

Sport schützt Jugendliche vor Depression

Datum: 26.10.2021

Original Titel:

Physical activity in early adolescence predicts depressive symptoms 3 years later: A community-based study

Kurz & fundiert

- Körperliche Aktivität ist mit verschiedenen gesundheitlichen Vorteilen assoziiert
- Sport in der Jugend war Prädiktor für geringere depressive Symptome 3 Jahre später
- Der Zusammenhang blieb selbst bei Berücksichtigung vorbestehender psychischer Probleme bestehen
- Geringe körperliche Aktivität nur bei Jungen signifikanter Prädiktor für depressive Symptome

MedWiss - Neben Förderung der Fitness, des Herz-Kreislauf-Systems und der Gewichtskontrolle ist auch bekannt, dass Sport die psychische Gesundheit unterstützt. Ob die körperliche Aktivität in der Jugend auch bei vorbestehenden psychischen Symptomen (Depression, Ängste, Aufmerksamkeitsstörungen) förderlich ist, untersuchten Forscher in Schweden. Demnach war es besonders bei Jungen wichtig, sich mehr zu bewegen. Die Autoren plädieren für eine stärkere Förderung der sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen.

Körperliche Aktivität in der Jugend ist mit einem breiten Spektrum an gesundheitlichen Vorteilen verknüpft. Neben Förderung der Fitness, des Herz-Kreislauf-Systems und der Gewichtskontrolle ist auch bekannt, dass Sport die psychische Gesundheit unterstützen kann. Allerdings gibt es nur wenige prospektive Studien, die den Zusammenhang zwischen Sport und internalisierenden (z. B. Ängste und depressive Symptome) bzw. externalisierenden Symptomen (z. B. Aggressivität und Aufmerksamkeitsprobleme) nach Berücksichtigung vorher bestehender Symptome dieser Art untersuchten. Auch war bislang nicht klar, ob sich Sport geschlechtsabhängig auf solche Symptome auswirkt.

Sport stützt die Psyche in der Jugend - auch bei vorbestehenden Problemen?

1 428 schwedische Heranwachsende im durchschnittlichen Alter von 14,38 Jahren wurden zu Beginn der Studie und erneut nach 3 Jahren untersucht. Die Jugendlichen berichteten selbst, wie körperlich aktiv sie waren (wenig, moderat oder viel) und wurden mit standardisierten Fragebögen zu Depressionen und Ängsten sowie zu externalisierenden Symptomen (Aufmerksamkeits-Defizit/Hyperaktivitäts-Syndrom und disruptives Verhalten) befragt. Die psychischen Symptome nach 3 Jahren wurden mit der sportlichen Aktivität zu Beginn der Studie verglichen, auf Zusammenhänge mit dem Geschlecht der Jugendlichen geprüft und unter Berücksichtigung von Symptomen zu Studienbeginn evaluiert.

Ausgeprägtere körperliche Aktivität korrelierte mit geringeren internalisierenden/externalisierenden Symptomen. Sport in der frühen Jugend konnte nach dieser Analyse niedrigere Grade depressiver Symptome 3 Jahre später vorhersagen. Auf Ängste oder externalisierende Probleme wirkte sich der Sport demnach allerdings nicht aus. Der Effekt von Sport auf depressive Symptome schien zudem geschlechts-spezifisch zu sein: Jungen, nicht aber Mädchen, mit hoher körperlicher Aktivität zeigte demnach reduzierte Symptome nach 3 Jahren.

Inaktivere Jungs zeigen später häufiger depressive Symptome

Die Forscher schließen, dass eine zu geringe körperliche Aktivität in der frühen Jugend nachteilige Effekte hat und speziell mit einer Entwicklung depressiver Symptome bei Jungen einhergehen kann. Im Rahmen der Prävention und Behandlung von Depression bei Jugendlichen sollte demnach auch vermehrt der Fokus auf Sport gerichtet werden. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, schreiben die Autoren, täglich 60 Minuten moderat bis anstrengend intensiv körperlich aktiv zu sein. Anstrengende Aktivitäten sollten demnach mindestens dreimal pro Woche für Kinder und Jugendliche auf dem Programm stehen. Dies scheint nach den vorliegenden Ergebnissen besonders für Jungen eine wichtige Richtschnur zu sein.

Referenzen:

Isaksson, Johan, Eva Noren Selinus, Cecilia Åslund, and Kent W Nilsson. "Physical Activity in Early Adolescence Predicts Depressive Symptoms 3 Years Later: A Community-Based Study." *Journal of Affective Disorders* 277 (December 2020): 825-30. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.008>.