



Körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen

Hintergrund

Unter körperlicher Aktivität lässt sich jede Form von Bewegung fassen, die unter Einsatz der Skelettmuskulatur zu einem gesteigerten Energieverbrauch oberhalb des Grundumsatzes führt (1). Sport stellt dabei eine spezifische Form dar und wird im Faktenblatt „Sportliche Aktivität“ beschrieben. Die körperliche Aktivität im Jugendalter wirkt sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit kurz- und langfristig aus (2). Zudem kann die schulische und kognitive Leistungsfähigkeit auch von alltäglicher körperlicher Aktivität profitieren (3). Ein gesundheitswirksames Ausmaß körperlicher Aktivität für Jugendliche ist seit Jahren in der Diskussion. Zurzeit wird von verschiedenen nationalen und internationalen Organisationen empfohlen, dass Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten moderat-intensiv körperlich aktiv sein sollten (4). Aus Präventionssicht gilt es, frühzeitig körperliche Aktivität als festen Bestandteil des Lebensstils auszuformen, da körperlich aktive Kinder und Jugendliche tendenziell auch die aktiveren Erwachsenen darstellen (5).

Wie wurde die körperliche Aktivität erfasst?

Jugendliche wurden gefragt, an wie vielen der letzten 7 Tage sie für mindestens 60 Minuten – im Tagesverlauf zusammengefasst – mit moderater bis hoher Anstrengung körperlich aktiv waren. Es wurde einleitend beschrieben, dass alle körperlichen Aktivitäten (unter Vorgabe einiger konkreter Beispiele) zählen, die den Puls schlagen erhöhen und einen für einige Zeit außer Atem kommen lassen. Die Tabellen 1 & 2 am Ende des Faktenblatts zeigen, wie sich eine niedrige (0-2 Tage), mittlere (3-4 Tage) und hohe (5-7 Tage) körperliche Aktivität differenziert nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund für Mädchen und Jungen verteilt. In Abbildung 1 wird der Anteil der Mädchen und

Jungen dargestellt, die ein gesundheitswirksames Ausmaß körperlicher Aktivität erreichen (s.o.).

Hauptergebnisse

- Jungen sind im Vergleich zu Mädchen deutlich aktiver.
- Jungen erreichen die Empfehlung für gesundheitswirksame körperliche Aktivität (also jeden Tag 60 Minuten moderat-intensiv körperliche Aktivität) signifikant häufiger als Mädchen (20,0% gegenüber 14,0%); weiterhin zeigt sich auch hier ein sehr deutlicher Trend über die Altersgruppen: nur noch 8,6% der Mädchen und 13,6% der Jungen sind im Alter von 15 Jahren aus gesundheitswirksamer Sicht ausreichend körperlich aktiv.
- Rund ein Viertel der Mädchen sind nur an 0-2 Tagen für mindestens 60 Minuten moderat-intensiv körperlich aktiv; 36,7% sind an 5-7 Tagen mindestens für 60 Minuten moderat-intensiv körperlich aktiv.
- Sowohl bei Jungen als auch Mädchen verringert sich der Anteil der aktivsten Gruppe (5-7 Tage) von den 11- zu den 15-Jährigen sehr deutlich (-16,6 Prozentpunkte bei Mädchen und -14,6 Prozentpunkte bei Jungen).
- In der Tendenz zeigt sich, dass hoher familiärer Wohlstand positiv mit dem Aktivitätsniveau zusammenhängt; allerdings ist diese Tendenz nur bei den Mädchen deutlich ausgeprägt.
- Für einen beidseitigen (aber nicht einseitigen!) Migrationshintergrund findet sich für Mädchen eine Zunahme der Inaktivität; Jungen ohne Migrationshintergrund stellen dagegen die inaktivste Gruppe dar.

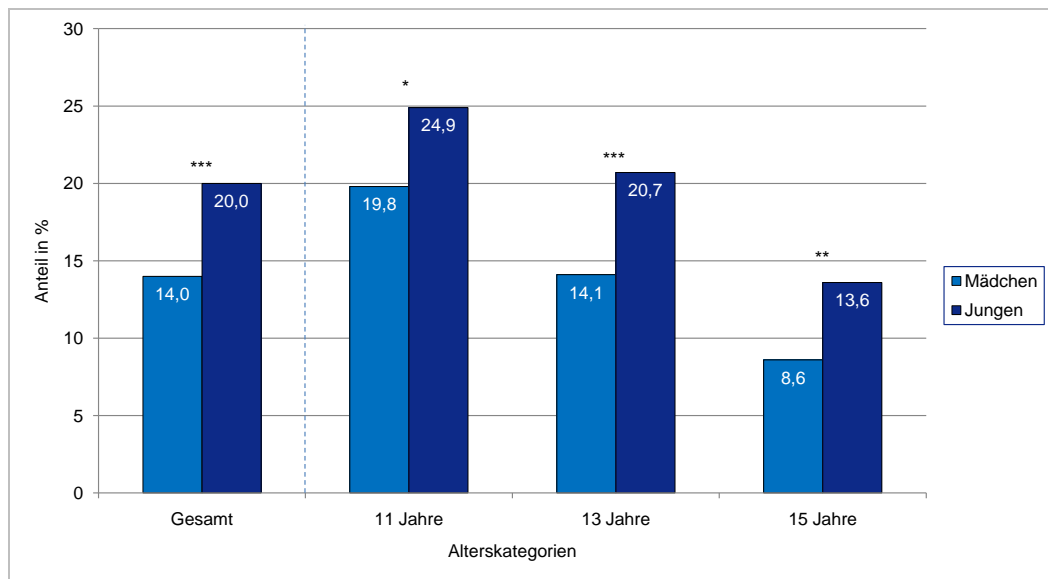


Abbildung 1: Geschlechts- und altersspezifischer Anteil (in %) gesundheitswirksam körperlich aktiver Mädchen und Jungen
 (*: $p < 0,05$, **: $p < 0,01$, ***: $p < 0,001$)

Bewertung und Schlussfolgerungen

Die HBSC Daten der Welle 2009/10 zeigen, dass aus Sicht der Prävention und Gesundheitsförderung Maßnahmen zur Förderung körperlicher Aktivität verstärkt speziell auf Mädchen auszurichten sind. Zudem sind Interventionen gefordert, die zum einen möglichst früh körperlich aktive Alltagsroutinen einüben und die zum anderen insbesondere Jugendlichen während und nach der Pubertät verschiedene Möglichkeiten für einen aktiven Lebensstil aufzeigen. Die dargestellten Zusammenhänge mit Migrationshintergrund und familiärem Wohlstand deuten an, dass zielgruppenspezifische Präventionsansätze insbesondere für Mädchen ausdifferenzieren sind.

Literatur

1. Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. L. (Eds.). (2007). Physical activity and health. Champaign: Human Kinetics.
2. Iannotti, R. J., Janssen, I., Haug, E., Kololo, H., Annaheim, B. & Borraccino, A. (2009). Interrelationships of adolescent physical activity, screen-based sedentary behaviour, and social and psychological health. *International Journal of Public Health*, 54 Suppl 2, 191-198.
3. Martinez-Gomez, D., Ruiz, J. R., Gomez-Martinez, S., Chillon, P., Rey-Lopez, J. P., Diaz, L. E., et al. (2011). Active Commuting to School and Cognitive Performance in Adolescents: The AVENA Study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165(4), 300-305.
4. Janssen, I. & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40.
5. Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R. & Wells, J. C. (2006). Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Medicine*, 36(12), 1019-1030.

Tabelle 1: Häufigkeitsverteilung von Tagen mit mindestens 60 Minuten moderat-intensiver körperlicher Aktivität von **Mädchen** nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund

	0-2 Tage	3-4 Tage	5-7 Tage
	%	%	%
Mädchen gesamt (n=2.525) ♀	24,8	38,5	36,7
Alterskategorien			
11 Jahre (n=812)	18,1	36,0	45,9
13 Jahre (n=810)	22,0	42,3	35,7
15 Jahre (n=903)	33,3	37,4	29,3
Familiärer Wohlstand			
Niedrig (n=223)	29,8	37,7	32,5
Mittel (n=955)	27,1	41,1	31,8
Hoch (n=1.283)	22,2	36,7	41,1
Fehlend (n=64)	25,0	39,1	35,9
Migrationshintergrund (n=2.521)			
Kein (n=1.926)	23,7	38,7	37,6
Einseitig (n=190)	24,2	37,6	38,1
Beidseitig (n=405)	29,8	38,3	32,0
Gesamt			
Jungen und Mädchen (n=4.889)	21,7	36,8	41,5

Tabelle 2: Häufigkeitsverteilung von Tagen mit mindestens 60 Minuten moderat-intensiver körperlicher Aktivität von **Jungen** nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund

	0-2 Tage	3-4 Tage	5-7 Tage
	%	%	%
Jungen gesamt (n=2.364) ♂	18,5	34,9	46,6
Alterskategorien			
11 Jahre (n=835)	15,5	30,6	53,9
13 Jahre (n=798)	16,0	38,4	45,7
15 Jahre (n=731)	24,7	36,0	39,3
Familiärer Wohlstand			
Niedrig (n=142)	22,8	33,1	44,1
Mittel (n=802)	19,8	35,5	44,7
Hoch (n=1.340)	16,9	34,9	48,2
Fehlend (n=80)	25,0	33,8	41,3
Migrationshintergrund (n=2.359)			
Kein (n=1.834)	19,1	35,2	45,7
Einseitig (n=192)	15,4	32,8	51,8
Beidseitig (n=333)	16,5	35,1	48,4
Gesamt			
Jungen und Mädchen (n=4.889)	21,7	36,8	41,5

Bitte zitieren Sie dieses Faktenblatt wie folgt:
HBSC-Team Deutschland* (2011). Studie Health Behaviour in
School-aged Children – Faktenblatt „Körperliche Aktivität bei
Kindern und Jugendlichen“. Bielefeld: WHO Collaborating
Centre for Child and Adolescent Health Promotion.

Kontakt

Prof. Dr. Petra Kolip
Universität Bielefeld
Fakultät für Gesundheitswissenschaften
WHO Collaborating Centre for Child and
Adolescent Health Promotion
Postfach 100131
33501 Bielefeld

E-Mail: hbsc@uni-bielefeld.de



*Das HBSC Team Deutschland setzt sich aus den folgenden Standorten zusammen: Universität Bielefeld (Leitung: Prof. Dr. Petra Kolip); Technische Universität Dresden (Leitung: Prof. Dr. Wolfgang Melzer); Fachhochschule Frankfurt a.M. (Leitung: Prof. Dr. Andreas Klocke); Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (Leitung: Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer)