

運動介入は短期間のうちに子どもや若者の自尊心を向上させる しかし、さらなる研究が必要だ



運動介入には、自尊心に関する 正の短期効果がある

このレビューの目的は何か？

このキャンベルシステマティックレビューでは、子どもや若者の自尊心に関する運動介入の効果を調査する。このレビューでは、アメリカ、カナダ、オーストラリア、ナイジェリアで実施された23件の研究からわかったものを要約する。研究対象者は、3歳から20歳の間の子どもや青年であった。総計1,821人が研究に参加した。

子どもや青年にとって、運動は健康に良い結果をもたらす。運動はまた、少なくとも短期間では、子どもや若者の自尊心にも良い影響を与える。

しかし、エビデンスの強度は弱く、長期的な効果についての研究は不足しているため、さらなる研究は必要である。

このレビューは何を研究したのか？

心理的・行動的問題は、子どもや青年の間で広まっている。自尊心の改善は、これらの問題の悪化を防ぐひとつの方法である。このレビューでは、子どもや若者の自尊心に対する運動介入の影響を調査する。

どんな研究があったのか？

実施された研究では、粗大運動技術や活発な活動、例えば、ランニング、スイミング、ボールを使ったスポーツ、中程度から高程度の屋外での遊び、といった内容を含む様々な運動介入を評価し、そしてランダム化比較試験と準ランダム化比較試験の両方を用いて測った、子どもの自尊心のすべての測定値を報告する。精神疾患や境界性の症状、身体障がい、自閉症スペクトラム、摂食障がい、慢性身体表現性疾患を有する子どもや若者を含めた研究は行われなかった。

最終評価には、1,821名の子どもからなる総計23件の研究が含まれていた。実施された研究のうち18件はアメリカ、2件はカナダ、1件はオーストラリア、1件はナイジェリアで行われた。介入期間は、4週間から14週間と様々であった。



このレビューがどれほど新しいものか？

このレビューの著者は2003年5月までに、発表された研究を調査した。このキャンベルシステマティックレビューは、2005年10月に公表されたものである。

キャンベル共同計画とは何か？

キャンベル共同計画はシステマティックレビューを公表する国際的、自主的、非営利目的の研究ネットワークである。私たちは、社会科学・行動科学における研究計画についてのエビデンスの質を要約し評価するものである。私たちの目的は、人々がより良い選択と方針を決定することを支援することである。

この要約について

この要約は、2005年4月のキャンベルシステマティックレビュー、Exercise to Improve Self-Esteem in Children and Young People by Eilin Ekeland, Frode Heian, Kåre Birger Hagen, Jo Abbott and Lena Nordheim (DOI 10.4073/csr.2005:4)に基づき、Ada Chukwudozie and Howard White (キャンベル共同計画)が用意したものである。この要約は、Tanya Kristiansen(キャンベル共同計画)によって再設計・構成されたものであった。この要約の作製を目的とするAmerican Institutes for Researchによる経済的支援は大いに認められている。

このレビューの主な成果は何か？

運動介入は、少なくとも短期間では、自尊心に良い影響を与える。

この発見は、運動のみの介入と、包括的介入の一部として運動を含む介入との双方にいえることである。運動介入の種類や介入期間による、有意差はなかった。

追跡調査の結果は得られなかったため、長期的効果があるかはわかっていない。

このレビューからわかったことは何か？

このレビューで呈示された主な成果は、子どもや若者の自尊心に対する運動の短期的な良い影響のエビデンスを提供し、これにより自尊心上の方法として運動介入を支援する。

しかしながら、これらの研究における中程度から高程度のバイアスのリスクや、現在のエビデンスの強さを減少させる不十分なデータを含む、いくつかの方法論的弱点はある。

そのため、自尊心に関する運動についての、有効で強力なエビデンスを提供するさらなる研究が必要である。

そしてさらに、時間の経過とともにプログラムの効果が維持される範囲を指し示すフォローアップデータの必要性がある。

