



Universität
Basel

Publication

Schützt sportliche Aktivität im Jugendalter vor stressbedingten Gesundheitsbeeinträchtigungen? : Empirische Befunde aus der Basler Sport und Stress Studie

JournalArticle (Originalarbeit in einer wissenschaftlichen Zeitschrift)

ID 580573

Author(s) Gerber, M; Pühse, U

Author(s) at UniBasel [Gerber, Markus](#) ;

Year 2007

Title Schützt sportliche Aktivität im Jugendalter vor stressbedingten Gesundheitsbeeinträchtigungen? : Empirische Befunde aus der Basler Sport und Stress Studie

Journal Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie

Volume 55

Pages / Article-Number 77-87

In dem vorliegenden Artikel werden Querschnittsbefunde aus der Basler Sport und Stress Studie (BASS) vorgestellt, die im Herbst 2004 mit Jugendlichen dreier unterschiedlicher Schultypen im Raum Basel durchgeführt wurde (N = 1183). Darin wird mit Hilfe von Strukturgleichungsanalysen erforscht, ob sportliche Aktivität alleine oder im Zusammenspiel mit weiteren gesundheitsprotektiven Ressourcen (schulisches Selbstkonzept, Selbstwirksamkeit, Optimismus und sozialer Rückhalt) in der Lage ist, stressbedingte Gesundheitseinschränkungen (Lebenszufriedenheit, Depression, psychosomatische Beschwerden, Eigenschaftsangst) abzupuffern. Im Ergebnis zeigen die Resultate, dass sportlich aktive Jugendliche ein etwas höheres gesundheitliches Wohlbefinden aufweisen. Umgekehrt besteht zwischen sportlicher Aktivität und dem Stresserleben kein Zusammenhang. Ebenso bleibt ein isolierter Stresspuffereffekt aus. M.a.W. bestätigt sich nicht, dass bei sportlich aktiven Heranwachsenden in stresshaften Lebenssituationen die gesundheitsschädigenden Wirkungen des Stresses abgepuffert werden. Gleichermassen ergeben sich nur vereinzelt Hinweise auf eine multiple Stresspufferwirkung des Sports in Kombination mit sportfremden Ressourcenvariablen.

Publisher Paul Haupt

ISSN/ISBN 1022-6699

edoc-URL <http://edoc.unibas.ch/dok/A4255850>

Full Text on edoc No;