

# Was hemmt bei Jugendlichen den Spaß an sportlichen Aktivitäten?

12 November 2012

Sport ist sowohl für die physische als auch die geistige Gesundheit förderlich. Obwohl innerhalb und außerhalb der Schule ausreichend Möglichkeiten angeboten werden, nehmen viele Heranwachsende nicht an regelmäßigen sportlichen Aktivitäten teil. Der vorliegende Aufsatz zeigt einige der Gründe auf, weshalb Jugendliche zu wenig körperlich aktiv sind.

## Derzeitige Empfehlungen

Europäische Empfehlungen besagen, dass sich Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 18 Jahren mindestens 60 Minuten pro Tag an den meisten Tagen der Woche mäßig bis intensiv körperlich betätigen sollten (Herz- und Atemfrequenz sollten spürbar steigen).<sup>1</sup> Die HELENA-Studie (HEalthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) zeigt jedoch, dass bei Jugendlichen zwischen 12,5 und 17,5 Jahren weniger als ein Drittel der europäischen Mädchen und weniger als zwei Drittel der Jungen diesen Wert erreichen.<sup>2</sup> Mädchen nehmen im allgemeinen weniger an sportlichen Aktivitäten teil als Jungen und betätigen sich auch mit zunehmendem Alter immer weniger.<sup>2,3</sup> Zahlreiche Faktoren, die die sportlichen Aktivitäten von Mädchen beeinträchtigen, wurden bereits aufgezeigt.<sup>3,4</sup>

## Chancen und Hemmnisse für sportliche Aktivitäten

Jugendliche finden sowohl innerhalb als auch außerhalb der Schule ausreichend Möglichkeiten vor, an sportlichen Aktivitäten teilzunehmen. Jedoch konnten eine Reihe von Einflüssen ermittelt werden, die die Begeisterung und das Mitmachen beim Sport beeinträchtigen.

### In der Schule

Sportunterricht und Vereinssport zielen darauf ab, den Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, das empfohlene tägliche physische Aktivitätsniveau in einem förderlichen und Spaß bringenden Umfeld zu erreichen. Das Bild vom eigenen Körper und die Sorge über die eigene Erscheinung können jedoch Hemmnisse für körperliche Aktivität darstellen. Viele Mädchen sagen beispielsweise, dass sie sich wegen des Schwitzens oder des Durcheinanders von Haar und Schminke weniger motiviert fühlten mitzumachen. Klischeevorstellungen (sportliche Frauen gelten eher als maskulin) und möglicherweise von Mitschülern drangsaliert oder gehänselt zu werden, bereitet Jugendlichen ebenfalls Sorgen; eventuell fehlt es auch an sportlichen Vorbildern. Fehlendes Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten kann gleichfalls ein Hemmnis für die Teilnahme und Freude am Sport sein.<sup>3-6</sup>

### Außerhalb der Schule

Zu den Aktivitäten außerhalb der Schule zählen der Vereinssport, aktive Hobbys und Unternehmungen mit der Familie. Da die Beliebtheit von sitzenden Tätigkeiten, wie etwa Fernsehen, Internet und Videospiele,

steigt, verbringen Jugendliche mehr Zeit mit diesen als mit körperlichen Aktivitäten.<sup>2,4,6</sup> Andere zeitliche Einschränkungen ergeben sich beispielsweise aus dem Erledigen der Hausaufgaben oder durch Teilzeitjobs. Das Ausüben von körperlichen Aktivitäten kann außerdem eingeschränkt sein durch die Familienstruktur, Tagesroutine, Sicherheitsbedenken der Eltern, fehlende Unterstützung oder Mittel, für Transport, Ausrüstung und Vereinsgebühren aufzukommen.<sup>3,4,7</sup>

## Freude und Teilnahme fördern

Da der Nutzen körperlicher Aktivität auf der Hand liegt und Verhaltensweisen bereits im frühen Alter ausgeformt sind, ist es unabdingbar, Kinder schon früh zu motivieren, an sportlichen Aktivitäten mit Freude teilzunehmen. Die unterschiedlichen Gründe, die sie daran hindern, müssen angegangen werden. So können beispielsweise die Einstellung der Jugendlichen zu Sportkleidung, Körperimage und Klischees sowie Faktoren, die ihre Teilnahme und Begeisterung am Sport steigern, gemeinsam mit ihnen erörtert werden.<sup>3</sup> Hierbei kann es sich um das Überarbeiten von Richtlinien über Schuluniformen oder ausreichende Privatsphäre beim Duschen und Umziehen handeln.<sup>4,6</sup>

Schulen scheinen der beste Ort, um Veränderungen zu erreichen. Es wird empfohlen, dass im Sportunterricht und bei den einzelnen Sportarten in der Schule neben Fitness und Leistungssport mehr auf die Förderung von Selbstvertrauen und Wohlbefinden jedes Einzelnen eingegangen wird.<sup>3</sup> Der Sportunterricht muss alle Schüler einbeziehen, und die Sportlehrer sind anzuhalten, alle Schüler ungeachtet ihrer Fähigkeiten zu unterstützen. Es ist wichtig, dass den Heranwachsenden ermöglicht wird, sowohl neuartige Aktivitäten, die ihnen Spaß machen, auszuprobieren, als auch an einfachen Aktivitäten, die weder bestimmte Kenntnisse noch aufwendigen Transport erfordern. Das Entwickeln von Führungsqualitäten, Teamwork und Organisationstalent, ein positives Körperimage und die Verbesserung der schulischen Leistungen könnten auf die Jugendlichen motivierend wirken. Mädchen lassen sich eher durch soziale und gesundheitliche Vorteile anspornen, wogegen Jungen dadurch angeregt werden, dass sie Teil einer Mannschaft sind. Die Begeisterung von Mädchen für körperliche Aktivitäten kann durch das Mitwirken von Freundinnen in einer rein weiblichen Umgebung gefördert werden; dies liegt zum Teil an der Sorge um das Körperimage. Den Jugendlichen sollte ein Gefühl für ihr jeweiliges Niveau bei den ausgeübten Aktivitäten vermittelt werden, beispielsweise indem sie sich selbst mit einem Schrittzähler beobachten. Die Schüler sollten zudem ermutigt werden, den Schulweg mit aktiven Transportmitteln zu bewältigen.<sup>3,6,7</sup>

Zu Hause hat die Familie großen Einfluss auf den Grad der Aktivität der Kinder. Dieser Einfluss schwindet jedoch, je älter die Kinder werden. Obwohl Jugendliche sich eher von Gleichaltrigen beeinflussen lassen, kann die Familie dennoch als Vorbild dienen, indem die Familienmitglieder selbst sportlich aktiv sind.<sup>3,8</sup>

## Literatur

1. Weltgesundheitsorganisation, Körperliche Aktivität bei jungen Menschen (in englischer Sprache): [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index.html)
2. Ruiz JR et al. (2011). Objectively measured physical activity and sedentary time in European

adolescents: the HELENA study. *Am J Epidemiol* 174(2):173–84.

3. Women's Sport and Fitness Foundation (2012). *Changing the game for girls*. London: Großbritannien.
4. Dwyer JJM et al. (2006). Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence* 41:75–89.
5. Stankov I et al. (2012). Overweight and obese adolescents: what turns them off physical activity? *Int J Behav Nutr Phys Act* 9:53.
6. O'Dea JA. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *J Am Diet Assoc* 103:497–501.
7. De Cocker K et al. (2012). Can differences in physical activity by socio-economic status in European adolescents be explained by differences in psychosocial correlates? A mediation analysis within the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public Health Nutr* 12:1–10; doi:[10.1017/S1368980012001036](https://doi.org/10.1017/S1368980012001036).
8. Fitzgerald A et al. (2012). Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *J Adolescence* 35(4):941–58.