

Sport in Zeiten der Kontaktbeschränkungen: Studie zur Bewegung bei Kindern und Jugendlichen

Dass sich Sport auf das psychische Wohlbefinden auswirkt ist mittlerweile recht gut belegt. Das gilt sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene. Doch in den besonderen Zeiten der Corona-Pandemie ist es für Schülerinnen und Schüler sowie Studierende nicht einfach, in Bewegung zu bleiben.

Bewegen sich Kinder und Jugendliche in der Corona-Pandemie mehr oder weniger? Wie hat sich die Art der Bewegung möglicherweise verändert und welche Zusammenhänge zeigen sich zu Aspekten der psychischen Gesundheit? Diesen Fragen geht eine Studie der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am UKM (Universitätsklinikum Münster) nach. Dabei fragt sie das individuelle Sport- und Bewegungsverhalten vor der Pandemie und jetzt ab. „Der Alltag von Kindern und Jugendlichen hat sich alleine schon durch Kontaktbeschränkungen und Schulschließungen stark verändert“, sagt Oberarzt Priv.-Doz. Dr. Manuel Föcker, der zusammen mit seinem Kollegen Dr. Matthias Marckhoff von der Helen-Keller-Schule die Studie zur körperlichen Aktivität und zum psychischen Wohlbefinden bei Schülerinnen und Schülern im Alter zwischen 11 und 17 Jahren durchführt. „Fitnessstudios, Sportvereine und Sportstätten sind geschlossen – wer trotzdem in Bewegung bleiben will, muss eigeninitiativ werden. Es könnte sein, dass das für einige eine Barriere darstellt und dazu führt, dass sie sich nun deutlich weniger oder überhaupt nicht mehr bewegen. Auf der anderen Seite wird es viele Kinder und Jugendliche geben, die gerade durch die Einschränkungen ein besonders hohes Bedürfnis haben sich irgendwie fit zu halten“, so Föcker. Und Marckhoff ergänzt: „Wir wollen herausfinden, wie genau sich Qualität und Quantität von Bewegung verändert haben und welchen Einfluss das möglicherweise auf das psychische Wohlbefinden hat. Denn Sport in Zeiten von Corona kann für Jugendliche und junge Erwachsene auch heißen, neue Sportarten zu entdecken und hinzugewonnene Freizeit in die eigene Gesundheit zu investieren.“

Die Studie, bei der in einer online-Befragung Kinder und Jugendliche alleine oder mit Unterstützung der Eltern Fragen beantworten sollen, wurde über das Sportdezernat der Bezirksregierung Münster an die Schulen der Sekundarstufe I im Regierungsbezirk Münster verteilt. Inzwischen beträgt die Zahl der Befragten schon knapp 1.000 Teilnehmer – doch je mehr Schülerinnen und Schüler teilnehmen, desto zuverlässiger werden die Ergebnisse.

In einem zweiten Schritt sollen für die Studie auch Studenten und Studentinnen bis zu einem Alter von 25 Jahren befragt werden. Es steht zu vermuten, dass sich in dieser Gruppe das Bewegungsverhalten noch einmal deutlich zu der jüngeren Altersgruppe unterscheidet. Für beide Studien werden weitere Teilnehmer gesucht. Eine Teilnahme an den Studien ist anonym und unter folgenden links möglich:

1. Studie für Schülerinnen und Schüler (11-17 Jahre)

<https://kurzlink.de/PAW-Survey-Schule>

2. Studie für Studentinnen und Studenten (18-25 Jahre)

<https://kurzlink.de/PAW-Survey-Uni>