

Welchen Einfluss haben geschlechtsabhängige Unterschiede im körperlichen Aktivitätsverhalten auf die Wahrnehmung des Körpers?

Annette Schneider^{1 2}, Katrin Kromeyer-Hauschild³, Klaus-Günter Collatz²

¹SRH Hochschule Heidelberg, ²Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, ³Universität Jena

Körperliche Aktivität, Körperbewusstsein, Körperwahrnehmung

Einleitung

Studien zum körperlichen Aktivitätsverhalten bei Kindern und Jugendlichen belegen eine altersabhängige Abnahme der körperlichen Aktivität bei beiden Geschlechtern und ein weniger gut ausgeprägtes körperliches Aktivitätsverhalten bei Mädchen. Betrachtet man diese Ergebnisse in Zusammenhang mit der Entwicklung eines positiven Körperbewusstseins, definiert als die gedankliche Einschätzung des eigenen Körpers, seiner motorischen und sensorischen Fähigkeiten, stellt sich die Frage, inwieweit geschlechtsabhängige Unterschiede im Aktivitätsverhalten mit geschlechtsabhängigen Unterschieden in der Ausprägung des Körperbewusstseins korrelieren.

Methode

An einer repräsentativen Querschnittstudie zum Körperbewusstsein nahmen 482 Kinder und Jugendlichen (Alter 6 bis 17 Jahre) aus der Region Freiburg im Breisgau teil. Die Studie wurde in Schulen durchgeführt und erfolgte mittels des Freiburger Fragebogens zum Körperbewusstsein (FFKB), eines neu entwickelten Messinstruments, welches alle Bereiche des Körperbewusstseins (Motorik, Sensorik, Körperkonzepte) abfragt.

Ergebnisse

Es fanden sich signifikante geschlechtsabhängige Unterschiede, sowohl beim sportlichen Aktivitätsverhalten (Mädchen nahmen signifikant häufiger am Schulsport teil, trainierten jedoch weniger häufig in einem Sportverein), als auch bei der subjektiven Beurteilung der sportlichen Leistungsfähigkeit, welche bei Mädchen negativer ausfiel als bei Jungen. Dagegen war die Hauptmotivation für eine sportliche Betätigung bei beiden Geschlechtern der Spaß an der Bewegung. Parallel waren Mädchen unzufriedener mit ihrer äußeren Erscheinungsform und brachten ihrem Körper auch häufiger negative Gefühle entgegen als die Jungen, ebenso zeigten sie sich unzufriedener mit ihrem Gesundheitszustand.

Diskussion

Die Ergebnisse der Studie weisen auf einen Zusammenhang zwischen Körperbewusstsein und sportlichem Aktivitätsverhalten hin. Da der Spaß an der Bewegung die Hauptmotivation für die Ausübung einer sportlichen Betätigung ist, sollte in Bildungsinstitutionen und Vereinen darauf geachtet werden, dass gemeinsam durchgeführte Bewegungsangebote weniger leistungsorientiert sind, sondern die Freude an der Bewegung fördern.

Literatur

Schneider A (2012): Das Körperbewusstsein bei Kindern und Jugendlichen. Freiburg: Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, Dissertation. Verfügbar unter <http://www.freidok.uni-freiburg.de/volltexte/8721/>.