

Studie: Körperliche Bewegung macht Kinder auch psychisch fit

von IMABE
15/12/2012 - 10:53



Positives Selbstbild und soziale Interaktion durch Sport sind protektive Faktoren Bewegung tut Leib und Seele gut. Doch was genau steckt hinter dieser Alltagserfahrung? Wie hängen körperliche Aktivität und psychische Gesundheit zusammen? Dieser Frage gingen Karin Monshouwer vom Trimbos Institute in Utrecht gemeinsam mit Soziologen und Public Health-Experten der VU Medical Center und der VU University of Amsterdam nach.

IMABE [1]

Die Forscher werteten im Rahmen einer Langzeitstudie Daten von mehr als 7.000 niederländischen Schülern im Alter zwischen 11 und 16 Jahren aus. Dabei wurden nicht nur gesundheitliche Fakten wie Körpergewicht, sportliche Aktivität und mentale Verfassung erfasst, sondern auch soziale – etwa der sozioökonomische Status, Freundeskreis, Familiensituation und das Selbstbild der Probanden.

Das Ergebnis der im Fachjournal *Clinical Psychological Science* publizierten Studie (DOI: 10.1177/2167702612450485): Jugendliche, die kaum Bewegung machten oder ihren Körper entweder als „zu dick“ oder „zu dünn“ wahrgenommen hatten, zeigten ein höheres Risiko für sowohl internalisierende Probleme (z. B. Depression, Angst) als auch externalisierende Konflikte (z. B. Aggression, suchtabhängiges Verhalten). Jugendliche, die regelmäßig im organisierten Sport teilnahmen, hatten dagegen ein niedrigeres Risiko für psychische Probleme.

Monshouwer sieht durch die Daten zwei Hypothesen bestätigt: Bewegung führt demnach über den Umweg der körperlichen Fitness zu positiven Reaktionen durch Gleichaltrige, was wiederum das Selbstbild stärkt. Und Sport ist, wo er im Team wie in Schulen oder Vereinen betrieben wird, auch eine soziale Übung. Auch das festigt die psychische Gesundheit.

Diese Ergebnisse legen nahe, dass bestimmte psychosoziale Faktoren – Körperbild und soziale Interaktion – dazu beitragen können, zumindest einen Teil der Verbindung zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit zu erklären. Andere Faktoren wie die physiologischen Auswirkungen im Gehirn, die durch Bewegung „in Gang“ kommen (vgl. die kürzlich publizierte Studie in *Neuroscience* (2012: 215. 59–68), spielten ebenfalls eine Rolle.

„Diese Erkenntnisse sind für die Politik wichtig. Unsere Ergebnisse zeigen, dass körperliche Aktivität ein wirksames Instrument für die Prävention von psychischen Problemen in der Adoleszenz sein kann“, sagt Monshouwer. Die Soziologin und ihre Kollegen hoffen auf weitere Studien, um die Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und geistiger Gesundheit besser zu verstehen.

URL der Seite:

<http://www.erziehungstrends.net/Bewegung-macht-Kinder-auch-psychisch-fit>

Links:

[1] <http://www.imabe.org/>

© 2005-2006 Stiftung Freie Schulen Berlin-Brandenburg
