

Bewegung und psychisches Wohlbefinden: Affektive Reaktionen auf körperliche Aktivität

Physical Activity and Well-Being: Affective Reactions to Exercise

Larissa Ledochowski, Prisca Kopp-Wilfling, Andreas Schwerdtfeger,
Stefan Höfer & Martin Kopp

Themenschwerpunkt Psychologie und Glückliche sein ...

Zusammenfassung

Bewegungsmangel stellt eine große Herausforderung für das öffentliche Gesundheitssystem dar. Forschungsarbeiten der vergangenen Jahre legen einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und positiven Befindlichkeitsauswirkungen nahe. Das Ziel dieses Artikels besteht darin, den aktuellen Forschungsstand zu dieser Thematik zu reflektieren, Erklärungsansätze für die Verbesserung von psychischer Befindlichkeit infolge von körperlicher Aktivität darzustellen und das Interventionspotential von körperlicher Aktivität in der gesundheits- und sportpsychologischen Beratung aufzuzeigen.

Abstract

Physical inactivity is a major challenge for the public health system. Latest research has shown a connection between physical activity and improvement of mood. The aim of this article is to reflect the current state of research in this field, to present possible explanations for the increase of well-being as a result of physical activity as well as to point out the potential of exercise interventions in health and exercise psychology.

1. Einleitung

Bewegungsarmut bleibt die größte Herausforderung des öffentlichen Gesundheitssystems des 20. Jahrhunderts (Troost, Blair & Khan, 2014). Laut Angaben der World Health Organization (2003) sind jährlich rund 1,9 Millionen Todesfälle und der Verlust von 19 Millionen Lebensjahren auf akuten Bewegungsmangel der Bevölkerung zurückzuführen. Bewegungsmangel scheint widerstandsfähig gegenüber bisherigen Interventionen und Forschungsbemühungen zu sein, die versuchen eine

diesbezügliche Kursänderung herbeizuführen (Ekkekakis et al., 2008). Problematisch erscheint die Tatsache, dass 50% jener Personen, die sich dazu entschließen regelmäßig körperlich aktiv zu sein, binnen der ersten paar Monate ihren guten Vorsatz wieder aufgeben und zu früheren Verhaltensmustern zurückkehren (Buckworth et al., 2013). Dementsprechend ist die Initiierung und Hinführung zu einem körperlich aktiven Lebensstil ein wichtiges Forschungs- und Interventionsziel in der Gesundheits- und Sportpsychologie.

2. Gesundheitspsychologie, Sportpsychologie und körperliche Aktivität (KA)

Die Gesundheitspsychologie beschäftigt sich mit psychischen Prozessen, die bei der Förderung und Erhaltung von Gesundheit, Vermeidung von Krankheit und in der Gesundheitsversorgung und Rehabilitation in allen Lebensbereichen eine Rolle spielen (Matarazzo, 1980). Zentral sind dabei die Erforschung von gesundheits-erhaltenden Verhaltensweisen, wirksamen Maßnahmen zur Krankheitsprävention und lebensqualitätsfördernden Maßnahmen bei vorhandener Krankheit (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2005).

Die psychologischen und biologischen Konsequenzen von Sport und KA, sowie die Effekte auf die Stimmung und die psychische Befindlichkeit, sind Forschungsgegenstand der Sportpsychologie. Die Sportpsychologie erforscht Sport- und Bewegungsverhalten in allen Dimensionen einschließlich der Motivation und Unterstützung zu regelmäßiger KA im Sinne von Sporttreiben und einem aktiven Lebensstil im Sinne einer verstärkten Bewegungsintegration in das Alltagsverhalten (Buckworth et al., 2013).

Wissenschaftliche Ergebnisse (Buckworth et al., 2013) deuten auf einen Zusammenhang von KA und positiver Befindlichkeit hin. Begriffe wie „Sport und Bewegung“,