

Pandemie-Folgen bei Jugendlichen: Mehr „Couch-Potatoes“ und online-Zeit

Im April und Mai hat eine online-Befragung der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am UKM (Universitätsklinikum Münster) die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf die körperliche Aktivität und das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen unter die Lupe genommen. Jetzt sind die Daten ausgewertet. Ergebnis: Über ein Viertel der Jugendlichen bewegte sich unter Kontaktbeschränkungen und Schulschließungen nahezu überhaupt nicht mehr. Gleichzeitig stieg der Medienkonsum bei vielen auf bis zu acht und mehr Stunden am Tag.

ukm/aw

Für die Studie wurden 1038 Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen 11 und 17 Jahren in einem online-Survey zu körperlicher Aktivität, Bildschirmzeit und psychischem Wohlbefinden vor und während der Pandemiemaßnahmen befragt. Im zweiten Schritt wurde der Zusammenhang von psychischem Wohlbefinden und Bewegungsverhalten untersucht. Das Ergebnis: Die Einschränkung des Sportangebots – sowohl in Schule als auch im Freizeitbereich – ist eng mit dem psychischen Wohlbefinden verknüpft. „Grundsätzlich hatten wir eine Abnahme der Bewegung und eine Abnahme des psychischen Wohlbefindens unter den Pandemierestriktionen erwartet, sagt Oberarzt und Studienleiter Priv.-Doz. Dr. Manuel Föcker. „Allerdings sind wir von dem Ausmaß der negativen Effekte der Einschränkungen unter der Pandemie dann doch überrascht worden“, ergänzt sein Kollege Dr. Matthias Marckhoff. Im Rahmen der Studie konnten die beiden beobachten, dass über ein Viertel aller Befragten sich unter den Corona-Bedingungen nahezu überhaupt nicht mehr bewegten – vor Corona gaben nur fünf Prozent an komplett ohne Bewegung zu sein. Parallel dazu hat sich der Medienkonsum der Jugendlichen signifikant erhöht, so Marckhoff. „Vor Corona brachten es rund zwanzig Prozent der Befragten auf bis zu acht und mehr Stunden Bildschirmzeit am Tag. Während der Beschränkungen traf dies auf rund 45 Prozent, also fast die Hälfte aller Jugendlichen zu.“

Einhergehend mit dem Bewegungsmangel sei eine akute Abnahme der Zufriedenheit zu verzeichnen, so Föcker. „Rund ein Drittel der Jugendlichen gab an, sich in Zeiten der Pandemie mehr Sorgen zu machen und weniger zufrieden mit dem Leben zu sein. Zusätzlich konnten wir zeigen, dass mit der Verschlechterung des Befindens wiederum eine Abnahme der Bewegung einherging.“

Zusammengenommen seien Bewegungsmangel und eine Abnahme der Lebenszufriedenheit Risikofaktoren, die im Rahmen der Pandemierestriktionen berücksichtigt werden müssen. Föcker und Marckhoff halten es in diesem Zuge für wichtig, Bewegung in den Pandemiealltag zu integrieren und eventuell über online-Angebote nachzujustieren. Insbesondere den Sportlehrkräften in den Schulen käme in Zeiten eingeschränkter Sportangebote eine besondere Rolle zu – auch als Berater und Ideengeber für den Sport zu Hause und mit der Familie. Auf den Seiten des Sportdezernats der Bezirksregierung Münster, das auch die vorliegende Studie begleitet hat, finden Schüler, Eltern und Lehrkräfte zahlreiche Anregungen zum Schulsport unter Pandemiebedingungen.