

# HBSC-Team Deutschland



## Faktenblatt zur Studie

### Health Behaviour in School-aged Children 2009/10

## Sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen

### Hintergrund

Sportliche Aktivität stellt eine spezifische Form der körperlichen Aktivität dar, die zumeist mit dem Ausüben von Sportarten oder einem strukturierten Training verbunden ist (1). Sie kann einen wichtigen Teil intensiver und somit gesundheitswirksamer körperlicher Aktivität darstellen (2) (siehe ergänzend das Faktenblatt „Körperliche Aktivität“). Die körperliche und sportliche Aktivität im Jugendalter wirkt sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit direkt und langfristig aus (3). Zudem kann die schulische und kognitive Leistungsfähigkeit von sportlicher Aktivität profitieren (4). Nach den derzeitigen Empfehlungen gelten mindestens 60 Minuten moderat-intensiver körperlicher Aktivität als Mindestmaß. Ergänzend wird in den einschlägigen Empfehlungen darauf hingewiesen, den Anteil sportlicher, also intensiver körperlicher Aktivität zu erhöhen, um gesundheitlich optimal zu profitieren (2). Aus Präventionssicht gilt es, frühzeitig körperliche Aktivität als festen Bestandteil des Lebensstils auszuformen, da körperlich aktive (vor allem im Sportverein) Kinder und Jugendliche tendenziell auch die aktiveren Erwachsenen darstellen (5).

### Wie wurde die sportliche Aktivität erfasst?

Jugendliche wurden gefragt, wie viel Zeit sie mit sportlicher Aktivität in ihrer Freizeit verbringen, so dass sie dabei außer Atem oder ins Schwitzen kommen. Die sechsstufige Antwortmöglichkeit reichte dabei von „keine“ bis „7 Stunden oder mehr“. Die Tabellen 1 und 2 am Ende des Faktenblatts zeigen, wie sich die sportliche Aktivität von „kein Sport“ bis „≥ 4 Stunden pro Woche“ differenziert nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund für Mädchen und Jungen verteilt. In Abbildung 1 wird der Anteil der Mädchen und Jungen dargestellt, die mindestens 2 Stunden pro Woche in ihrer Freizeit aktiv sind.

### Hauptergebnisse

- 5,3% der Jugendlichen sind nicht sportlich aktiv.
- 31,0% der Jugendlichen sind mindestens 4 Stunden pro Woche sportlich aktiv.
- Jungen sind verglichen mit Mädchen sportlich aktiver. Der Unterschied wird über die Altersgruppen hinweg größer. Bei den 15-Jährigen beträgt der Geschlechterunterschied für eine sportliche Aktivität von mindestens 2 Stunden pro Woche 15,9 Prozentpunkte zu Ungunsten der Mädchen.
- Der Anteil derjenigen, die mindestens 2 Stunden pro Woche sportlich aktiv sind, nimmt mit dem Alter bei beiden Geschlechtern zu.
- Mädchen und Jungen aus wohlhabenderen Familien treiben mehr Sport als Kinder und Jugendliche, die in weniger wohlhabenden Familien aufwachsen: Für mehr als 4 Stunden pro Woche beispielsweise liegt der Unterschied zwischen einem niedrigem und einem hohen familiärem Wohlstand bei +16,7 Prozentpunkten (Mädchen) bzw. +11,2 Prozentpunkten (Jungen).
- Für den Migrationshintergrund sind bei den Jungen keine systematischen Unterschiede zu beobachten. Mädchen ohne Migrationshintergrund stellen sowohl den größten Anteil der Mädchen mit einer sportlichen Aktivität von mehr als 4 Stunden pro Woche (26,4%) als auch den kleinsten Anteil der Mädchen, die keiner sportlichen Aktivität nachgehen (4,6%).

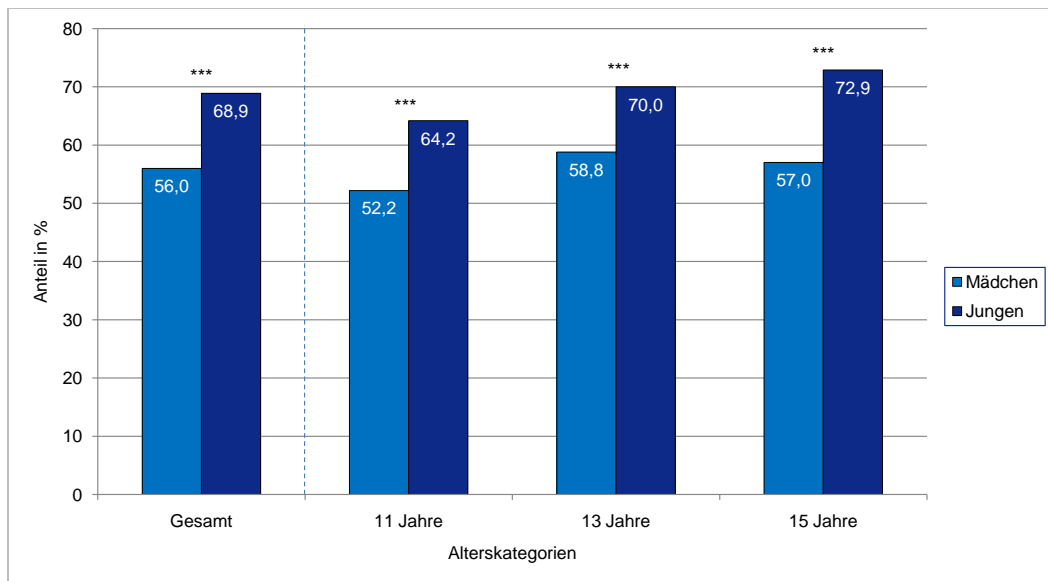


Abbildung 1: Geschlechts- und altersspezifischer Anteil (in %) gesundheitswirksam sportlich aktiver (mind. 2 Std/Woche) Mädchen und Jungen (\*\*\*:  $p < 0,001$ )

## Bewertung und Schlussfolgerungen

Die HBSC Daten der Welle 2009/10 zeigen, dass aus Sicht der Prävention und Gesundheitsförderung Maßnahmen zur Förderung körperlicher und sportlicher Aktivität verstärkt speziell auf Mädchen auszurichten sind. Der Schaffung und Wertschätzung von mädchenspezifischen Angeboten im organisierten Sport sollte dabei eine Schlüsselrolle zukommen (6). Auch wenn die sportliche Aktivität im Altersverlauf zunimmt, sind zunächst Interventionen gefordert, die möglichst früh körperlich aktive Alltagsroutinen einüben, da insgesamt die mit körperlicher Aktivität verbrachte Zeit im Altersverlauf sinkt (siehe auch das Faktenblatt „Körperliche Aktivität“). Darüber hinaus sind Maßnahmen notwendig, die insbesondere Jugendlichen während und nach der Pubertät verschiedene Möglichkeiten für einen sportlich und körperlich aktiven Lebensstil aufzeigen. Die dargestellten Zusammenhänge mit Migrationshintergrund und familiärem Wohlstand deuten an, dass zielgruppenspezifische Präventionsansätze zusätzlich zu entwickeln sind.

## Literatur

1. Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. L. (Eds.). (2007). Physical activity and health. Champaign: Human Kinetics.
2. 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.
3. 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, S191-S198.
4. Trudeau, F. & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 10.
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, 1019-1030.
6. Vilhjalmsón, R. & Kristjansdóttir, G. (2003). Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport. *Social Science & Medicine*, 56, 363-374.

Tabelle 1: Häufigkeitsverteilung von wöchentlichen Stunden sportlicher Aktivität von **Mädchen** nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund

	Kein Sport	< 2 Std/Woche	2-3 Std/Woche	≥ 4 Std/Woche
	%	%	%	%
<b>Mädchen gesamt (n=2.515) ♀</b>	5,8	38,1	31,4	24,6
<b>Alterskategorien</b>				
11 Jahre (n=804)	6,6	41,2	29,0	23,2
13 Jahre (n=812)	4,5	36,7	33,4	25,4
15 Jahre (n=899)	6,4	36,6	31,9	25,1
<b>Familiärer Wohlstand</b>				
Niedrig (n=227)	9,5	51,1	25,5	13,9
Mittel (n=958)	7,2	42,1	31,8	18,8
Hoch (n=1.299)	4,3	32,6	32,5	30,6
Fehlend (n=31)	0,0	48,4	22,6	29,0
<b>Migrationshintergrund (n=2.511)</b>				
Kein (n=1.913)	4,6	37,2	31,8	26,4
Einseitig (n=193)	10,2	36,2	28,6	25,0
Beidseitig (n=405)	9,5	43,2	31,3	16,0
<b>Gesamt</b>				
Jungen und Mädchen (n=4.855)	5,3	32,5	31,2	31,0

Tabelle 2: Häufigkeitsverteilung von wöchentlichen Stunden sportlicher Aktivität von **Jungen** nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund

	Kein Sport	< 2 Std/Woche	2-3 Std/Woche	≥ 4 Std/Woche
	%	%	%	%
<b>Jungen gesamt (n=2.340) ♂</b>	4,6	26,5	30,9	38,0
<b>Alterskategorien</b>				
11 Jahre (n=818)	5,7	30,2	30,8	33,4
13 Jahre (n=797)	3,7	26,3	28,9	41,1
15 Jahre (n=725)	4,6	22,4	33,3	39,6
<b>Familiärer Wohlstand</b>				
Niedrig (n=144)	8,2	25,9	35,4	30,6
Mittel (n=805)	6,1	31,0	29,6	33,3
Hoch (n=1.357)	3,2	23,5	31,6	41,8
Fehlend (n=34)	11,8	41,2	17,6	29,4
<b>Migrationshintergrund (n=2.335)</b>				
Kein (n=1.810)	4,1	26,4	31,1	38,4
Einseitig (n=194)	5,1	32,0	27,4	35,5
Beidseitig (n=331)	7,4	23,5	32,7	36,3
<b>Gesamt</b>				
Jungen und Mädchen (n=4.855)	5,3	32,5	31,2	31,0

Bitte zitieren Sie dieses Faktenblatt wie folgt:  
HBSC-Team Deutschland\* (2011). Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Sportliche 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](mailto: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)