

SPORT IM KINDES- & JUGENDALTER HERAUSFORDERUNGEN, TRENDS & CHANCEN FÜR MEHR BEWEGUNG

▶ NEUE EINBLICKE IN BEWEGUNGSVERHALTEN UND
GESUNDHEIT JUNGER MENSCHEN



Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

durch das

**ZUKUNFTS-
PAKET**

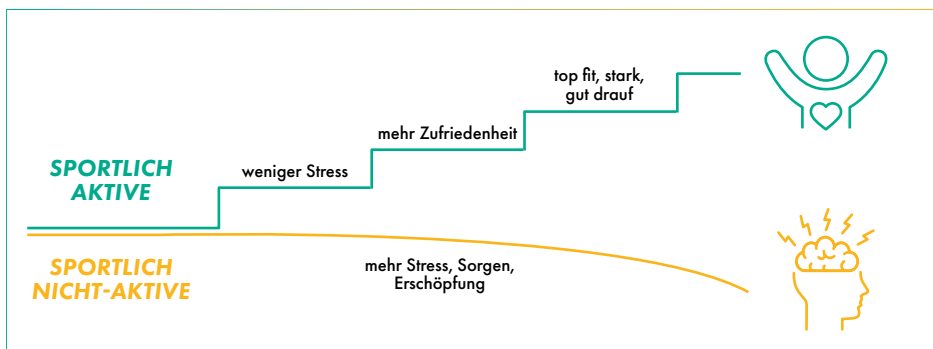


MOV
HEALTH
MOVE

SPORT(VEREIN) MACHT STARK: BESSERE PSYCHISCHE UND KÖRPERLICHE GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG UND SPORTVEREINSMITGLIEDSCHAFT!

Der mentale Gesundheitszustand (z. B. Stress, Ermüdung, Freude, allgemeine Lebenszufriedenheit) von Kindern und Jugendlichen, die sich bewegen, Sport treiben oder in einem Sportverein aktiv sind, ist besser.

Regelmäßig sportlich aktive Kinder und Jugendliche haben einen besseren allgemeinen Gesundheitszustand, weniger Stress oder Sorgen und fühlen sich weniger einsam. Sportlich aktive Jugendliche schätzen ihre mentale Gesundheit positiver ein als weniger aktive.



Zusammenhang von Sport und mentaler Gesundheit

- **Investitionen in mehr Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche sowie in Sportvereine sind Investitionen in die psychische und körperliche Gesundheit vieler junger Menschen und können gesundheitliche Folgekosten abmildern!**

Trend und Herausforderung: Bewegung und Sport in der Freizeit nehmen tendenziell bei jungen Menschen ab

Bei Freizeitaktivitäten stehen digitale Spiele an PC, Konsole oder Smartphone bei jungen Menschen an erster Stelle und damit vor Sport und Treffen mit Freunden. Zwischen den Geschlechtern sind die Unterschiede noch deutlicher: Sporttreiben nimmt bei Jungen Rang 2 und bei Mädchen Rang 5 ein.

Mediale Freizeitaktivitäten nehmen bei jungen Menschen also zu und gewinnen weiterhin an

Bedeutung, während die Bedeutung von Sport und Bewegung im Vergleich zu älteren Studien tendenziell abnimmt. Dieser Trend führt dazu, dass Orte wie Sportvereine für mehr sozialen Zusammenhalt, Gemeinschaft und Zugehörigkeit seltener durch junge Menschen aufgesucht werden. Dabei leisten Bewegung, Spiel und Sport sowie eine Vereinszugehörigkeit nicht nur einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheit, sondern auch zur sozialen und gesellschaftlichen Teilhabe und gegen Einsamkeit.

Sportvereine sind, laut Angaben der Jugendlichen in der Studie, Orte, an denen sie sozialen Anschluss oder Leistungsorientierung suchen und finden!



26%
Anschluss



26%
Leistung



18%
Erlebnis



15%
Fitness



11%
Spaß

Top-5 Gründe für das Ausüben der Sportaktivitäten in der Freizeit

Sportvereine als Orte, in denen Kinder und Jugendliche Gemeinschaft erleben können, in denen sie wettbewerbsfähig, resilient und leistungsstark werden, bleiben als Sozialisations-

orte hochrelevant. Ziel muss es sein, Vereinsangebote zu erhalten, zu entwickeln und weiter zu öffnen.

- ▶ **Kinder und Jugendliche haben laut UN-Kinderrechtskonvention das Recht auf Freizeit, Spiel, altersgemäße aktive Erholung und Teilnahme am kulturellen Leben. Zur Umsetzung dieses Rechts benötigen gerade Sportvereine mehr Unterstützung dabei, einen Ort für freie, von Kindern selbst gestaltete Spiel- und Bewegungsräume zu bieten.**
- ▶ **Um Bewegung, Sport und Sportvereine für Jugendliche attraktiver zu machen, sollten Förderprogramme für Sportvereine aufgestockt und für die Gewinnung neuer Zielgruppen gezielt Ganztags- und offene Sportangebote an Schulen und Jugendeinrichtungen ausgebaut und gefördert werden.**
- ▶ **Niedrigschwellige Sportangebote in Städten und Gemeinden sind zu schaffen, damit möglichst ALLE Kinder und Jugendliche Zugang zu mehr Bewegung, Spiel und Sport haben.**
- ▶ **Neben dem leistungsorientierten Sport sollten auch Freizeit- und Breitensportangebote in Vereinen stärker gefördert werden. Dies kann z.B. durch die Bereitstellung von finanziellen Mitteln und die Unterstützung von Veranstaltungen und Programmen geschehen, die den Spaß am Sport in den Vordergrund stellen. Es sollte schließlich eine langfristige nationale Strategie zur Sportförderung entwickelt werden, die die unterschiedlichen Aspekte der sportlichen Betätigung von Kindern und Jugendlichen berücksichtigt und nachhaltig unterstützt.**



MEHR BEWEGUNG UND SOZIALE GERECHTIGKEIT FÜR UNSERE KINDER: WIE SPORTVEREINE UND SCHULEN GEMEINSAM WIRKEN KÖNNEN

Soziale Ungleichheit bei der Teilhabe an Sport- und Bewegungsangeboten und in Bezug auf den Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen gemeinsam überwinden.

Die Chancen für die Teilhabe am Freizeitsport und einem besseren Gesundheitszustand ist unterschiedlich verteilt nach Bildung, ökonomischer Lage, Erwerbstätigkeit der Eltern, Alter, Geschlecht, körperlicher Beeinträchtigung, Förderbedarf und Migrationsgeschichte. Diese Faktoren beeinflussen sportliche (In)Aktivität und mentale Gesundheit und sind in der Häufung Risiken für soziale Ungleichheit.

ÖKONOMISCHE LAGE & ERWERBSTÄTIGKEIT DER ELTERN

SPORTLICH AKTIVERE & MENTAL GESÜNDERE KINDER

- **Kooperationen für eine bewegte, sportliche Vielfalt sind auszubauen und zu stärken: Netzwerke zwischen Sportvereinen, Schulen und Jugendzentren könnten sportferne Kinder und Jugendliche besser erreichen.**
- **Sportvereine sollten verstärkt als Orte der sozialen Integration wahrgenommen und genutzt werden. Dazu gehört die gezielte Förderung von Projekten, die soziale Benachteiligung durch Sport ausgleichen und allen Kindern und Jugendlichen unabhängig von ihrer sozialen Herkunft Zugang zu sportlichen Aktivitäten ermöglichen. Kindern und Jugendlichen müssen Möglichkeiten geschaffen werden, sich zu bewegen und die Sportart ihrer Wahl auszuüben, unabhängig der finanziellen Ressourcen ihrer Eltern.**

Sportangebote im Ganzttag werden überwiegend positiv bewertet, aber es besteht der Wunsch nach mehr Vielfalt, Zuverlässigkeit und Regelmäßigkeit. Ganztagsangebote erreichen Schüler*innen mit Förderbedarf, körperlichen Beeinträchtigungen und aus ökonomisch schwachen Familien, die Vereine schwer erreichen.



Netzwerk für eine bewegte Kindheit und Jugend

Mädchen

Sich mit Freunden treffen **38%**



Fernsehen gucken **33%**



Internet und soziale Netzwerke **33%**



Musik hören **29%**



Sport machen **27%**



Jungen



62% Spielen an der Konsole, PC, Smartphone



37% Sport machen



33% Sich mit Freunden treffen



28% Fernsehen, Filme, Serien



28% Internet und soziale Netzwerke

Wichtigste Freizeitbeschäftigungen nach Geschlecht

56% der 5- bis 12-Jährigen und nur noch 42,5% der 13- bis 17-Jährigen sind in einem Sportverein aktiv. Diese Zahlen machen deutlich, dass längst nicht ALLE Kinder und Jugendlichen durch Sportvereine erreicht werden und insbesondere vom Kind- zum Jugendalter ein Austreten, der sog. „dropout“, zu verzeichnen ist. Um hier gegenzu-

steuern, sind für diese Zielgruppe, insbesondere für Mädchen, Investitionen und entsprechende Angebote notwendig. Denn gemäß der DOSB-Bestandserhebung 2023* ist ein Rückgang seitens 14-18-jähriger Mädchen im Sportverein festzustellen, während die Mitgliedschaften in allen anderen Altersgruppen ansteigen.

FREUNDSCHAFTEN, SPASS UND TEAMGEIST: DIE ERFOLGSFAKTOREN DER ANGEBOTE VON SPORTVEREINEN

Attraktive Bewegungs- und Begegnungsräume mit „Spaßfaktor“ sind das A und O für die soziale, körperliche und mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Der Spaß am Sportangebot und die Teilnahme von Freunden motivieren Kinder und Jugendliche dazu, sich am Sportvereinsangebot zu beteiligen. Ihnen ist wichtig, sozial eingebunden zu werden, die eigene Leistung zu verbessern,



etwas für die Fitness zu tun und im Sportverein etwas zu erleben. Diese Aspekte machen einen Sportverein so attraktiv für Kinder und Jugendliche und helfen dabei, sie langfristig für Sport zu gewinnen.

*https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/uber_uns/Bestandserhebung/Bestandserhebung_2023.pdf

Von den befragten Kindern und Jugendlichen sind im Sportverein vertreten:

Gymnasium

ohne staatliche Unterstützung

Jungen*

ohne Förderbedarf

Mädchen*

mit körperlicher Beeinträchtigung

Haupt- / Mittelschule

Divers*

mit Förderbedarf

staatliche Unterstützung

* eigene Angaben zur Geschlechtsidentität



FAZIT

gesund und resilient halten können, schließlich auch **VEREINSAMUNG ENTGEGENWIRKEN** und einen geschützten, bewegten, lebendigen Raum für **TEAM- UND GRUPPEN-ZUGEHÖRIGKEIT** neben Social Media und digitalen Spielen und Orten bieten können.

SPORTVEREINE SOWIE BEWEGUNG UND SPORT haben positive Eigenschaften, die Kinder und Jugendliche stark, psychisch und körperlich

Die Schlussfolgerungen sowie das Factsheet wurden von der dsj erstellt. Grundlage dafür ist die MOVE FOR HEALTH Studie, die im Rahmen der, durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, geförderten MOVE Bewegungskampagne durchgeführt wurde. Die intensive Auseinandersetzung mit den Studienergebnissen führt zu den hier dargestellten, weiterführenden Schlussfolgerungen.

Die Studie MOVE FOR HEALTH untersuchte die Sportbeteiligung und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland im Sommer 2023. In der Online-Umfrage in etwa 4.000 Haushalten wurden Eltern von 2.112 Kindern (5-12 Jahre) und 1.978 Jugendlichen (13-17 Jahre) befragt. Erstmals wurden auch Kinder und Jugendliche mit körperlichen Beeinträchtigungen oder Förderbedarf erfasst.

Zusätzlich wurden über 60 qualitative Interviews und Gruppendiskussionen durchgeführt. Dies ermöglichte tiefere Einblicke in die Ermittlung förderlicher und hinderlicher Bedingungen für Sportzugang und -verbleib aus Sicht der Betroffenen.

Deutsche Sportjugend (dsj)

im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

E-Mail: moveforhealth@dsj.de
www.move-sport.de

1. Auflage Oktober 2024
www.one8y.de

