

# PSYCHO-SOZIALE SCHUTZFAKTOREN UND EIN GESUNDER LEBENSSTIL BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

**Ausgangslage:** Gesundheitliche Ungleichheit in der Zielgruppe von Kindern und Jugendlichen

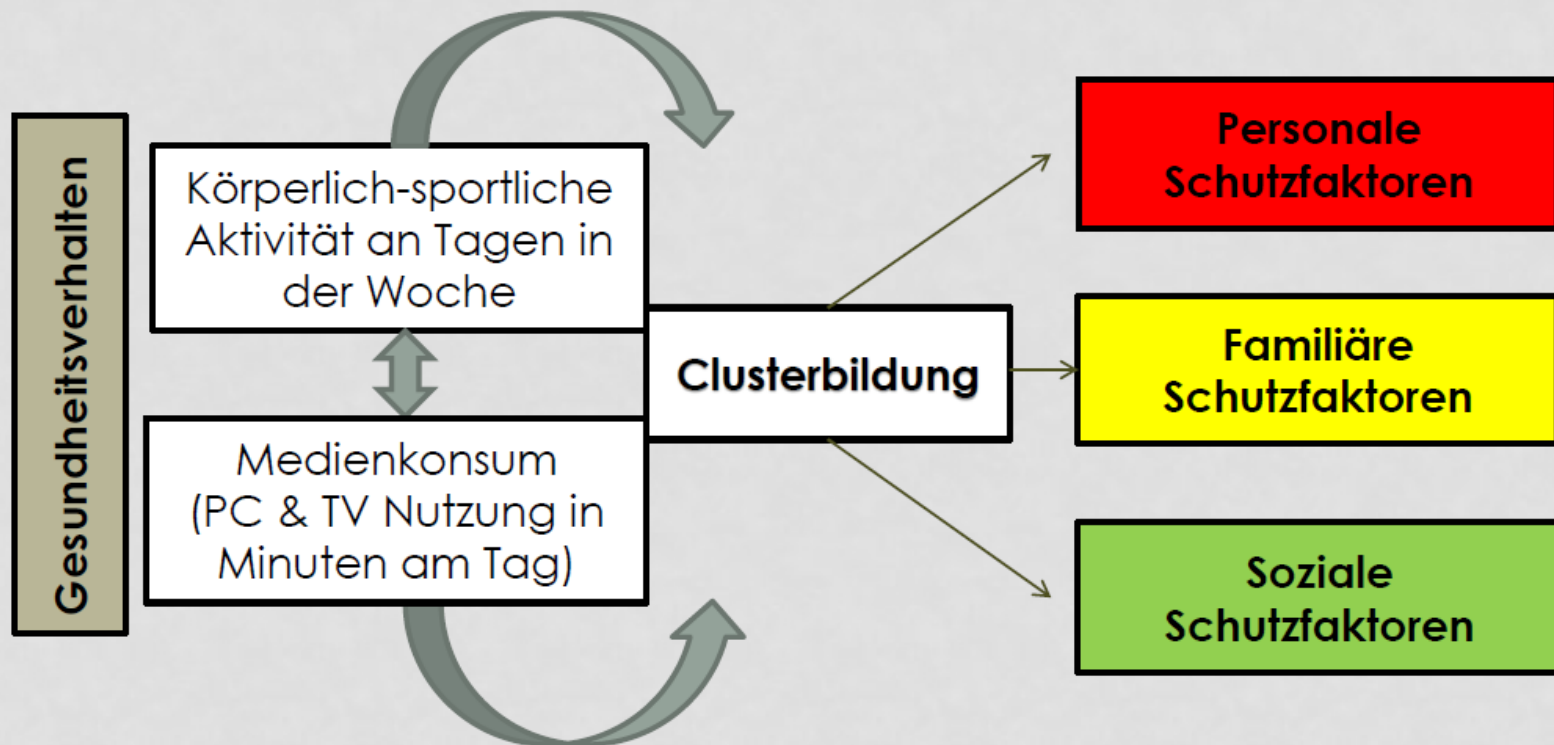
**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der Stufen 5 bis 8 an Kölner Hauptschulen im Rahmen der Maßnahme „Bewegte Hauptschule“

## **Untersuchungsziel:**

- Analyse der gesundheitlichen Ist-Situation anhand einer Lebensstiltypologie mittels Clusterbildung
- um Ressourcen und Schutzfaktoren aus dem Dreiklang Schule, Freizeit, Familie für die Zielgruppe zu identifizieren
- und den Einfluss einiger ausgewählter Schutzfaktoren auf einen gesunden Lebensstil in der Zielgruppe der Hauptschüler zu zeigen

# PSYCHO-SOZIALE SCHUTZFAKTOREN UND EIN GESUNDER LEBENSSTIL BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

**Methodik:** Clusteranalyse mittels einer theoriegeleiteten Lebensstiltypologie basierend auf den Variablen des Gesundheitsverhaltens

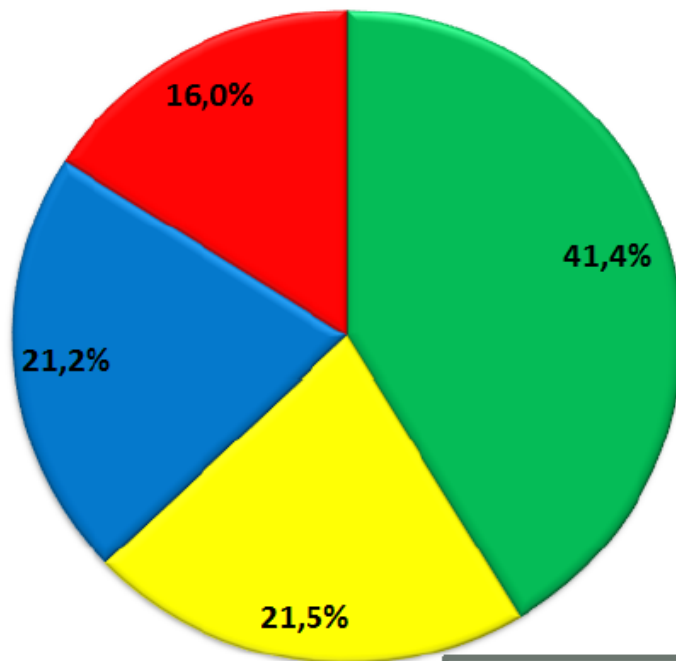


# PSYCHO-SOZIALE SCHUTZFAKTOREN UND EIN GESUNDER LEBENSSTIL BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

## Ergebnisse I:

Verteilungsmuster gesundheitsrelevanter Lebensstilmerkmale

■ Cluster 1 ■ Cluster 2 ■ Cluster 3 ■ Cluster 4



**Cluster 1 (n=484)** –körperlich-sportliche Aktivität hoch (**SA**) und Medienkonsum moderat (**MM**)

**Cluster 2 (n=251)** –körperlich-sportliche Aktivität hoch (**SA**) und Medienkonsum hoch (**MH**)

**Cluster 3 (n=248)** –körperlich-sportliche Aktivität gering (**SI**) und Medienkonsum moderat (**MM**)

**Cluster 4 (n=187)** – körperlich-sportliche Aktivität gering (**SI**) und Medienkonsum hoch (**MH**)

Gesamt n=1170

Keine signifikanten Zusammenhänge mit SES und Herkunft

# PSYCHO-SOZIALE SCHUTZFAKTOREN UND EIN GESUNDER LEBENSSTIL BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

## Ergebnisse II: „Sportlich-inaktive“ Lebensstilcluster

### Personalen Schutzfaktoren

- 30,8% bis 50,2% der Kinder hatten ungünstiges Einstellungsmuster zum Sport und zum gesundheitsfördernden Verhalten
- 56% bis 66% der Kinder schätzten eigenes gesundheitliches Befinden als schlecht ein

### Soziale Schutzfaktoren (Schule und Freunde)

- 40% bis 60% der Kinder berichteten über niedrige Schulfreude und niedrige Qualität der Lehrer-Schüler Beziehung
- 45% bis 60% der Kinder berichteten über keine oder nicht ausreichende gesundheitsfördernde Schulstrukturen

### Familiäre Schutzfaktoren

- 11,8% bis 25,4% der Kinder erfuhren wenig bis kaum soziale Unterstützung durch Familie
- 30% bis 50% der Kinder hatten keine positiven Geschwisterbeziehungen

# PSYCHO-SOZIALE SCHUTZFAKTOREN UND EIN GESUNDER LEBENSSTIL BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

**Ergebnisse II:** Deutlich bessere Ergebnisse hinsichtlich der Schutzfaktoren bei „Sportlich-aktiven“ Lebensstilclustern

- Ausreichende sportliche Aktivität ist ein Schlüsselfaktor um Übergewicht vorzubeugen
- Anteil von übergewichtigen und adipösen Kindern im gesamten Untersuchungskollektiv sehr hoch (ca. 30%)
- Umweltfaktoren wie familiärer Lebensstil und gesundheitsrelevante Verhaltensweisen im Gleichaltrigenkreis beeinflussen wesentlich das Ausmaß der körperlichen Aktivität
- Erhöhter Medienkonsum spielt bedeutende Rolle bei der Vergrößerung des inaktiven Freizeitverhaltens

## Zusammenfassend:

- **Körperlich-sportlich aktive** Kinder zeigen gegenüber den **stressbedingten Belastungen** aus dem *Dreiklang Schule, Freizeit, Familie* **größere Stressresistenz** auf, als sportlich inaktive Kinder.
- Wichtig ist eine **gezielte Intervention** hinsichtlich der **Stärkung von psycho-sozialen Schutzfaktoren**, damit Jugendliche auf dem Weg zum **gesunden Lebensstil mehr Unterstützung** erfahren.