

17. aid-Forum

Leichter, aktiver, gesünder!?

Adipositas therapie bei Kindern und Jugendlichen

23. und 24. Mai 2014, Wissenschaftszentrum Bonn

Dr. sportwiss. Wolfgang Gruber

Freiberuflicher Sportwissenschaftler, Stahnsdorf

Kinder und Jugendliche mit Adipositas – Muss es immer Sport sein oder gibt es Alternativen?

„Beweg Dich mehr“, „Sitz nicht so viel herum“, „im Sitzen kannst Du nicht abnehmen“, „mach mehr Sport“ diese Aufforderungen haben sicherlich viele übergewichtige Kinder und Jugendliche schon häufig gehört.

Motiviert dies? Sicherlich nicht, da „Sport“ eher mit negativen Aspekten verknüpft ist bei dem Klientel der übergewichtigen und adipösen Kinder und Jugendlichen, was sich auch in Untersuchungen gezeigt hat.

In dem Vortrag geht es zunächst um die Frage, was ist eigentlich Sport und wie kann dieser Begriff definiert werden. Ferner sollen die Begrifflichkeiten „Körperliche Aktivität“, Bewegung, Sport und Bewegung als Lebensstilaktivität näher betrachtet und definiert werden. In einem weiteren Schritt werden die allgemeinen Empfehlungen zur körperlich-sportlichen Aktivität im Kindes und Jugendalter z. B. der WHO vorgestellt.

Im zweiten Teil des Beitrages wird der Ansatz der „Bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz“ detaillierter betrachtet, die den Bezug zum biopsychosozialen Modell der Gesundheit der WHO herstellt. In diesem Zusammenhang geht es nicht nur, wie bisher, funktionsorientierte Ansätze unter Berücksichtigung trainingswissenschaftlicher Prinzipien in der Sporttherapie mit adipösen Kindern und Jugendlichen zu berücksichtigen, sondern Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Übergewicht und Adipositas zu verbessern und so eine längerfristige Änderung des Bewegungsverhaltens zu initiieren. Im Weiteren werden die Inhalte der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz näher erläutert und herausgearbeitet welche Bereiche sich für die Sport- und Bewegungspraxis im Alltag ergeben.

Abschließend wird der Sport im Setting „Schule“ beleuchtet, welche Möglichkeiten bieten eigentlich die Rahmenlehrpläne Sport der Bundesländer körperlich-sportliche Aktivitäten so anzubieten, dass sie nicht nur zur Teilnahme im Schulsport motivieren sondern auch im häuslichen Umfeld zu einer Veränderung im Bewegungsverhalten führen. Dies gilt nicht nur



für Kinder und Jugendliche mit Adipositas sondern generell für alle Kinder und Jugendliche, wie aktuelle Untersuchungen zeigen. Hier werden einigen (Trend-) Sportarten vorgestellt, die ohne großen Aufwand (räumlich / finanziell) durchgeführt werden können und so nicht nur Kindern und Jugendlichen mit Adipositas positive Bewegungserfahrung und Bewegungsfreude ermitteln.

Auf diese Weise kann es gelingen, bewegungs- und sportbezogene Selbstwirksamkeits-Erfahrungen zu schaffen, soziale Interaktion zu fördern letztendlich mit dem Ziel der Schaffung von Motivation zur längerfristigen Änderung des Bewegungsverhaltens mit einer Verminderung der körperlich inaktiven Zeit hin zu einem Lebensstils mit der Teilnahme an körperlich-sportlichen Aktivitäten.

Kontakt:

Dr. sportwiss. Wolfgang Gruber
info@gruber-bewegt.de
www.gruber-bewegt.de