



# BEWEGUNG

## EINLEITUNG

### **Bewegung: Ist das jungen Menschen wirklich wichtig?**

In der Teenagerphase ist die Wahrscheinlichkeit, dass Mädchen ihre bisherigen regelmäßigen körperlichen Aktivitäten aufgeben, besonders hoch, insbesondere in der Altersgruppe der 11- bis 12-Jährigen.

Wenn jedoch regelmäßige sportliche Aktivitäten im Jugendalter eingestellt werden, besteht die Gefahr, dass sich die Untätigkeit bis ins Erwachsenenalter fortsetzt, was sich negativ auf die allgemeine Gesundheit auswirkt.

## ZWECK DER ANIMATION

- Die Jugendlichen dazu bringen, zwischen Sport und körperlicher Aktivität zu unterscheiden.
- Den Jugendlichen die (körperlichen, psychischen/mentalenen und sozialen) Vorteile von körperlicher Aktivität und Sport bewusst machen.
- Den Jugendlichen bewusst machen, dass es beim Sport nicht nur um Wettkampf geht.
- Die Jugendlichen dazu bringen, über die Aspekte Anstrengung und Vergnügen bei der Ausübung einer körperlichen Aktivität zu diskutieren.
- Den Jugendlichen bewusst machen, wie viel Zeit sie mit sitzenden Tätigkeiten (Smartphone, TV, Video, Computer...) verbringen, verglichen mit der Zeit, in der sie aktiv sind.



# VORSTELLUNGEN DES LEITERS/DER LEITERIN

Bevor Sie mit der Animation beginnen, sollten Sie unbedingt Ihre eigenen Vorstellungen zum Thema hinterfragen. Während der Debatte werden die Jugendlichen Ideen (Meinungen, Ansichten, Argumente) austauschen, denen Sie zustimmen oder die Sie ablehnen werden. Und das ist ganz normal. Die einzigartigen Erfahrungen jedes Einzelnen prägen die Art und Weise, wie er bestimmte Themen interpretiert. Daher sind die Begriffe Respekt, Beurteilung und Auftreten eng miteinander verknüpft.

Als Leiter(in) ist es daher wichtig, auf die eigenen Vorstellungen zu achten und sie nicht zu äußern, damit sie die Diskussion mit den Jugendlichen nicht beeinträchtigen. Sie könnten sich verurteilt fühlen, und die Spontaneität der Debatte würde darunter leiden.

Denken Sie daran, dass es wichtig ist, dass junge Menschen sich ohne Tabus oder Angst vor Verurteilung ausdrücken können. Die Haltung des Leiters/der Leiterin muss einladend und respektvoll sein.

Wenn das Thema für Sie selbst heikel ist, sollte die Debatte vielleicht gemeinsam mit einer anderen Person geführt werden, die besser mit diesem Thema umgehen kann.

## THEORIE

### JUGENDLICHE UND BEWEGUNG

Im Jahr 2019 führte die Weltgesundheitsorganisation (WHO), eine Studie über die körperliche Aktivität von Jugendlichen im Alter von 11 bis 17 Jahren in 146 Ländern durch.

Die Studie zeigt, dass mehr als 80% der schulpflichtigen Jugendlichen (85% der Mädchen und 78% der Jungen) die aktuelle Empfehlung, sich mindestens eine Stunde pro Tag körperlich zu bewegen, nicht erreichen. Diese Zahlen spiegeln die belgische Realität wider: 88% der Mädchen und 79,2% der Jungen bewegen sich weniger als eine Stunde pro Tag. Die Inaktivitätsrate hat sich im Vergleich zur Studie von 2001 nicht verbessert, und Belgien liegt auf Platz 58 von 146 Ländern.

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, besteht im Jugendalter ein hohes Risiko, der körperlichen Aktivität den Rücken zu kehren. Die beiden Hauptgründe für diesen Abbruch sind der Spaßverlust und der Stellenwert, den die Vereine dem Wettkampf einräumen. Wenn der Jugendliche, der mit seiner Identitätsfindung beschäftigt ist, keine Freude am Sport hat oder das Gefühl hat, nicht über die für den Sport erforderlichen Fähigkeiten zu verfügen, wendet er sich vom Sport ab.



Auch andere Faktoren spielen eine Rolle, z.B. ein voller Schulkalender, die Arbeitszeiten der Eltern, fehlende Verkehrsverbindungen, das Aufkommen neuer Interessen und die Zeit, die am Bildschirm verbracht wird. Diese Zeit, die vor Bildschirmen (Fernsehen, Computer, Spielkonsole oder Telefon ...) verbracht wird, steht in direktem Zusammenhang mit einer geringeren körperlichen Aktivität der Jugendlichen und nimmt weiter zu. Laut Zahlen des Gesundheitsobservatoriums der Region Hennegau verbrachten zwischen 2004 und 2014 55% der 13- bis 16-Jährigen an schulfreien Tagen 4 Stunden und mehr am Computer oder an einer Spielkonsole.

Es gibt einige Dinge, die dazu beitragen können, körperliche Aktivität zu fördern:

- die Mitgliedschaft in einem Sportverein,
- die Ästhetik von Sportausrüstung und -kleidung,
- die Suche nach einem perfekten Körper,
- die Aufwertung des Sports als Aktivität zur persönlichen Entfaltung,
- die Entwicklung von mobilen Apps, die die Aufzeichnung von Leistungen ermöglichen,
- das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Sportgemeinschaft, das durch soziale Netzwerke erleichtert wird,
- der Stellenwert des Sports in der Kommunikation von Influencern in sozialen Netzwerken,
- der hohe Anteil des Sportmarketings in allen Medien.

## WARUM SOLLTE MAN MIT JUGENDLICHEN ÜBER DIESES THEMA SPRECHEN?

Diese Erkenntnisse deuten auf einen eklatanten Mangel an täglicher körperlicher Aktivität bei manchen Teenagern hin und ermutigen zu Maßnahmen, um die körperliche Betätigung und ihre Vorteile für die momentane und künftige Gesundheit zu stärken.

Neben diesen Zahlen ist es wichtig zu betonen, dass im Rahmen der Gesundheitsförderung bereits alltägliche Bewegung, die nicht auf intensive Anstrengung abzielt, unabhängig vom Alter gesundheitsfördernd wirkt.

## WAS BEDEUTET „KÖRPERLICHE AKTIVITÄT“?

Wenn man sich auf die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beruft, wird körperliche Aktivität definiert als „jede Bewegung im täglichen Leben, einschließlich Arbeit, Freizeit, körperliche Betätigung und sportliche Aktivitäten“. Dazu gehören Aktivitäten, die durch ihre Intensität den Energieverbrauch erhöhen, wie z.B. Gehen, Tanzen, Radfahren, Springen auf einem Sprungbrett, Ballspielen, Sport, Gartenarbeit usw. Im Gegensatz dazu führen sitzende Tätigkeiten (Smartphone, Surfen im Internet, Lesen usw.) zu einem geringen Energieverbrauch.



Körperliche Aktivität bedeutet also vor allem, sich zu bewegen, in Bewegung zu sein.

Sie wirkt sich positiv aus, sobald sie täglich und regelmäßig stattfindet. Keiner muss wie ein Athlet trainieren, weit reisen oder viel Geld ausgeben, um sein Bewegungsspensum zu erhöhen. 30 Minuten moderate Aktivität pro Tag sind besser als 2 Stunden pro Woche. Nach der Definition der WHO gilt als moderat eine Aktivität, die ein Minimum an Anstrengung erfordert und die Herzfrequenz deutlich erhöht, zum Beispiel zügiges Gehen, Tanzen, Gartenarbeit, aktives Spielen mit den Kindern oder dem Haustier, mit dem Fahrrad zur Schule fahren, Schwimmen usw.

## WESHALB SOLLTEN WIR UNS BEWEGEN?

Regelmäßige körperliche Aktivität (d.h. mindestens 30 Minuten pro Tag) verbessert die Gesundheit in verschiedener Hinsicht:

Körperlich:

- indem sie „Pep“ oder einen Energieschub verleihen,
- durch Förderung der Immunität und der Belastbarkeit,
- durch Stärkung der Muskeln und Knochen,
- durch die Entwicklung von Ausdauer, Beweglichkeit und Motorik,
- durch Wahrung eines gesunden Körpergewichts, wenn sie mit einer ausgewogenen Ernährung kombiniert wird,
- indem sie für eine bessere Schlafqualität sorgen.

Psychisch:

- durch Entspannungsförderung,
- durch Beeinflussung von Gedanken und Stimmung,
- durch die Verbesserung des Selbstwertgefühls und eines größeren Kompetenzgefühls,
- indem sie Zeit und Gelegenheit zum Nachdenken und manchmal auch zur Problemlösung geben,
- durch Versöhnung mit sich selbst,
- durch die Vermittlung von Freude.

Sozial:

- durch Förderung von Begegnungen, Geselligkeit und Freundschaft,
- durch Kanalisierung des Bewegungsdrangs und des Wunschs, sich auszudrücken, wodurch Gewalt eingedämmt werden kann,
- durch die Stärkung der Kontakte zur Außenwelt.



# WEITERFÜHRENDE QUELLE

- Broschüre „Viel Bewegung ... der Gesundheit zuliebe“ der Christlichen Krankenkasse  
[https://www.mc.be/media/BRO\\_Bougeons\\_sante\\_FR\\_2013\\_BD\\_tcm49-55265.pdf](https://www.mc.be/media/BRO_Bougeons_sante_FR_2013_BD_tcm49-55265.pdf)
- Broschüre Aktivität und Abenteuer zu jeder Jahreszeit der Christlichen Krankenkasse  
<https://www.ostbelgien.eu/de/erleben/entdecken/sport-freizeit>



# FRASBEE-ANIMATION

## 1. Sport bedeutet auf jeden Fall intensive Anstrengung.

Nicht unbedingt. Der Ursprung des Wortes liegt im altfranzösischen „desport“ und bedeutet Zerstreung, Spiel. Letztendlich ist es die heutige Gesellschaft, die mehr Wert auf Leistung und ästhetische Ergebnisse legt.

Spaß und sanfte Fortschritte sind wesentliche Faktoren, die einige Jugendliche dazu bringen, sich körperlich zu betätigen. Jeder muss nur herausfinden, welche Sportart zu ihm passt, sowohl in Bezug auf die Art der Aktivität als auch auf den Spaß, den er dabei hat.

## 2. Ich esse viel, aber ich treibe Sport, also geht es mir gut.

Die Gewichtskontrolle kann eine Motivation für sportliche Betätigung sein. Bewegung verbraucht Energie, die je nach Intensität, Dauer, Art der sportlichen Betätigung und Körperbau der Person variiert. Regelmäßige körperliche Aktivität bringt auch andere Vorteile mit sich, die ebenfalls motivierend wirken können: Schwung, gute Laune, soziale Kontakte, körperliche Fitness, Spaß, Kraft usw. Regelmäßige sportliche Betätigung schließt jedoch eine ausgewogene Ernährung nicht aus (Vermeidung von zu viel Fett, zu viel Zucker usw.).

## 3. Ich kann mich bei einem Videospiele mehr auspowern als beim Radfahren.

Die Bildschirmzeit verringert die Zeit für körperliche Aktivität und führt zu einem sehr geringen Energieverbrauch, Anspannung und beträchtlicher körperlicher Ermüdung. Je mehr sitzende Tätigkeiten man ausübt, desto weniger ist man sich der Notwendigkeit von Bewegung bewusst. Tägliche körperliche Aktivität trägt jedoch zur Entwicklung des Wohlbefindens bei.

## 4. Du musst nicht unbedingt auf einer Leichtathletikbahn laufen, auch das Spaziergehen mit dem Hund ist Bewegung.!

Körperliche Aktivität bedeutet einfach, sich durch eine Aktivität zu bewegen, die Spaß macht: Spaziergehen, Radfahren oder Tennis spielen mit einem Freund ist genauso gut. Wichtig ist, dass wir täglich in Bewegung bleiben, indem wir eine körperliche oder sportliche Aktivität ausüben, die uns zusagt.



## 5. Wenn ich nicht gewinne, bringt das nichts.

Nicht jeder Sport ist gleichbedeutend mit Wettkampf, man kann ihn auch entspannt und mit Freude ausüben. Jeder entscheidet für sich, ob er einen Wettkampf möchte oder nicht: Für manche ist er mit dem Willen verbunden, sich selbst zu übertreffen, den Gegner zu übertrumpfen, Spaß zu haben, eine persönliche Herausforderung zu meistern usw. Für andere ist er eine Abfolge von intensivem Training, Belastung und Stress.

Wichtig ist, dass man Spaß daran hat und auf sich selbst hört. Sport kann auch ohne Wettkampf betrieben werden.

## 6. Jeden Tag körperlich aktiv zu sein, ist unmöglich!

Körperliche Aktivität ist definiert als „jede Bewegung des täglichen Lebens, einschließlich Freizeit, körperliche Betätigung und sportliche Aktivitäten“. Dies umfasst Aktivitäten, die durch ihre Intensität den Energieverbrauch erhöhen. Dazu gehören z.B. Gehen, Tanzen, sanfte Mobilität wie Radfahren zur Schule, Trampolinspringen, Ballspiele, Sport, Gartenarbeit usw.

## 7. Yoga, Stretching und Pilates ... das ist nicht wirklich Sport!

Diese manchmal sanfteren Praktiken werden nicht von allen als Sport wahrgenommen, da ihre Intensität für den Körper unterschätzt wird. Dabei trainieren sie nicht nur die Muskeln, sondern tragen auch zum körperlichen und geistigen Gleichgewicht bei.