

Physical Literacy als Basis für Interventionen zur integrativen Bewegungsförderung: Ein Systematisches Review mit Meta-Analyse

Johannes Carl¹, Jaime Barratt², Philipp Wanner³, Clemens Töpfer⁴, John Cairney² & Klaus Pfeifer¹

¹Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, ²The University of Queensland, Australien, ³Universität Heidelberg, ⁴Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Schlüsselwörter: Physical Literacy, Gesundheit, körperliche Aktivität, holistisch

Einleitung

Das Konzept der Physical Literacy (PL) nimmt an, dass es für einen körperlich aktiven Lebensstil („engagement in physical activities for life“) des Zusammenspiels kognitiver („knowledge and understanding“), affektiver („motivation and confidence“) und physischer („physical competence“) Faktoren bedarf. Der Ansatz hat sich auch im Gesundheitsbereich zuletzt einer zunehmenden Beliebtheit erfreut. Das Ziel der vorliegenden Studie war es, Wissenslücken im Bereich praktischer Umsetzungen zu schließen und eine umfangreiche Übersichtsarbeit zu Inhalt und Effektivität von PL-Interventionen zu generieren.

Methode

Interventionsstudien zu PL wurden im Rahmen eines systematischen Reviews unter Beachtung der PRISMA-Richtlinien in 18 Datenbanken gesucht (PROSPERO CRD42020188926). Die Interventionen wurden hinsichtlich theoretischer Fundierungen, Durchführungsmodalitäten, Interventionstechniken und des Evaluationsansatzes untersucht. Darüber hinaus wurden alle kontrollierten Studien meta-analytisch aggregiert, um deren Wirksamkeit auf fünf PL-Dimensionen zu ermitteln: kognitive („knowledge and understanding“), affektive („motivation and confidence“), physische („physical competence“) und behaviorale Dimension („engagement in physical activities“) sowie Dimension von PL-Gesamtscores.

Ergebnisse

Das Screening brachte 48 Interventionen in 51 publizierten Artikeln hervor. Die Ziele und Inhalte von PL-Interventionen adressierten am häufigsten die physische Dimension (87,2%) von PL, gefolgt von der kognitiven (59,0%) und affektiven Dimension (43,6%). Evaluationen nahmen ebenfalls am häufigsten Indikatoren der physischen Dimension in den Blick (72,2%), gefolgt von den affektiven (47,2%), behavioralen (41,7%) und kognitiven (33,3%) Dimensionen. Die 24 Kontrollstudien der Metaanalyse erzielten auf allen Dimensionen signifikante Effekte (physisch: $d = 0.90$; PL-Gesamtscores: $d = 0.61$; kognitiv: $d = 0.54$; behavioral: $d = 0.39$; affektiv: $d = 0.30$). Das Feld ist durch starke Heterogenität gekennzeichnet und es bestehen Hinweise auf einen Publication Bias.

Diskussion

Gerade bzgl. der inhaltlich-methodischen Praxis bewegungsbezogener Interventionen scheint der PL-Ansatz mit seinem integrativ-ganzheitlichen Verständnis vielversprechend. Dennoch findet das Konzept hierzulande bislang noch vergleichsweise wenig Beachtung.