

# Psychosoziale Aspekte von körperlich-sportlicher Aktivität = Aspects psychosociaux de l'activité physique ou sportive

Autor(en): **Mess, Filip / Spengler, Sarah**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **48 (2012)**

Heft 1

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928621>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Psychosoziale Aspekte von körperlich-sportlicher Aktivität

### Aspects psychosociaux de l'activité physique ou sportive

DR. FILIP MESS, SARAH SPENGLER

Welche Effekte Bewegung auf die psychosoziale Gesundheit hat, ist wissenschaftlich noch gar nicht so eindeutig. Auch stellt sich die Frage, wie Gesundheitssportprogramme inhaltlich und methodisch zu gestalten sind, damit die psychosoziale Gesundheit gezielt gestärkt wird. Theoretische Überlegungen und Praxistipps.

Gesundheit hat vor dem Hintergrund unserer alternden Gesellschaft einen besonderen Stellenwert. Sie ist eine zentrale Bedingung für gute Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das Wissen um die Relevanz des individuellen Gesundheitsverhaltens ist in der Gesellschaft durchaus vorhanden, besonders im Hinblick auf ein «erfolgreiches» Altern ohne Zivilisationskrankheiten.

Befragungen bei sportlich Aktiven zeigen, dass Gesundheit eines der Hauptmotive für die körperliche Betätigung darstellt. Neben Ernährungsverhalten, Tabak- und Alkoholkonsum wird das Aktivitätsverhalten als gesundheitsbeeinflussender Faktor erkannt. Die Wissenschaft hat in den letzten 20 Jahren die Gesundheitswirkung von körperlich-sportlicher Aktivität und die Folgen von körperlicher Inaktivität systematisch untersucht und damit wesentlich zum Bewusstsein beigetragen, wie wichtig Bewegung und Sport für den Menschen ist [1].

So ist heute aus zahlreichen Studien bekannt, dass eine regelmässige moderate körperlich-sportliche Aktivität nicht nur die physische Gesundheit vielfältig positiv beeinflusst, sondern sich auch auf die psychosoziale Gesundheit auswirken kann [2]. Während jedoch die Wirkungen im physischen Bereich wissenschaftlich gut abgesichert sind und dafür auch erprobte Bewegungsprogramme existieren, ist es nicht eindeutig geklärt, wie Bewegung auf psychosoziale Aspekte wirkt.

Ziel des vorliegenden Beitrags ist es daher darzustellen, inwiefern körperlich-sportliche Aktivität tatsächlich die psychosoziale Gesundheit stärken kann und wie Bewegungsprogramme inhaltlich und methodisch zu gestalten sind, damit positive Wirkungen erzielt werden.

Les effets de l'exercice sur la santé psychosociale ne sont pas encore absolument clairs du point de vue scientifique. On se demande aussi comment les programmes sportifs visant à promouvoir la santé doivent être conçus au niveau du contenu et de la méthode pour renforcer la santé psychosociale de façon ciblée. Réflexions théoriques et conseils pratiques.

Le vieillissement de la population, amène la santé à prendre une importance particulière. Elle constitue une condition centrale pour jouir d'une bonne qualité de vie jusqu'à un âge avancé. Notre société est très consciente de l'importance du



Eine hohe Selbstwirksamkeit ist für das Sportverhalten förderlich. Ob körperlich-sportliche Aktivität wiederum die Selbstwirksamkeit steigert, wird kontrovers diskutiert. | Un sentiment d'efficacité personnelle élevé favorise une attitude sportive. En revanche, le fait que l'activité physique augmente le sentiment d'efficacité personnelle ne fait pas l'objet d'un consensus. Fotos/Photos: © gregepperson/photocase.com

**Präventive und ressourcenstärkende Wirkung**

Die psychosoziale Gesundheit ist ein summarisches Konstrukt mit zahlreichen Facetten [3] und lässt sich vor allem mit den Gesundheitsindikatoren Beschwerdeerleben, soziales Wohlbefinden, psychisches Befinden (Stimmungen), Stressreaktivität, Selbstwertgefühl, Körperkonzept, Depression, Angst oder Spannungszuständen beschreiben [1, 2].

Im Zusammenhang mit Sport kann einerseits die *Therapie psychischer Störungen*, wie etwa bei Depressionen, Demenz oder Angst, betrachtet werden. In der Psychotherapie wird Bewegung daher häufig als ergänzende Behandlungsmassnahme eingesetzt [zur Vertiefung: 1, 2, 3]. Andererseits werden körperlich-sportlicher Aktivität *präventive beziehungsweise ressourcenstärkende Wirkungen* auf das psychische, physische und soziale Befinden zugesprochen [2].

In der Wissenschaft am häufigsten untersucht ist die *präventive beziehungsweise ressourcenstärkende Wirkung* von körperlich-sportlicher Aktivität auf das Beschwerdeerleben,

comportement individuel sur le plan de la santé, notamment si l'on aspire à une vieillesse «réussie», sans maladie de civilisation.

Des enquêtes sur les personnes actives physiquement montrent que se maintenir en bonne santé constitue l'une des motivations essentielles de l'activité physique. Parallèlement au comportement alimentaire, au tabagisme et à la consommation d'alcool, le degré d'activité est reconnu comme facteur ayant une influence sur la santé. Durant les 20 dernières années, les chercheurs ont étudié de façon systématique les conséquences d'une activité physique ou sportive ainsi que celles du manque d'exercice sur la santé, contribuant ainsi considérablement à montrer l'importance de l'exercice et du sport pour l'individu [1].

De nombreuses études ont montré qu'une activité physique ou sportive régulière et modérée influence positivement la santé physique de nombreuses manières, de même qu'elle peut aussi agir sur la santé psychosociale [2]. Les effets dans le domaine physique sont scientifiquement avérés et il existe

**Tabelle 1 – Inhaltliche und methodische Hinweise: Aktuelles Wohlbefinden (Stimmung) [5] |**  
**Tableau 1 – Indications sur le plan du contenu et de la méthode: bien-être (humeur) [5]**

In der Praxis: Stärkung des aktuellen psychischen Wohlbefindens (Stimmung)	
Förderliche Inhalte	Methodische Umsetzung
Konditionelle und koordinative Beanspruchungen, erlebt als «leicht» bis «etwas schwer».	Einsatz der Borg-Skala; Teilnehmer sollen sich während der Ausdauerübung unterhalten können; Atemrhythmus einüben; Beanspruchung variieren.
Körperliche Beanspruchung, Lockerungs- und Entspannungsphasen wechseln sich ab.	Lockerungsübungen für zuvor beanspruchte Körperregionen; Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation, Phantasie Reisen, Atementspannung etc. ab.
Die eigene Stimmung wird bewusst gemacht.	Sequenzen einstreuen, bei denen der Teilnehmer sich nur auf seinen Körper und seine Bewegung konzentrieren kann. Aufmerksamkeit auf bestimmte Körpervorgänge (z.B. Atmung) lenken.
Kurzfristig erfüllbare Ziele (wie sich anstrengen, Spass haben etc.) überlagern langfristige Ziele (wie Gewichtsreduktion, Kondition etc.).	Den Fokus auf die Ausführung der Aktivität lenken: z.B. das Ziel, Anstrengung als angenehm zu erleben, in der Gruppe Spass zu haben oder seinen Körper bewusst wahrzunehmen.
Positive Emotionen und ein positives Gruppenklima sind vorhanden.	Als Übungsleiter wann immer möglich gut gelaunt zur Stunde erscheinen, positive Stimmung ausstrahlen, Anstrengungen loben, zeigen, dass Bewegung Lebensqualität bedeutet.

Dans la pratique: renforcement du bien-être psychique (humeur)	
Contenus favorables	Mise en œuvre méthodologique
Exercices pour améliorer la condition physique et la coordination, perçus comme allant de «facile» à «plutôt difficile».	Utilisation de l'échelle de Borg; les participants doivent pouvoir discuter durant l'exercice d'endurance; suivre le rythme respiratoire; varier les exercices.
L'effort physique, les phases de relâchement et de décontraction alternent.	Exercices de relaxation pour les régions du corps sollicitées antérieurement; techniques de décontraction comme la relaxation musculaire progressive, le voyage imaginaire, la relaxation respiratoire, etc.
On prend conscience de son humeur.	Introduire des séquences où le participant peut se concentrer uniquement sur son corps et son mouvement. Attirer son attention sur certains mécanismes corporels (respiration, p. ex.).
Les objectifs réalisables à court terme (comme se mettre à l'épreuve, se faire plaisir etc.) passent avant les objectifs à long terme comme la perte de poids, la condition physique, etc.	Se concentrer sur le déroulement de l'activité: sur l'objectif de vivre l'effort comme quelque chose d'agréable, de prendre plaisir à l'activité collective ou de devenir pleinement conscient de son corps.
Présence d'émotions positives et d'un esprit de groupe.	En tant qu'animateur de l'exercice, paraître si possible toujours de bonne humeur, instaurer une atmosphère positive, encourager les efforts, montrer que l'exercice améliore la qualité de vie.



Der Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und sportlicher Aktivität ist reziprok. | La reconnaissance sociale et l'activité sportive s'influencent mutuellement. Fotos/Photos: © stefan m./photocase.com

auf das aktuelle psychische Befinden (Stimmung), auf das physische Selbstkonzept sowie auf die Selbstwirksamkeit und die soziale Unterstützung. Bezogen auf das *Beschwerdeerleben* (Wahrnehmung von Kopf-, Gelenk- und Gliederschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung etc.) zeigen Ergebnisse aus Längsschnittstudien, dass Teilnehmer sportbezogener Interventionen über positive Veränderungen berichten. Wichtig ist hierbei jedoch die Erkenntnis, dass diese Effekte meist nur über einen kurzen Zeitraum auftreten und sich die stärksten Effekte bei Personen mit der schlechtesten gesundheitlichen Ausgangssituation einstellen [2].

### Deprimiertheit wird abgebaut, Aktiviertheit verstärkt

Die wohl am besten untersuchte Facette psychosozialer Gesundheit ist das *aktuelle psychische Befinden (Stimmung)*, denn hierzu liegen nicht nur zahlreiche Reviews vor, sondern auch einige Metaanalysen [2]. Die positiven Effekte von körperlich-sportlicher Aktivität lassen sich einerseits mit der sogenannten *Äquilibration* der Stimmung erklären, das heißt Ärger oder Deprimiertheit werden abgeschwächt. Andererseits kommt es zu einer *Disäquilibration* der Stimmung, positive Stimmungsaspekte wie Aktiviertheit oder Ruhe werden verstärkt [2]. Solche Stimmungen werden in Studien direkt vor und nach einer meist aeroben sportlichen Aktivität erfasst [4]. Viele berichtete Effekte sind nur im schwachen (Ärgererleben) oder mittleren Bereich (Spannungserleben, Deprimiertheit, Vitalität, Müdigkeit) angesiedelt, weil die Sportprogramme inhaltliche und methodische Defizite aufweisen.

In *Tabelle 1* sind Hinweise aufgeführt, wie Sportprogramme in der Praxis gestaltet werden können, damit sie das psychische Wohlbefinden stärken.

des programmes d'exercice éprouvés, mais l'influence de l'exercice sur les aspects psychosociaux est loin d'être aussi évidente.

L'objectif de cet article est d'exposer dans quelle mesure l'activité physique ou sportive peut effectivement renforcer la santé psychosociale et comment les programmes sportifs visant à promouvoir la santé doivent être conçus au niveau du contenu et de la méthode pour générer des effets positifs.

### Effet préventif et renforcement des ressources

La santé psychosociale est un concept aux multiples facettes [3], défini essentiellement par les indicateurs de santé suivants: la perception de la douleur, le bien-être social, l'état psychique (humeur), la réaction au stress, l'estime de soi, la représentation du corps, la dépression, l'angoisse ou les états de tension [1, 2].

En association avec le sport, on peut envisager une *thérapie des troubles psychiques* dans les cas de dépression, de démence ou d'angoisse. C'est pourquoi l'exercice est très souvent utilisé comme mesure de traitement complémentaire en psychothérapie [pour approfondissement: 1, 2, 3]. D'autre part, on attribue à l'activité physique ou sportive *des effets préventifs, c'est-à-dire visant à renforcer les ressources*, sur l'état psychique, physique et social [2].

La science étudie principalement *l'effet préventif*, à savoir le renforcement des ressources, de l'activité physique ou sportive sur la perception de la douleur, sur l'état de santé psychique actuel (humeur), sur la représentation de soi comme sur le sentiment d'efficacité personnelle, et sur l'intégration sociale. Concernant *la perception de la douleur* (sensation de maux de tête, de douleurs articulaires et de courbatures, de fatigue, d'épuisement etc.), les résultats d'études longitudinales montrent que les personnes pratiquant une activité sportive témoignent de l'influence positive de celle-ci. Il est toutefois important de reconnaître que ces effets ne durent la plupart du temps qu'une courte période et que c'est chez les personnes dont l'état de santé initial est le plus mauvais que l'on observe les effets les plus importants [2].

### L'état dépressif cède du terrain, l'activité renforce

La facette sans doute la mieux étudiée de la santé psychosociale est *l'état psychique actuel (humeur)*. De nombreuses revues lui sont consacrées, mais aussi quelques méta-analyses [2]. Les effets positifs de l'activité physique ou sportive s'expliquent par ce qu'on appelle *la déséquilibration* de l'humeur, c'est-à-dire que la colère ou la dépression s'atténuent.

**Verbessertes Selbstkonzept**

Es ist hinreichend belegt, dass körperlich-sportliche Aktivität positiv auf das *Selbstkonzept* und auf die *Selbstwirksamkeit* wirkt. Das physische Selbstkonzept enthält alle Informationen, die sich auf den eigenen Körper beziehen [2]. Hierzu zählen primär die sportliche Kompetenz (Ausdauer, Kraft etc.) sowie die körperliche Erscheinung (z. B. Figursorgen, Einstellung zum Körper) [7]. Die Befunde zum physischen Selbstkonzept im Kontext sportlicher Aktivität sind jedoch differenziert zu betrachten, da die Ergebnisse je nach Stichprobe, den verwendeten Messinstrumenten oder Art der körperlich-sportlichen Aktivität unterschiedlich ausfallen. So ist die grösste Evidenz für eine Steigerung des physischen Selbstkonzeptes vor allem bei Kindern festzustellen und im Ausdauer- und Krafttraining [6, 2].

Die Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, ein bestimmtes Verhalten mit eigenen Fähigkeiten aufbauen beziehungsweise ausführen zu können. Die Selbstwirksamkeit wird seit den 1970er-Jahren sehr intensiv untersucht, mit der Erkenntnis, dass eine hohe Selbstwirksamkeit für das Sportverhalten förderlich ist. Ob körperlich-sportliche Aktivität wiederum die Selbstwirksamkeit steigert, ist bislang wenig erforscht und wird kontrovers diskutiert.

D'autre part, on assiste à *un rééquilibrage* de l'humeur, les aspects positifs de l'humeur comme le passage à l'activité ou le calme étant renforcés [2]. Les études prennent acte de ces humeurs directement avant et après une activité essentiellement aérobique [4]. Beaucoup d'effets rapportés ne sont établis que dans des états d'intensité faible (colère) ou moyenne (tension, état dépressif, perte de vitalité, fatigue), car les programmes sportifs présentent des lacunes sur le plan du contenu et de la méthode.

Le *tableau 1* présente des indications montrant comment les programmes sportifs peuvent être conçus dans la pratique pour renforcer le bien-être psychique.

**Amélioration de l'image de soi**

Il est suffisamment démontré que l'activité physique ou sportive agit positivement sur *l'image de soi* et sur *le sentiment d'efficacité personnelle*. L'image de soi physique comprend toutes les informations qui se rapportent à notre propre corps [2]. Parmi elles figurent notamment la compétence sportive (endurance, force, etc.) ainsi que l'apparence physique (souci de sa silhouette, représentation de son corps) [7]. Les constats quant à l'image de soi physique dans le contexte de l'activité physique ou sportive sont toutefois à considérer de façon nuancée car on obtient des résultats différents selon les instru-

**Tabelle 2 – Inhaltliche und methodische Hinweise: Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit [5] |**

**Tableau 2 – Indications en termes de contenu et de méthode: image de soi et sentiment d'efficacité personnelle [5]**

In der Praxis: Stärkung des physischen Selbstkonzepts und der Selbstwirksamkeit		Dans la pratique: renforcement de l'image de soi physique et du sentiment d'efficacité personnelle	
Förderliche Inhalte	Methodische Umsetzung	Contenus favorables	Mise en œuvre méthodologique
Die Teilnehmer machen eigene, erfolgreiche Handlungserfahrungen.	Anforderungen an individuelle Voraussetzungen anpassen; verbale und nonverbale Rückmeldungen wie Lob, Ermutigung, Trost zur Unterstützung; Übungsformen sollen ermöglichen, Fortschritte selbst zu erkennen (z.B. «Heute bin ich fünf Minuten länger gelaufen»).	Les participants font des expériences positives.	Ajuster les exigences aux conditions de départ individuelles; réactions verbales et non verbales comme les éloges, l'encouragement, le réconfort pour soutenir les participants; les formes d'exercice doivent permettre de constater soi-même les progrès («aujourd'hui j'ai couru cinq minutes de plus»).
Die Übungen lassen die Teilnehmer, ihren Körper und ihre Person vielfältig wahrnehmen: hinsichtlich körperlicher Zustände, Veränderungen, Beanspruchungen und Fähigkeiten.	Die Gelegenheit für vielfältige Erlebnisse schaffen; Erfahrungen in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations-, Ausdrucks- und Entspannungsfähigkeit ermöglichen; wiederholte Anregung der verschiedenen Wahrnehmungen, damit manifeste Erfahrungen entstehen können.	Les exercices permettent aux participants de prendre conscience de leur corps et de leur personne de différentes manières: du point de vue des états corporels, des changements, des efforts et des capacités.	Créer l'occasion de vivre différentes expériences: dans les domaines de l'endurance, de la force, de la capacité d'étirement, de coordination, d'expression et de relaxation; stimulation répétée des différentes perceptions afin que des expériences puissent avoir lieu.
Die Teilnehmer erhalten Rückmeldung zu ihrer Person, ihren Leistungsfortschritten und -entwicklungen.	Partner- und Gruppenaufgaben, sodass gegenseitiges Beobachten und Rückmelden möglich sind; Videoaufzeichnungen oder Übungen vor dem Spiegel können helfen, das Bild über die eigene Person zu präzisieren und zu verändern.	Les participants reçoivent un retour quant à leur personne, aux progrès effectués et à leur évolution en termes de performance.	Exercices effectués en tandem ou en groupe, de manière à ce qu'une observation et un retour réciproques soient possibles; des enregistrements vidéo des exercices devant le miroir peuvent aider à préciser et changer l'image de soi.

Table 2 zeigt auf, welche Praxistipps zur Verbesserung des physischen Selbstkonzepts und der Selbstwirksamkeit sich aus den bisherigen Forschungsergebnissen ableiten lassen.

### Förderung des sozialen Wohlbefindens

Eine Sportteilnahme kann auch das *soziale Wohlbefinden* positiv beeinflussen. Der Einzelne bindet sich in eine Gruppe ein, er baut sich ein soziales Netzwerk auf und damit erhält er auch soziale Unterstützung [4, 2]. Solch wichtige soziale Unterstützungsleistungen erbringt der Sport vor allem im Kindes- und Jugendalter, wo herausfordernde Entwicklungsaufgaben anstehen, und trägt zur Bewältigung dieses Lebensabschnittes bei [4].

Dennoch muss die soziale Dimension des Wohlbefindens im Kontext körperlich-sportlicher Aktivität weiter untersucht werden [2], da zum Beispiel der Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und sportlicher Aktivität reziprok ist. Aufgrund dieser wechselseitigen Einflussnahme ist es bislang unklar, ob sportliche Aktivität den Aufbau von sozialer Unterstützung begünstigt, oder umgekehrt soziale Unterstützung für die Aufnahme einer sportlichen Betätigung notwendig ist. *Table 3* gibt Hinweise, wie sportliche Aktivität gezielt das soziale Wohlbefinden fördern kann.

### Qualitätskriterien diskutieren und berücksichtigen

Fasst man die Wirkungen von körperlich-sportlicher Aktivität auf die psychosoziale Gesundheit zusammen, so kann festgehalten werden, dass sich unterschiedliche Effekte zeigen. Dies resultiert insbesondere daraus, dass die Gesundheits-

ments de mesure utilisés ou le type d'activité pratiquée. Ainsi, c'est chez les enfants que l'on note l'amélioration la plus importante de l'image de soi, ainsi que dans l'entraînement d'endurance et de musculation [6, 2].

Le sentiment d'efficacité personnelle consiste en la conviction de pouvoir mettre en place un comportement donné avec ses propres capacités et de le mettre en œuvre. Le sentiment d'efficacité personnelle est étudié de façon très approfondie depuis les années 70. Il est reconnu qu'un sentiment d'efficacité personnelle élevé favorise une attitude sportive. En revanche, le fait que l'activité physique ou sportive augmente le sentiment d'efficacité personnelle a jusqu'à présent été très peu étudié et ne fait pas l'objet d'un consensus.

En s'appuyant sur les études réalisées jusqu'ici, *le tableau 2* montre quels sont les conseils pratiques qui permettraient d'améliorer l'image de soi physique et le sentiment d'efficacité personnelle.

### Promotion du bien-être social

Pratiquer un sport peut aussi avoir une influence positive sur *le bien-être social*. L'individu se joint à un groupe, il se construit un réseau social et acquiert ainsi une reconnaissance sociale [4, 2]. Le sport permet de renforcer cette reconnaissance sociale si importante, notamment durant l'enfance et l'adolescence, périodes durant lesquelles on se trouve confronté à des défis en termes de développement; il aide ainsi à gérer cette période de la vie [4].

Mais la dimension sociale du bien-être dans le contexte de l'activité physique ou sportive doit être encore étudiée [2] car la reconnaissance sociale et l'activité sportive s'influen-

**Tableau 3 – Inhaltliche und methodische Hinweise: Soziales Wohlbefinden [5] |**  
**Tableau 3 – Indications sur le plan du contenu et de la méthode: bien-être social [5]**

In der Praxis: Förderung des sozialen Wohlbefindens		Dans la pratique: promotion du bien-être social	
Förderliche Inhalte	Methodische Umsetzung	Contenus favorables	Mise en œuvre méthodologique
Es werden immer wieder kurze Gespräche mit der Gruppe geführt.	Austausch über Erfahrungen bei Übungen oder Gruppenaufgaben. Was fiel schwer, was leicht? Die Gespräche sollten kurz gehalten werden. Hilfreich ist eine Zusammenfassung des Gesprächs.	Des entretiens brefs avec le groupe sont régulièrement menés.	Échange sur des expériences faites lors des exercices individuels ou collectifs. Qu'est-ce qui a semblé difficile, qu'est-ce qui a semblé facile? Les échanges doivent rester brefs. Un résumé de la discussion est utile.
Es sind Aufgaben eingestreut, die nur gemeinsam gelöst werden können.	Problemlösungsorientierte Partner- und Gruppenarbeit einsetzen. Aufgaben stellen, bei denen gemeinsames Handeln besprochen und umgesetzt werden muss.	On introduit des situations qui peuvent être résolues seulement à plusieurs.	Mise en place d'un travail en tandem et collectif axé sur la résolution de problèmes. Introduire des exercices nécessitant une action collective et un échange sur cette action.
Es gibt Aufgaben, bei denen sich die Teilnehmer in die Lage anderer versetzen müssen.	Geeignet sind hier bspw. Synchronaufgaben, Blindführen oder Marionettenspiele (der Partner versucht durch Ziehen an imaginären Fäden, die «Puppe» zu bewegen).	Certains exercices requièrent que les participants se mettent à la place des autres.	Exercices appropriés comme des exercices synchronisés, jeux en aveugle ou jeux de marionnettes (le partenaire essaie de mouvoir la «poupée» en tirant sur des fils imaginaires).



Eine wichtige soziale Unterstützungsleistung erbringt der Sport vor allem im Kindes- und Jugendalter. | Le sport permet de renforcer la reconnaissance sociale si importante, notamment durant l'enfance et l'adolescence. Fotos/Photos: © pmphoto – Fotolia.com

sportprogramme inhaltlich und methodisch sehr unterschiedlich gestaltet sind, was die Befunde uneinheitlich macht. Insofern besteht weiterer Forschungsbedarf, um diese Defizite in den Studien zu beseitigen und Vergleichbarkeit herzustellen [3].

Hierzu gehört auch eine tiefere Diskussion über die Qualitätskriterien von Gesundheitssportprogrammen sowie deren didaktisch-methodische Inszenierung. Denn nur wenn entsprechende Kriterien bei der Gestaltung von Gesundheitssport Berücksichtigung finden, kann die psychosoziale Gesundheit gezielt gestärkt werden. |

### Literatur | Bibliographie

1. Fuchs, R. (2005). Körperliche Aktivität. In R. Schwarzer, Enzyklopädie der Psychologie, Band C/XI: Gesundheitspsychologie (S.448–465). Göttingen: Hogrefe.
2. Wagner, P & Brehm, W. (2006). Aktivität und psychische Gesundheit. In K. Bös & W. Brehm, Handbuch Gesundheitssport (S.103–117). Schorndorf: Hoffmann.
3. Schlicht, W. & Brand, R. (2007). Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit. Weinheim: Juventa.
4. Fuchs, R. (2003). Sport, Gesundheit und Public Health. Göttingen: Hogrefe.
5. Brehm, W., Pahmeier, I., Tiemann, M., Ungerer-Röhrich, U., Wagner, P., & Bös, K. (2006). Psychosoziale Ressourcen. Frankfurt am Main: Deutscher Turnerbund.
6. Hänsel, F. (2007). Körperliche Aktivität und Gesundheit. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils (S. 23–44). Göttingen: Hogrefe.
7. Stiller, J. & Alfermann, D. (2005). Selbstkonzept im Sport. Zeitschrift für Sportpsychologie, 12(4), 119–126.

cent mutuellement. En raison de cette influence mutuelle, on ne peut affirmer avec certitude que la pratique sportive favorise l'acquisition de la reconnaissance sociale ou, inversement, que la reconnaissance sociale est nécessaire pour débiter une activité sportive. Le tableau 3 donne des indications visant à montrer comment l'activité sportive peut promouvoir le bien-être social de façon ciblée.

### Discuter et prendre les critères de qualité en considération

Si on résume les effets de l'activité physique ou sportive sur la santé psychosociale, on arrive à des conclusions diverses. Cela tient essentiellement au fait que les programmes de santé sont conçus très différemment sur le plan du contenu et de la méthode, ce qui rend les résultats hétérogènes. Il faut donc poursuivre le travail de recherche, en vue de combler les lacunes des études et de permettre les comparaisons [3].

Ces études doivent être associées à une discussion approfondie sur les critères de qualité des programmes sportifs visant à promouvoir la santé, ainsi que sur leur conception didactique et méthodique. Car ce n'est qu'en adoptant des critères adaptés que l'on pourra renforcer la santé psychosociale de façon ciblée. |



Filip Mess

Dr. **Filip Mess** ist wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Fachgruppe Sportwissenschaft an der Universität Konstanz. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Themenfeld «Soziale Funktionen von sportlicher Aktivität» mit dem Fokus Gesundheitsförderung über die Lebensspanne sowie im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Le Dr **Filip Mess** est chercheur au sein du groupe spécialisé en sciences du sport de l'Université de Constance. Ses travaux portent sur les «Fonctions sociales de l'activité sportive» et étudient l'influence de la promotion de la santé sur l'espérance de vie ainsi que sur la gestion de la santé dans le monde de l'entreprise.



Sarah Spengler

**Sarah Spengler** ist Doktorandin in der Fachgruppe Sportwissenschaft an der Universität Konstanz und befasst sich in ihrer Dissertation mit dem Gesundheitsverhalten von Jugendlichen. Neben der Promotion ist sie im erlebnispädagogischen Bereich tätig.

**Sarah Spengler** est doctorante au sein du groupe spécialisé en sciences du sport de l'Université de Constance. Sa thèse est consacrée à la pratique sportive des jeunes. Parallèlement, elle travaille dans le domaine de la pédagogie par l'expérience.