

Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität von Heranwachsenden unterschiedlicher sozialer Herkunft

Ergebnisse der bundesweiten COMO-Studie

Autor:innen, **Franziska Reiß**, **Carmen Volk**, Steven Behn, Anne Kaman, Leon Klos, Alexander Burchartz, Thomas Hinz, Anke Hanssen-Doose, Alexander Woll, Claudia Niessner, Ulrike Ravens-Sieberger und die COMO-Study Group¹

Hintergrund

- Veränderungen der psychischen Gesundheit und des Bewegungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen in Deutschland während COVID-19-Pandemie. ^(2, 3)
- Langfristige Veränderungen nach der Pandemie sind noch unklar.
- Psychische Gesundheit und Bewegungsverhalten stehen in Zusammenhang mit dem sozioökonomischen Status (Sozialstatus). ⁽⁴⁾
- Bisher wenig Forschung zum Zusammenspiel von psychischer Gesundheit, körperlicher Aktivität und sozioökonomischem Status. ⁽⁵⁾

Fragestellungen

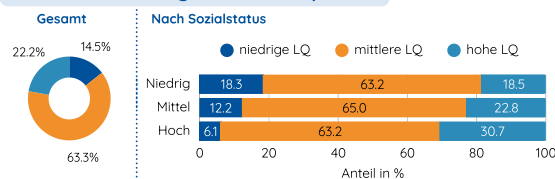
1. Welche **Prävalenzen** zeigen sich in Bezug auf **psychische Auffälligkeiten** und die **gesundheitsbezogene Lebensqualität** von Kindern und Jugendlichen in Deutschland?
2. Wie viel Prozent der Kinder und Jugendlichen erfüllen die **WHO-Bewegungsempfehlungen** ⁽⁶⁾ und betreiben in ihrer Freizeit **Sport im Verein**?
3. Welcher **Zusammenhang** besteht zwischen den verschiedenen Indikatoren körperlicher Aktivität und der psychischen Gesundheit?

Methode

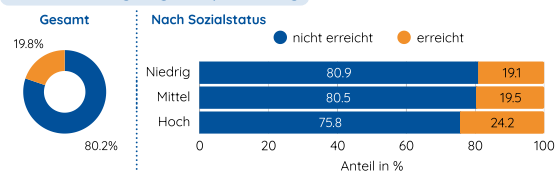
- 5.240 Teilnehmende von 4 bis 17 Jahren aus COMO1 (10/23-02/24) (M = 10.3 Jahre; SD = 3.86; 50.9 % männlich)
- Psychische Gesundheit: Lebensqualität & psychische Auffälligkeiten
- Gesundheitsverhalten: WHO-Bewegungsempfehlung und Sport im Sportverein
- gewichtete ⁽⁷⁾ Häufigkeiten (%) gesamt und stratifiziert nach Sozialstatus
- Zusammenhänge mittels Logit-Regressionsanalysen

Ergebnisse

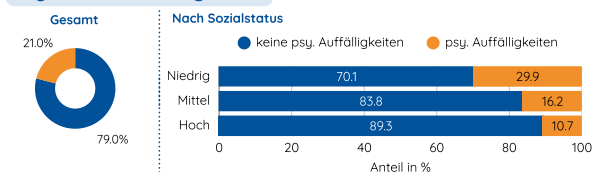
Gesundheitsbezogene Lebensqualität



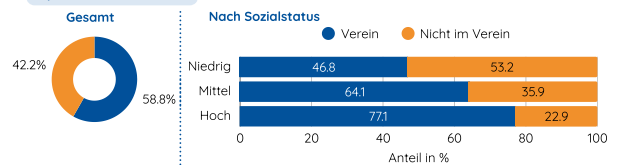
WHO-Bewegungsempfehlung



Psychische Auffälligkeiten



Sport im Verein



Kinder und Jugendliche, die die **WHO-Bewegungsempfehlung** erfüllen...

- haben eine **1,7-fach höhere Chance** für eine bessere gesundheitsbezogene Lebensqualität.
- haben eine **0,74-fach niedrigere Chance** für psychischer Auffälligkeiten.

Kinder und Jugendliche, die **Sport im Verein** betreiben...

- haben eine **1.48-fach höhere Chance** für eine bessere gesundheitsbezogene Lebensqualität.
- haben eine **0.66-fach niedrigere Chance** für psychische Auffälligkeiten.

Fazit

- Vereinssport auch nach COVID-19-Pandemie zentrales Setting sportlicher Aktivität für Kinder und Jugendliche.
- Sozioökonomische Ungleichheiten in der psychischen Gesundheit und dem Bewegungsverhalten bleiben auch nach der Pandemie bestehen.
- Körperliche Aktivität und Sport kann ein ergänzender Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit darstellen.
- Ergebnisse der längsschnittlichen Analysen über 3 Messzeitpunkte können differenzierte Einblicke in den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität (z. B. Setting, Art der Aktivität usw.) und psychischer Gesundheit geben.