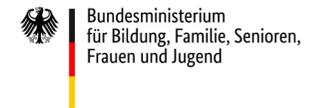


MOVE HEALTH MOVE HEALTH 2.0

**DIE POTENZIALE VON BEWEGUNG
UND SPORT FÜR DIE MENTALE
GESUNDHEIT VON KINDERN
UND JUGENDLICHEN**

– AUSGEWÄHLTE ERGEBNISSE AUS DEM FORSCHUNGS-
PROJEKT MOVE FOR HEALTH 2023–2024 –

Gefördert vom:



durch das





TEILPROJEKTE UND FRAGESTELLUNGEN



PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN UND DAS POTENZIAL VON BEWEGUNG UND SPORT

Wie hängen sportliche Aktivität und Vereinsmitgliedschaft von Kindern und Jugendlichen mit verschiedenen Faktoren der psychosozialen Gesundheit zusammen?

Welchen Einfluss hat das Sport- und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen auf die Entwicklung ihrer mentalen Gesundheit?

Wie verändert sich die mentale Gesundheit nach Vereinseintritten oder -austritten?



DER SPORTVEREIN ALS ATTRAKTIVE LEBENSWELT IM AUFWACHSEN VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Wo treiben Kinder und Jugendliche Sport, welche Sportarten machen sie?

Welche Anforderungen haben Eltern und Jugendliche an Sportangebote?

Wie viele Kinder und Jugendliche sind sportlich aktiv/inaktiv und warum?

Wie stabil ist die Vereinsmitgliedschaft? Welche Veränderungen ergeben sich während eines Jahres?

Wie viele Kinder und Jugendliche üben ihre wichtigsten Sportaktivitäten im Sportverein aus?

IN KOOPERATION MIT DEM dsj-FORSCHUNGSVERBUND, UNTER DER LEITUNG VON:

Prof. Dr. Ulrike Burrmann | Uni Berlin // Prof. Dr. Dennis Dreiskämper | TU Dortmund // Dr. Lena Henning | Uni Münster



SOZIAL BENACHTEILIGTE GRUPPEN

Welche Faktoren der sozialen Ungleichheit beeinflussen das Sportverhalten und die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen?

Gibt es Geschlechterunterschiede im Hinblick auf das Sportverhalten und die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen?



PARTIZIPATION VON JUGENDLICHEN UND DEMOKRATISCHE HANDLUNGSKOMPETENZEN IM SPORTKONTEXT

Welche Möglichkeiten der Partizipation haben Jugendliche im Sportverein und in anderen Settings des Sporttreibens?

Wie ausgeprägt sind demokratische Handlungskompetenzen bei sportlich aktiven Jugendlichen?

Wie viele Beteiligungsmöglichkeiten haben Jugendliche im Sportverein?
Inwiefern ist es Jugendlichen in Sportgruppen nicht wichtig zu partizipieren?

IN KOOPERATION MIT DEM dsj-FORSCHUNGSVERBUND, UNTER DER LEITUNG VON:
Prof. Dr. Ulrike Burrmann | Uni Berlin // Prof. Dr. Dennis Dreiskämper | TU Dortmund // Dr. Lena Henning | Uni Münster

DEUTSCHLANDWEITE REPRÄSENTATIVE BEFRAGUNG



Um die Fragestellungen beantworten zu können, wurde das Meinungsforschungsinstitut Verian (ehemals Kantar Public) beauftragt, im Sommer 2024 in ca. 4.020 Haushalten eine Online-Umfrage durchzuführen. Befragt wurden Eltern von 2.009 Kindern zwischen 5 und 12 Jahren sowie Eltern von 2.011 Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren. Letztere wurden größtenteils auch selbst befragt. Die nachfolgenden quantitativen Befunde sind repräsentativ in Bezug auf Alter, Geschlecht und aktuelle Schulform der Kinder und Jugendlichen sowie Bundesland, Haushaltsgröße, Erwerbsstatus und Schulbildung der Eltern.



Die Längsschnittkomponente ermöglicht erstmals eine belastbare Analyse von Veränderungen über den Zeitraum von einem Jahr, insbesondere hinsichtlich der Sportbeteiligung und psychosozialen Gesundheit. Es können zudem auch Entwicklungen in der Sportbeteiligung und psychosozialen Gesundheit von sozial benachteiligten Gruppen beschrieben werden. Die Studie basiert auf deutschlandweit repräsentativen Kohorten und erstreckt sich über die Jahre 2023 und 2024. Im Längsschnitt konnten 1.329 Kinder (66,2%) über eine Elternbefragung und 1.412 Jugendliche (70,2%) – größtenteils per Selbsteinschätzung – erneut befragt werden. Der daraus resultierende Paneldatensatz über 12 Monate liefert wertvolle Erkenntnisse zur Sportbeteiligung und mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

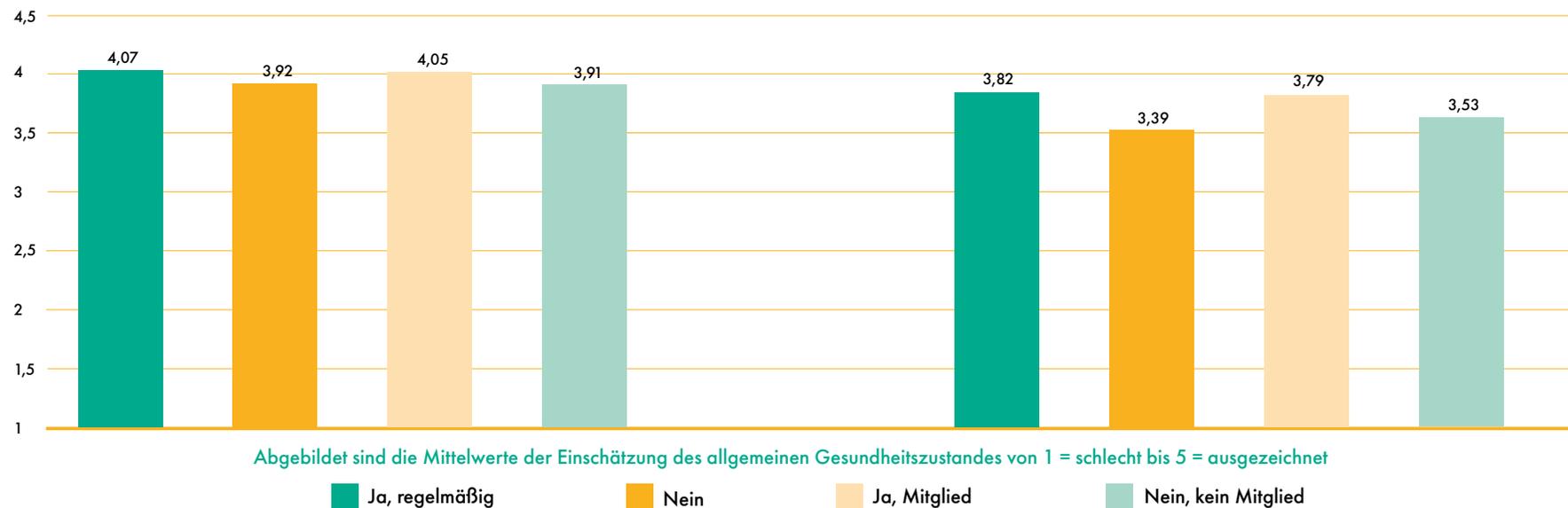
QUICK FACTS

MENTALE GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN IN ABHÄNGIGKEIT DER SPORTLICHEN AKTIVITÄT



EINSCHÄTZUNG ALLGEMEINER GESUNDHEITZUSTAND VON KINDERN

EINSCHÄTZUNG ALLGEMEINER GESUNDHEITZUSTAND VON JUGENDLICHEN



Eltern von regelmäßig sportlich aktiven Kindern berichten von einem leicht besseren allgemeinen Gesundheitszustand ihrer Kinder.

Zudem berichten Eltern von regelmäßig sportlich aktiven Kindern auch von einer leicht höheren gesundheitsbezogenen Lebensqualität, Lebenszufriedenheit und einer leicht besseren sozialen Einbindung im Vergleich zu Eltern von Kindern, die in der Freizeit nicht regelmäßig sportlich aktiv sind.

Jugendliche, die 2024 regelmäßig sportlich aktiv sind, berichten von einem etwas besseren allgemeinen Gesundheitszustand im Vergleich zu denjenigen, die nicht regelmäßig sportlich aktiv sind.

Zudem weisen regelmäßig sportlich aktive Jugendliche im Durchschnitt auch eine höhere gesundheitsbezogene Lebensqualität, eine höhere Lebenszufriedenheit und geringere psychische Belastungen auf im Vergleich zu Altersgleichen, die in der Freizeit nicht sportlich aktiv sind.



QUICK FACTS

GESUNDHEITSEINSCHÄTZUNGEN VON KINDERN UND JUGENDLICHEN IN ABHÄNGIGKEIT VON DER SPORTVEREINSMITGLIEDSCHAFT 2023 UND 2024

ALLGEMEINER GESUNDHEITZUSTAND

KINDER

Sportvereinsmitgliedschaft	2023	2024
Beide Jahre keine SV Mitgliedschaft	3,81	3,81
Beide Jahre SV Mitgliedschaft	4,06	4,01
Aus dem SV ausgetreten	3,94	3,95
In den SV eingetreten	4,02	4,07

JUGENDLICHE

Sportvereinsmitgliedschaft	2023	2024
Beide Jahre keine SV Mitgliedschaft	3,54	3,49
Beide Jahre SV Mitgliedschaft	3,84	3,77
Aus dem SV ausgetreten	3,58	3,55
In den SV eingetreten	3,72	3,92

Abgebildet sind die Mittelwerte der Einschätzung des allgemeinen Gesundheitszustandes von 1 = schlecht bis 5 = ausgezeichnet

Die Elterneinschätzung zum allgemeinen Gesundheitszustand ihrer Kinder sind relativ stabil zwischen den Jahren, wobei Eltern, deren Kinder im Sportverein sind oder in den Sportverein eingetreten sind, die allgemeine Gesundheit als leicht besser einschätzen.



Insgesamt hat sich der **ALLGEMEINE GESUNDHEITZUSTAND** bei allen Jugendlichen nach subjektiver Einschätzung von 2023 zu 2024 etwas **VERSCHLECHTERT**. **AUSNAHME:** Die Jugendlichen, die zwischen den beiden Erhebungen **IN EINEN SPORTVEREIN EINGETRETEN** sind, berichten 2024 von einer **BESSEREN ALLGEMEINEN GESUNDHEIT** im Vergleich zu 2023.



Jugendliche, die in der Freizeit **SPORTLICH AKTIV** sind, weisen im Durchschnitt einen **BESSEREN ALLGEMEINEN GESUNDHEITZUSTAND**, eine höhere gesundheitsbezogene **LEBENSQUALITÄT**, eine höhere **LEBENSZUFRIEDENHEIT** und geringere psychische Belastungen auf im Vergleich zu Altersgleichen, die in der Freizeit unregelmäßig oder gar nicht sportlich aktiv sind. In Sportvereinen **TRETEN ÄHNLICH VIELE KINDER EIN (9,4%) WIE AUS (9,3%)**, während fast die Hälfte (**47,9%**) **BEREITS MITGLIED** ist. Bei **JUGENDLICHEN ÜBERWIEGEN DIE AUSTRITTE (12,2%)** deutlich gegenüber den **EINTRITTEN (5%)**, und über die Hälfte (**51%**) **IST NICHT IM VEREIN**. Besonders kritisch ist, dass es **MEHR AUS- ALS EINTRITTE** gibt – insbesondere **BEI MÄDCHEN**. Während aktive Kinder gesundheitliche Vorteile haben, **VERBESSERT SICH AUCH DIE GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN, DIE IN DEM ZEITRAUM IN DEN VEREIN EINGETRETEN SIND**, leicht.

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN JUGENDLICHEN MÄDCHEN UND JUNGEN IN DEN GESUNDHEITSEINSCHÄTZUNGEN

ALLGEMEINER GESUNDHEITZUSTAND				
Merkmal	2023		2024	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
Sehr oft oder oft Stress	42,8%	27,8%	46,1%	28,2%
Sehr oft oder oft Sorgen	40,9%	25,5%	44,1%	25,8%
Sehr oft oder oft Ermüdung	40,2%	26,8%	44,8%	32,3%



AUFFÄLLIG

Die Daten zu Stress, Ermüdung und Sorgen zeigen, dass Mädchen tendenziell häufiger von diesen Belastungen betroffen sind als Jungen. Zudem ist bei beiden Geschlechtern ein leichter Rückgang des Anteils der Jugendlichen zu beobachten, die angeben, diese Belastungen nie oder selten zu erleben.

QUICK FACTS ZU BEWEGUNG UND SPORT IN DER FREIZEIT



Um die Vereinsbindung langfristig zu stärken, sind gezielte Maßnahmen nötig, insbesondere für Mädchen und Jugendliche. Die Daten zu den Freizeitaktivitäten sind im Vergleich zu 2023 mit einer Ausnahme recht stabil. **SOZIALE AKTIVITÄTEN**, wie z. B. Freunde treffen, sind Jugendlichen im Jahr 2024 noch **WICHTIGER ALS IM VORJAHR**.



SPORTTREIBEN gehört nach wie vor zu den **WICHTIGSTEN FREIZEITBESCHÄFTIGUNGEN** von Jugendlichen.

Bei Nennung der drei wichtigsten Freizeitaktivitäten und Hobbys ergibt sich folgende Rangliste:

1. Platz: „Sich mit Freunden/Leuten treffen“ (2023: 35,5%, 2024: 50,3%)
2. Platz: „Spielkonsole/PC/Smartphone spielen“ (2023: 41,4%, 2024: 42,3%)
3. Platz: „Sport machen“ (32,0% in 2023, 2024: 31,9%)



Positiv ist zu vermerken, dass immerhin **DREI VIERTEL DER JUGENDLICHEN IN DER FREIZEIT SPORTLICH AKTIV** ist, davon **46,1% REGELMÄSSIG**. Der Anteil an Nichtsportler*innen liegt jedoch bei 24,4%. Im Vergleich zu früheren Daten hat sich der Anteil an Nichtsportler*innen deutlich erhöht (vgl. Burrmann & Mutz, 2017; Buksch et al., 2024).



Der Anteil an **NICHTSPORTLER*INNEN** ist besonders **BEI DEN MÄDCHEN HOCH**. Fast ein Drittel aller Mädchen im Alter von 13 bis 18 Jahren gab an, in der Freizeit nicht sportlich aktiv zu sein.



Bei den **KINDERN IM ALTER VON 5 BIS 12** Jahren ist der **ANTEIL AN NICHTSPORTLER*INNEN** noch deutlich **GERINGER**. Im Jahr 2024 lag der Anteil bei **12% (JUNGEN)** bzw. **14% (MÄDCHEN)**.



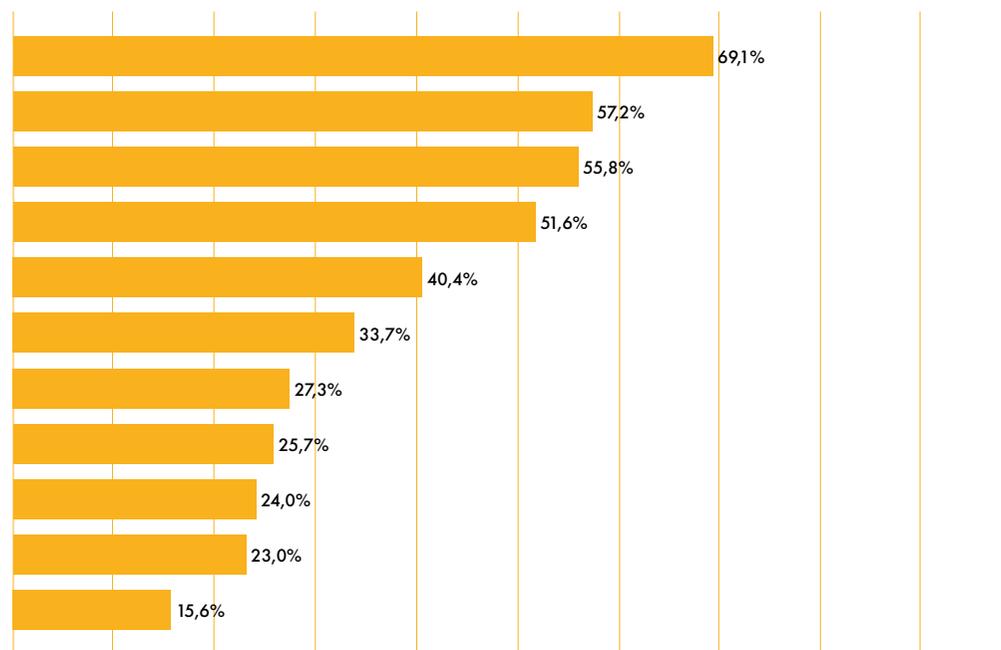
Die Eltern, deren 5- bis 12-jährige Kinder im Jahr 2024 in der Freizeit keinen Sport ausübten, wurden nach den Anforderungen gefragt, die ein Sportangebot haben sollte. Es zeigte sich, dass es den Eltern **EHER WICHTIG ODER SEHR WICHTIG** ist, dass das **TRAINING IN EINER GRUPPE STATTFINDET**, in der sich das eigene **KIND WOHL FÜHLT (96,5%)**, es durch eine **FACHLICH KOMPETENTE PERSON ANGELEITET** wird (**94,3%**), in der Nähe des eigenen **WOHNORTES** liegt (**94,2%**) und die **SOZIALE ENTWICKLUNG** des eigenen Kindes fördert (**93,9%**).

ANFORDERUNGEN AN EIN SPORTANGEBOT

ELTERN VON KINDERN, DIE NICHT IM SPORTVEREIN SIND

DAS SPORTANGEBOT SOLLTE...

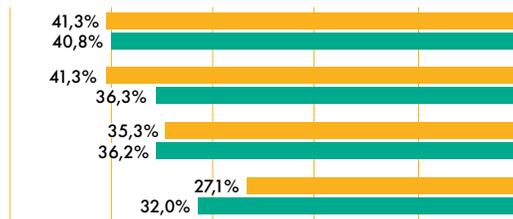
- ... in einer Gruppe stattfinden, in der sich mein Kind wohlfühlt.
- ... durch eine fachlich kompetente Person angeleitet werden.
- ... in der Nähe unseres Wohnortes liegen.
- ... die soziale Entwicklung meines Kindes fördern.
- ... auch für Anfänger*innen geeignet sein.
- ... die sportliche Leistung meines Kindes fördern.
- ... so ausgerichtet sein, dass mein Kind mitentscheiden kann, was gemacht wird.
- ... kostengünstig sein.
- ... vielseitige sportliche Aktivitäten beinhalten.
- ... zeitlich flexibel sein.
- ... auch in den Ferien stattfinden.



Anforderungen der Eltern von Kindern, die nicht im Sportverein sind, an ein Sportangebot im Jahr 2024: sehr wichtig (in %)

DIE BELIEBTESTEN SPORTARTEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE DIE SPORTLICH AKTIV SIND

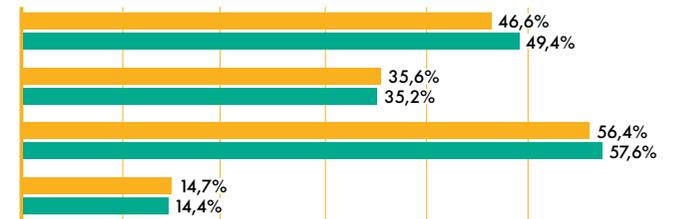
SPORTARTEN MÄDCHEN



KINDER



SPORTARTEN JUNGEN

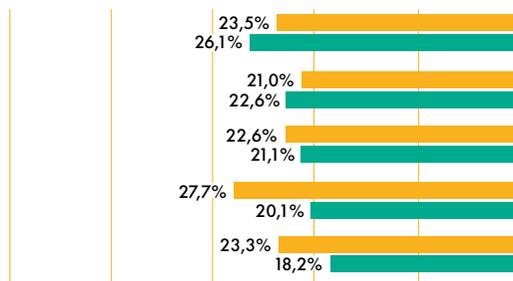


■ 2023 ■ 2024



FAHRRADFAHREN (45,3%), FUSSBALL (36,7%), SCHWIMMEN (35,8%), TURNEN (22,9%) und TANZEN (19,7%) führen die **HITLISTEN** bei den **KINDERN** im Jahr 2024 an. Ähnliche Angaben machten die Eltern für ihre Kinder bereits im Jahr 2023, mit zwei Ausnahmen: **TANZEN UND INLINESKATEN** wurden im Jahr 2024 **HÄUFIGER GENANNT** als im Jahr 2023.

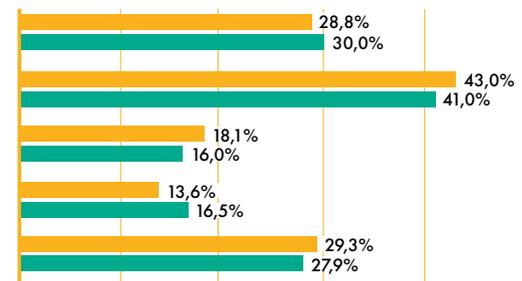
SPORTARTEN MÄDCHEN



JUGENDLICHE



SPORTARTEN JUNGEN



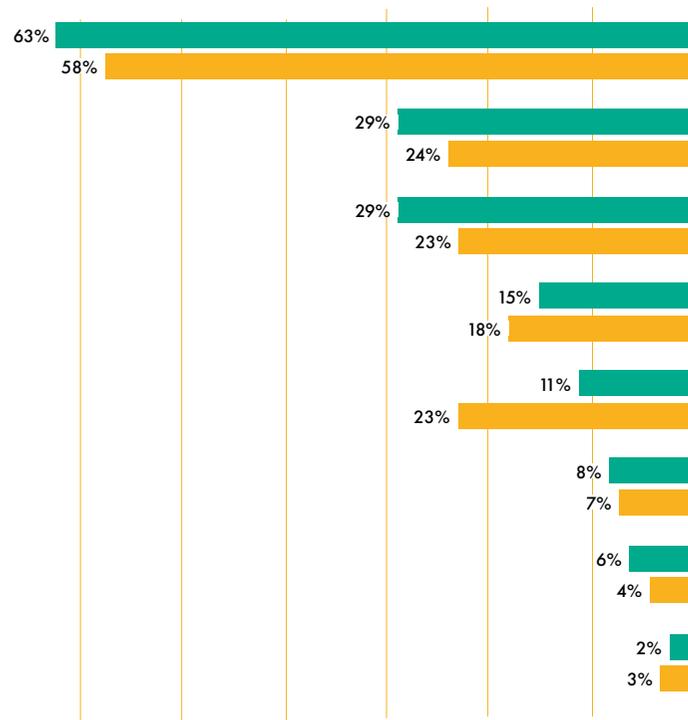
■ 2023 ■ 2024



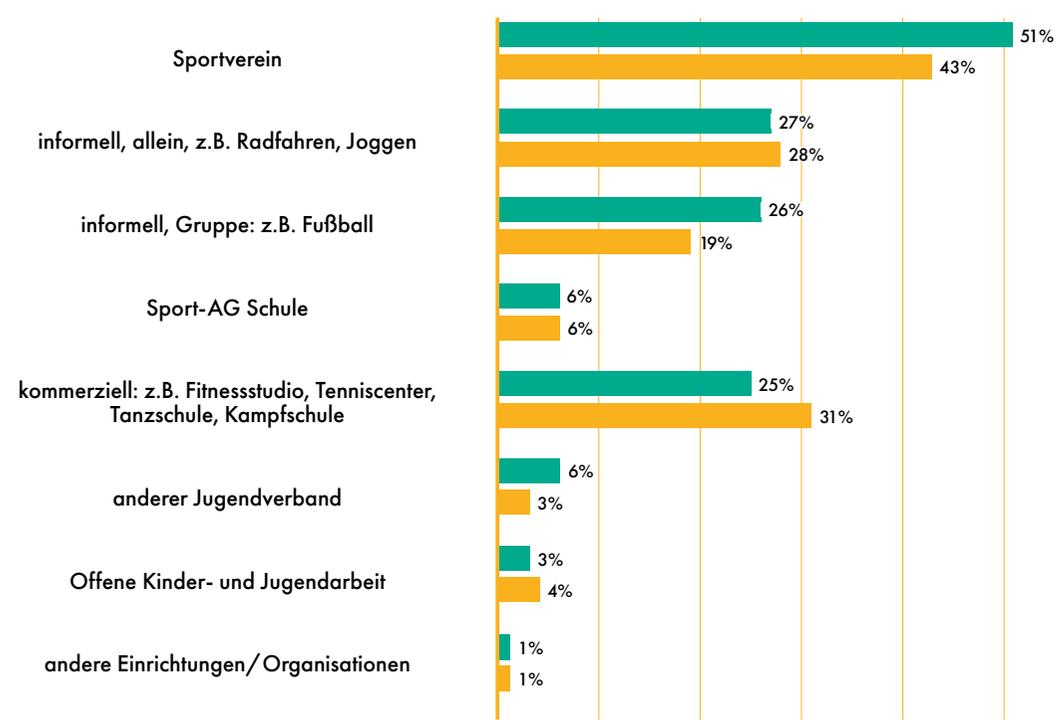
Zu den **BELIEBTESTEN SPORTARTEN** der sportaktiven **JUGENDLICHEN** im Jahr 2024, gehören weiterhin **FUSSBALL (27,6%)** und **FAHRRADFAHREN (23,5%)**. Der Trend zum **FITNESS- UND KRAFTSPORT (28,9%)** setzt sich fort. Weitere häufig ausgeübte Sportarten sind Schwimmen (18,3%), Laufen/Joggen (18,1%) und Tanzen (11,1%).

ORTE DES SPORTTREIBENS IN DER FREIZEIT VON SPORTAKTIVEN KINDERN UND JUGENDLICHEN

ORTE DES SPORTTREIBENS DER 5- BIS 12-JÄHRIGEN IN DER FREIZEIT



ORTE DES SPORTTREIBENS DER 13- BIS 17-JÄHRIGEN IN DER FREIZEIT



■ Jungen ■ Mädchen



QUICK FACTS

ZUR SPORTVEREINSAKTIVITÄT JUGENDLICHER IM DATENVERGLEICH 2023/2024



35,2% DER MÄDCHEN (2023: 39,1%) und **43,7% DER JUNGEN** (2023: 45,7%) **WAREN MITGLIED IN EINEM SPORTVEREIN.**



Knapp **EIN VIERTEL ALLER JUGENDLICHEN (21,6%)** sind zugleich **IN MEHREREN SPORTVEREINEN AKTIV.**



Knapp **DREI VIERTEL (71,4%)** der im Jahr 2024 befragten Sportvereinsmitglieder **SIND ZIEMLICH ODER GANZ SICHER**, auch **IN ZWEI JAHREN NOCH MITGLIED** im Sportverein zu sein.



Die Längsschnittdaten zeigen Folgendes: Während sich bei den **KINDERN DIE ZAHL DER VEREINSEIN- UND AUSTRITTE** noch **AUSGLEICHT**, liegen im **JUGENDALTER** deutlich **MEHR AUSTRITTE** als Eintritte in den Sportverein vor, das deckt sich mit dem bekannten Drop-Out Effekt im Jugendalter.



Von den **JUGENDLICHEN VEREINSMITGLIEDERN**, die 2024 erneut befragt werden konnten, sind sich weit über **90% SICHER**, auch **IN ZWEI JAHREN NOCH MITGLIED** im Verein (98,8% der Mädchen und 94,7% der Jungen) zu sein.



Die hohen **BINDUNGSWERTE** an den Verein gehen mit einem **POSITIVEN GEFÜHL DER ZUGEHÖRIGKEIT ZUR SPORTGRUPPE** einher. Weit **ÜBER 80% DER JUGENDLICHEN**, die ihre wichtigste Sportaktivität im Sportverein ausüben, **STIMMEN** den einzelnen Items (ich fühle mich als Teil der Gruppe/ich bin an vielen Aktivitäten der Gruppe beteiligt/ich kann dort „ich selbst“ sein/andere Mitglieder mögen mich so, wie ich bin/die anderen Mitglieder sind freundlich zu mir/ich bin stolz darauf, dieser Gruppe anzugehören) eher oder voll und ganz **ZU**.



Von den Befragten, die **NICHT IM SPORTVEREIN** sind, überlegen immerhin **CA. 25% (WIEDER) IN EINEN SPORTVEREIN ZU GEHEN.**

SOZIALE UNGLEICHHEIT IN BEZUG AUF DIE ZUGÄNGE ZUM SPORT UND SPORTVEREIN

Auch in der aktuellen Studie zeigt sich, wie entscheidend das Elternhaus und entsprechende Ressourcen in der Familie für den Zugang zum Sport sind (Bartsch & Rulofs, 2024; Burrmann et al., 2024).

Die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder sportlich aktiv und im Sportverein Mitglied sind, steigt, wenn die Eltern sportlich aktiv und/oder Mitglied in einem Sportverein sind bzw. waren. Die sportliche Aktivität der Eltern hängt wiederum mit deren Schulbildung und finanziellen Ressourcen zusammen. Insofern werden sportliche Orientierungen von den Eltern auf ihre Kinder vermittelt und soziale Ungleichheiten setzen sich fort.

In Regressionsanalysen zeigt sich am Beispiel von Jugendlichen, dass eine höhere Schulbildung der Eltern, Abitur als angestrebter Schulabschluss des Kindes, das Nicht-Angewiesensein auf staatliche Unterstützungsleistungen, männliches Geschlecht, jüngeres Alter und kein diagnostizierter Förderbedarf jeweils die Wahrscheinlichkeit eines regelmäßigen Sporttreibens und eines vereinsgebundenen Sporttreibens erhöhen.



Folgende Zielgruppen treiben seltener Sport und sind eher seltener in einem Sportverein aktiv:

- Mädchen im Jugendalter
- Jugendliche
- Kinder und Jugendliche mit Förderbedarf
- Kinder und Jugendliche aus Familien mit staatlicher Unterstützung
- Kinder und Jugendliche von Eltern ohne Abitur
- Kinder und Jugendliche die kein Abitur anstreben

PARTIZIPATION VON JUGENDLICHEN IM SPORTVEREIN

Im Jahr 2024 wurde ein Add-On für die Jugendlichenbefragung entwickelt, das den Schwerpunkt auf Partizipationsmöglichkeiten in Trainingsgruppen, soziale Eingebundenheit in Trainingsgruppen und demokratische Handlungskompetenzen legt.

Die Sportvereinsmitglieder (N=793) wurden zu den Partizipationsmöglichkeiten in ihrem Sportverein befragt. Sie sollten jeweils angeben, ob es die folgenden Beteiligungsmöglichkeiten bzw. Ämter für die Jugend in ihrem Verein gibt:

- Jugendvertreter*in, -wart*in, -referent*in mit Sitz im Gesamtvorstand (13,2%)
- Wahl der Jugendvertretung durch die Jugendlichen (13,2%)
- Wahl eines Jugendlichen bzw. einer Jugendlichen als Jugendsprecher*in (14,3%)
- Stimmrecht der Jugendlichen in der Hauptversammlung (12,4%)
- Eigener Jugendvorstand bzw. eigener Jugendausschuss (10,4%)
- Wahl der Jugendvertretung auf Abteilungsebene durch die Jugendlichen (9,4%)
- sonstige Möglichkeit der Partizipation der Jugend (1,3%)

Sie wurden außerdem zu ihren Mitbestimmungsmöglichkeiten in der Sportgruppe befragt. Die Hälfte der Jugendlichen, die ihre Hauptsportaktivität im Verein ausüben, gibt an, dass sie oft oder immer die Möglichkeit haben, die Teamleitung und Gruppenvertretung selbst zu wählen.

39,0% geben an, dass sie oft oder immer an der Planung und Durchführung außersportlicher Aktivitäten (z. B. Feste, Ausflüge) beteiligt werden. Ein knappes Drittel wird bei der Planung und Durchführung von Trainingsinhalten einbezogen (33,1%) und kann in der Gruppe über die Teilnahme an Wettkämpfen/sportlichen Veranstaltungen selbst entscheiden (33,4%).



Die Ergebnisse weisen insgesamt hohe Werte der (demokratischen Handlungs) Kompetenzen und Partizipation aus. Zudem finden sich Zusammenhänge zur sozialen Eingebundenheit der Jugendlichen, zur Anzahl der Partizipationsmöglichkeiten im Verein und zur Übernahme von Funktionen und Ämtern im Verein (demokratische Handlungskompetenz)– wenn auch mit geringen Effektgrößen. Je eher Jugendliche sich in einem Sportverein beteiligen, umso sozial eingebundener fühlen sie sich. In geringem Maße schätzen sie auch ihre demokratische Handlungskompetenz höher ein. Unterschiede im Hinblick auf Schichtfaktoren finden sich hingegen nicht. Bemerkenswert ist, dass die Werte für Partizipationsmöglichkeiten und soziale Eingebundenheit im Sportverein höher sind als bei kommerziellen Anbietern.

Die Daten zu den (geringen) **BETEILIGUNGSMÖGLICHKEITEN KORRESPONDIEREN MIT GERINGEN QUOTEN** beim **FREI-WILLIGEN** oder ehrenamtlichen **ENGAGEMENT**. Nur **15%** der Jugendlichen gaben im Jahr 2024 an, im Verein bestimmte Aufgaben oder Funktionen zu übernehmen. Von diesen sind eigenen Angaben zufolge **32,8%** Übungsleiter*in oder Trainer*in oder Gruppenhelfer*in, **20,3%** Mannschaftskapitän*in, **12,6%** Jugendsprecher*in, **10,8%** Schiedsrichter*in oder Kampfrichter*in und **2,2%** Kassenwart*in. **18,2%** unter den Engagierten tun dies durch Mithilfe bei bestimmten Anlässen (z. B. Sportfeste).

Allerdings scheinen viele Jugendliche von ihrem Mitbestimmungsrecht nicht unbedingt Gebrauch machen zu wollen. Knapp die Hälfte der Jugendlichen (48,0%) stimmte 2024 der Aussage „Es ist mir nicht wichtig in meiner Trainingsgruppe mitzubestimmen, ich fühle mich auch so wohl.“ eher oder voll und ganz zu. **40,2% DER BEFRAGTEN SPORTVEREINSMITGLIEDER** sind eher oder voll und ganz der Meinung, dass die **TRAINER*INNEN ALLEINE ENTSCHEIDEN** sollten, was im Training geschieht. Ein Viertel der Jugendlichen möchten bei wichtigen Entscheidungen in der Trainingsgruppe nicht mitbestimmen, sondern lieber das ausführen, was entschieden wurde. Sie stimmen der Aussage eher bzw. voll und ganz zu.

Jugendliche, deren Wunsch nicht mitzubestimmen **HOCH** ist, schätzen ihre **DEMOKRATISCHE URTEILSFÄHIGKEIT** und **HANDLUNGSFÄHIGKEIT**, aber auch die **MÖGLICHKEITEN ZUR PARTIZIPATION** in der Sportgruppe **GERINGER EIN** als Altersgleiche, die sich aktiv einbringen und mitbestimmen wollen.

JUGENDLICHE IM SPORTVEREIN nehmen allerdings **MEHR MITBESTIMMUNGSMÖGLICHKEITEN** wahr als Altersgleiche, die ihren Sport in kommerziellen Einrichtungen (z. B. in einer Ballett- oder Schwimmschule) ausüben. Die Unterschiede zwischen diesen Gruppen sind signifikant.

Die Ergebnisse von MOVE FOR HEALTH 1.0 und 2.0 waren wegweisend, da es sich um die erste bundesweite repräsentative Befragung zum Thema Bewegung und Sport seit der SPRINT-Studie von 2006 handelte. Die letzte umfassende Untersuchung zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland stammte aus der MEdiKuS-Studie von 2012. Damit schlossen MOVE FOR HEALTH 1.0 und 2.0 eine große Forschungslücke.

Die Ergebnisse von 2023 zeigten eine niedrige Vereinsmitgliedschaft und viele inaktive Kinder und Jugendliche im Vergleich zu ähnlichen Jugendstudien von vor zehn Jahren (Züchner, 2013). Horizontale und vertikale Schichtfaktoren wie Geschlecht, Bildungsniveau der Eltern und Armut beeinflussen sowohl die Sportbeteiligung als auch die psychosoziale Gesundheit. Besonders häufig traten psychische Belastungen wie Stress, Sorgen und Ermüdung auf, wobei es Hinweise darauf gibt, dass Sportaktive von weniger Sorgen und Ermüdung berichten.

Die Fortführung als Längsschnittstudie im Jahr 2024 ermöglichte eine tiefere Analyse des Sport- und Bewegungsverhaltens. Neben einem Vergleich zweier deutschlandweiter Kohorten konnten mit über 2.500 Kindern und Jugendlichen Veränderungen innerhalb eines Jahres dokumentiert werden. Diese langfristige Perspektive bietet seltene Einblicke in Entwicklungstrends.

Die Ergebnisse zeigen eine hohe Stabilität der Daten zur Vereinsmitgliedschaft und sportlichen Aktivität, mit einem leichten Rückgang der wöchentlichen Sportstunden. Sozialstrukturelle Faktoren wie Geschlecht und soziale Herkunft bleiben wesentliche Einflussgrößen. Die Daten unterstreichen die Notwendigkeit gezielter Interventionen, insbesondere für Mädchen und finanziell benachteiligte Familien.



Die psychosoziale Gesundheit bleibt ein kritischer Bereich. In den letzten Jahren haben sich die Werte psychischer Belastungen von jungen Menschen auf einem hohen Niveau stabilisiert. Gesundheitszustand, Lebenszufriedenheit und allgemeines Wohlbefinden korrelieren weiterhin mit sportlicher Aktivität. Während bei Kindern nur geringe Unterschiede zwischen Sportaktiven und Inaktiven bestehen, sind die Unterschiede bei Jugendlichen deutlicher ausgeprägt.

Der Längsschnitt zeigt, dass die Vereinsmitgliedschaft unter Jugendlichen von 41% auf 35,1% gesunken ist. Gleichzeitig berichten mehr Jugendliche von einem schlechteren Gesundheitszustand, mit einem Anstieg bei Jungen von 1,8% auf 2,4% und bei Mädchen von 5,2% auf 6,5%.

Erste Analysen zu Vereinsmitgliedschaft und Gesundheit zeigen, dass Jugendliche, die in einen Verein eintreten, eine leichte Verbesserung ihres Gesundheitszustandes aufweisen. Während der Gesundheitszustand bei allen Gruppen leicht abnahm, verbesserte er sich bei denen, die neu in einen Verein eintraten, das weiterführend in den Blick genommen werden muss.

Neben Sport und Gesundheit wurde auch die Partizipation Jugendlicher im Sport untersucht. Jugendliche mit mehr Beteiligungsmöglichkeiten im Verein berichten von höherer sozialer Eingebundenheit. Dennoch zeigt sich bei einem Drittel der Jugendlichen eine geringe Partizipationsbereitschaft oder sogar der Wunsch, nicht partizipieren zu müssen. Die Studie betont die Notwendigkeit eines regelmäßigen Monitorings, um den gesellschaftlichen Stellenwert von Sport für ein gesundes Aufwachsen zu sichern und zu fördern.

AUSBLICK

1

Die Stabilität der Ergebnisse zeigt, dass die bereits 2023 identifizierten Handlungsfelder weiterhin bestehen und dringend adressiert werden müssen.

2

Die zunehmenden psychischen Belastungen unter Jugendlichen unterstreichen die Notwendigkeit, das Potenzial von Sport, Bewegung und Sportvereinen näher in den Blick zu nehmen, da sich Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und der psychosozialen Gesundheit finden lassen. (Henning et al., 2024).

3

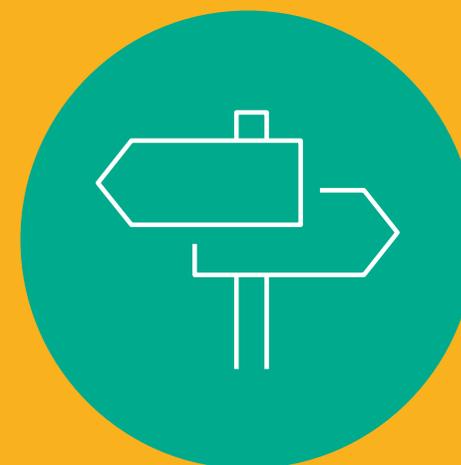
Die gewonnenen Daten ermöglichen es, gezielte Maßnahmen für benachteiligte Gruppen, insbesondere Mädchen und Kinder aus einkommensschwachen Familien zu entwickeln (Bartsch & Rulofs, 2024; Burrmann et al., 2025).

4

Die Rolle von Sportvereinen als soziale und gesundheitliche Schutzräume sollte weiter erforscht und politisch gefördert werden.



Die Erkenntnisse zur Partizipation im Sport zeigen Potenzial, durch bessere Beteiligungsmöglichkeiten die soziale Einbindung von Jugendlichen zu stärken (Burrmann et al., 2025; Neuber & Quade, 2024).



LITERATUR UND VORARBEITEN

Bartsch, F., & Rulofs, B. (2024). Perspektiven von Jugendlichen aus sozioökonomisch marginalisierten Lebenslagen auf Sportvereine: Erkenntnisse aus einer Interviewstudie. In Forum Kinder- und Jugendsport (pp.1–13). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Buhsch, J. et al. (2024). Bewegungsverhalten von älteren Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Ergebnisse der HBSC-Studie 2022 und Zeitverläufe seit 2009/10. Journal of Health Monitoring 9(1), DOI 10.25646/11873.

Burrmann, U., Dreiskämper, D., & Henning, L. (2024). Sport von Jugendlichen in der Freizeit vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Trends. Forum Kinder- und Jugendsport, 5, 105–120.

Burrmann, U., Dreiskämper, D., Göttlich, E., Henning, L., Süß, P. L., & Veltmaat, A. (2025). Partizipation und demokratische Handlungskompetenzen von Jugendlichen in Sportgruppen, sportunterricht, 74, 37–38, 105–120.

Burrmann, U., Dreiskämper, D., & Henning, L. (2025). Jugend, Sport und Raumstruktur – zur Relevanz von Sport für Jugendliche in unterschiedlichen Raumgefügen. In C. Grunert & K. Ludwig (Hrsg.). Jugend - Ländliche Räume - Peripherie(sierung) (S.227–255). Springer VS.

Burrmann, U., & Mutz, M. (2017). Sport- und Bewegungsaktivitäten von Jugendlichen in Deutschland. Ein aktueller Überblick im Spannungsfeld von „Versportung“ und „Bewegungsmangel“. Diskurs Kindheits- und Jugendforschung, 12, 385–402.

Dreiskämper, D., Burrmann, U., Kehne, M., Neuber, N., Rulofs, B., Süßenbach, J., Voigts, G., & Henning, L. (2023). Sport und mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Ausgewählte Ergebnisse aus dem MOVE FOR HEALTH Projekt. Agentur ONE8Y.

Dreiskämper et al. (2025, in Druck), D., Burrmann, U., Kehne, M., Neuber, N., Rulofs, B., Süßenbach, J., ... & Henning, L. (2025). Potenziale von Bewegung, Spiel und Sport für ein gesundes Aufwachsen in Deutschland. Ergebnisse aus dem Projekt MOVE FOR HEALTH. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-47017-3>.

Dreiskämper, D., Burrmann, U., Kehne, M., Neuber, N., Rulofs, B., Süßenbach, J., Voigts, F., & Henning, L. (Hrsg.). (2024). Potenziale von Bewegung, Spiel und Sport für ein gesundes Aufwachsen in Deutschland. Springer VS. Ab April 2025 im Open Access verfügbar: <https://link.springer.com/book/9783658470166>.

Henning, L., Burrmann, U., Göttlich, E., & Dreiskämper, D. (2024). Prädiktoren von regelmäßiger sportlicher Aktivität, Sportvereinsmitgliedschaft und mentaler Gesundheit von Jugendlichen – Ergebnisse der für Deutschland repräsentativen MOVE FOR HEALTH-Studie. In Forum Kinder- und Jugendsport (pp.1–13). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Napp, A. K., Reiss, F., Behn, S., & Ravens-Sieberer, U. (2024). Mental Health of Children and Adolescents in Times of Global Crises: Findings from the Longitudinal COPSY Study from 2020 to 2024. Available at SSRN 5043075.

Nagel, S. (1998). Partizipation Jugendlicher im Sportverein. Sportwissenschaft, 28, 178–194. <https://doi.org/10.1007/BF03176462>.

Quade, S., Barkemeyer, L. & Neuber, N. (2024). Partizipationsmöglichkeiten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Sport – eine explorative Interviewstudie zum demokratiebildenden Potenzial von Sportvereinen. Forum Kinder- und Jugendsport, 5, 170–177.

Züchner, I. (2013). Sportliche Aktivitäten im Aufwachsen junger Menschen. In M. Grgic & I. Züchner (Hrsg.), Medien, Kultur, Sport. Was Kinder und Jugendliche machen und ihnen wichtig ist (S.89–137). Beltz Juventa.

ZITIERHINWEIS:

Dreiskämper, D., Burrmann, U. & Henning, L. (2024).

Die Potenziale von Bewegung und Sport für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Ausgewählte Ergebnisse aus dem Modul Wissenschaft des Projekts MOVE FOR HEALTH 2023–2024. Agentur ONE8Y.

KONTAKTDATEN:

Prof. Dr. Dennis Dreiskämper (Email: dennis.dreiskaemper@tu-dortmund.de)

Prof. Dr. Ulrike Burrmann (Email: ulrike.burrmann@hu-berlin.de)

Dr. Lena Henning (Email: lena.henning@uni-muenster.de)

VERSION:

2. überarbeitete Auflage 2025



WWW.dsj.DE