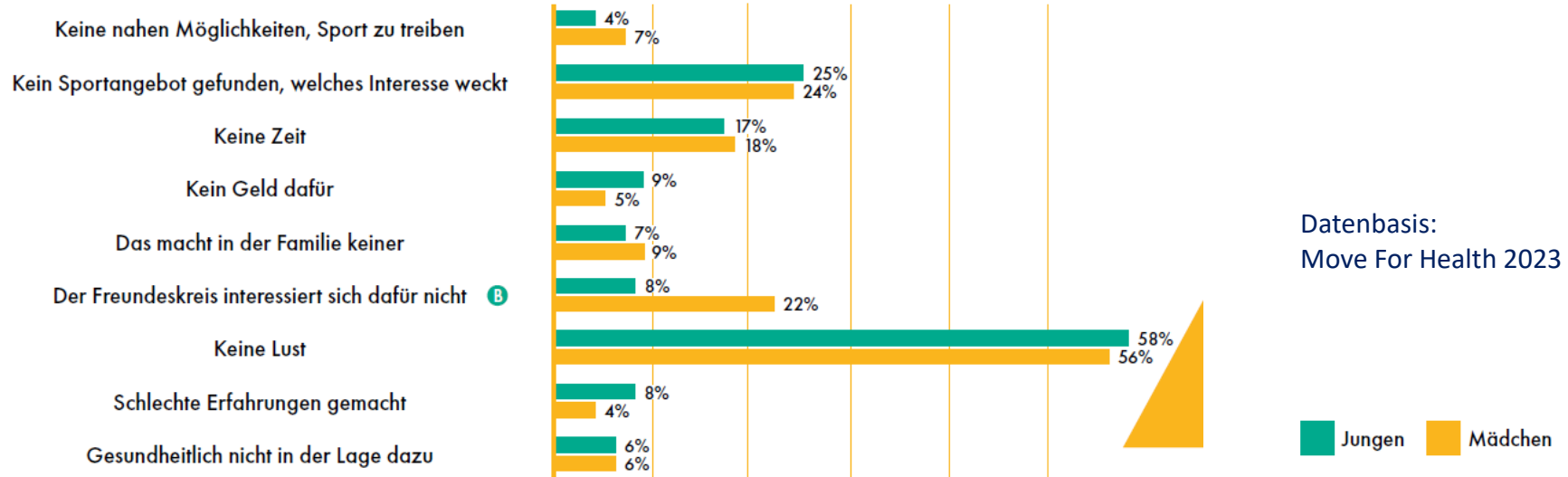


Gründe für sportliche Inaktivität Jugendlicher

Ergebnisse aus dem Verbundprojekt MOVE FOR HEALTH



ICH TREIBE BISHER EHER WENIG SPORT, WEIL ...



Dreiskämper, D. et al. (2023). Sport und mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Ausgewählte Ergebnisse aus dem Move For Health Projekt.



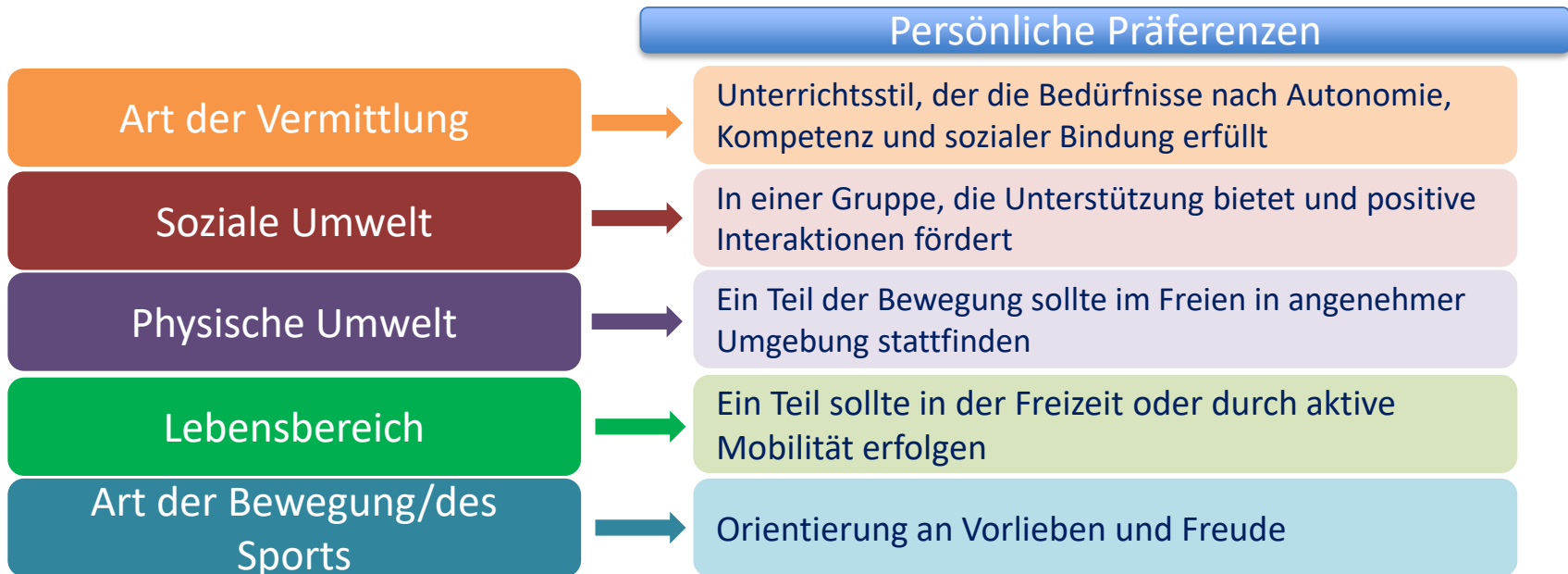
Bewegungsförderung von Jugendlichen



Bewegungsförderung und Wohlbefinden

Kontextfaktoren

Empfehlungen



modifiziert nach Vella SA, Aidman E, Teychenne M et al. (2023) Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. J Sci Med Sport 26(2):132-139



Settings für die Bewegungsförderung Jugendlicher

- **Schule** und weitere Ausbildungsstätten
 - Mehrkomponenten Interventionen
 - Besonders effektiv, wenn Bestandteil des Unterrichts
- **Kommune**
 - Attraktive und sichere Gestaltung von Sportstätten, Parks sowie der Infrastruktur für aktive Mobilität
- **Soziale Umfeld** (Familie, Eltern und Freunde)

- ❖ **Partizipative Gestaltung** von Bewegungsangeboten
- ❖ **Sichere Rahmenbedingungen schaffen**
 - Schutz vor physischer und psychischer Gewalt/Missbrauch, Substanzmissbrauch



Fazit

- Positive Wirkung der Bewegung auf das Wohlbefinden
- Die Mehrzahl der Jugendlichen bewegt sich zu wenig – insbesondere Mädchen
- Eine Vielzahl an Kontextfaktoren können den positiven Effekte von Bewegung auf das psychische Wohlbefinden beeinflussen.
- Bewegungsförderung vor allem in den Settings Schule und Kommune wirksam
- Partizipative Gestaltung der Bewegungsangebote



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

ManzK@rki.de