

Hier gelangen Sie zum [Vorgänger aus der Studie 2009/10](#) und hier zur [Übersicht der Faktenblätter](#)

Sportliche Aktivität bei 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) Heranwachsende 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“. In Abbildung 1 wird der Anteil der Mädchen und Jungen dargestellt, die mindestens 2 Stunden pro Woche (regelmäßig) in ihrer Freizeit sportlich aktiv sind. Die Tabellen 1 & 2 zeigen, wie sich die sportliche Aktivität von „kein Sport“ bis „≥ 4 Stunden pro Woche“ differenziert nach Alter, Geschlecht, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund verteilt.

Hauptergebnisse

- 57,5% der Mädchen und 69,3% der Jungen sind regelmäßig (mind. 2 Stunden/Woche) sportlich aktiv. 5,5% der Jugendlichen sind nicht sportlich aktiv.
- Der Anteil derjenigen, die regelmäßig sportlich aktiv sind, nimmt bei den Jungen mit steigendem Alter zu. Bei Mädchen nimmt dieser Anteil von den 13- zu den 15-Jährigen hingegen wieder leicht ab.
- Insgesamt zeigt sich ein geschlechtsspezifischer Unterschied. Jungen sind deutlich häufiger regelmäßig sportlich aktiv als Mädchen.
- 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 Kindern und Jugendlichen mit niedrigem und hohem familiärem Wohlstand bei +19,8 Prozentpunkten (Mädchen) bzw. +21,8 Prozentpunkten (Jungen).
- Mädchen ohne Migrationshintergrund sind tendenziell sportlich aktiver als Mädchen mit einseitigem oder beidseitigem Migrationshintergrund. Bei Jungen trifft dies nur bei mehr als 4 Stunden sportlicher Aktivität zu, wohingegen Jungen mit einseitigem oder beidseitigem Migrationshintergrund häufiger 2-3h/Woche sportlich aktiv sind.

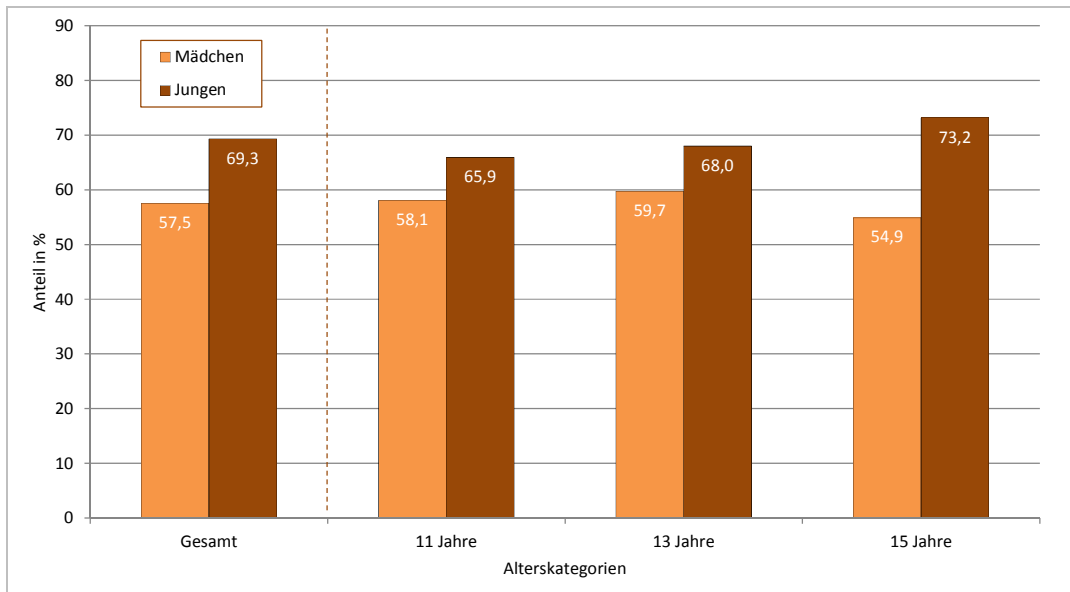


Abbildung 1: Regelmäßige sportliche Aktivität (mind. 2 Std./Woche) nach Alter und Geschlecht (in %)

Bewertung und Schlussfolgerungen

Die HBSC Daten der Welle 2013/14 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 mädchen-spezifischen Angeboten im organisierten Sport sollte dabei eine Schlüsselrolle zukommen (6). Auch wenn die sportliche Aktivität bei Jungen im Altersverlauf zunimmt, sind Interventionen gefordert, die eine möglichst frühe Einbettung von körperlichen und sportlichen Aktivitäten in den Lebensalltag von Kindern und Jugendlichen anstreben, da insgesamt die mit körperlicher Aktivität verbrachte Zeit im Altersverlauf sinkt (siehe auch das Faktenblatt „Körperliche Aktivität“). Speziell bei Kindern und Jugendlichen mit niedrigerem familiären Wohlstand sowie Mädchen mit Migrationshintergrund sind verstärkt Maßnahmen notwendig, die verschiedene Möglichkeiten für einen sportlich und körperlich aktiven Lebensstil aufzeigen und eröffnen.

Literatur

1. Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. L. (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. et al. (2009). Interrelationships of adolescent physical activity, screen-based sedentary behaviour, and social and psychological health. *International Journal of Public Health*, 54, 191-198.
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. et al. (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: Sportliche Aktivität von **Mädchen**, nach Alter, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund (in %)¹

	Kein Sport	< 2 Std/Woche	2-3 Std/Woche	≥ 4 Std/Woche
	%	%	%	
Mädchen gesamt (n=2.783)	6,7	35,8	31,7	25,8
Alterskategorien				
11 Jahre (n=794)	4,6	37,3	33,1	24,9
13 Jahre (n=968)	6,6	33,7	31,2	28,5
15 Jahre (n=1.021)	8,6	36,5	30,9	24,0
Familiärer Wohlstand (n=2.728)				
Niedrig (n=431)	11,5	46,1	25,8	16,6
Mittel (n=1.695)	6,8	36,3	32,2	24,7
Hoch (n=602)	2,5	26,8	34,3	36,4
Migrationsstatus (n=2.780)				
Kein (n=1.962)	5,5	33,3	33,0	28,2
Einseitig (n=308)	7,2	38,4	30,0	24,4
Zweiseitig (n=510)	11,5	43,9	27,1	17,6
Gesamt				
Jungen und Mädchen (n=5.658)	5,5	31,0	30,8	32,7

Tabelle 2: Sportliche Aktivität von **Jungen**, nach Alter, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund (in %)¹

	Kein Sport	< 2 Std/Woche	2-3 Std/Woche	≥ 4 Std/Woche
	%	%	%	
Jungen gesamt (n=2.875)	4,3	26,4	30,0	39,3
Alterskategorien				
11 (n=816)	3,3	30,8	29,2	36,7
13 (n=1.020)	4,0	27,9	29,0	39,1
15 (n=1.039)	5,3	21,5	31,6	41,5
Familiärer Wohlstand (n=2.814)				
Niedrig (n=581)	7,4	33,2	29,6	29,9
Mittel (n=1.729)	3,8	26,7	30,3	39,3
Hoch (n=504)	2,0	17,3	29,0	51,7
Migrationsstatus (n=2.872)				
Kein (n=2.147)	4,2	25,9	28,7	41,3
Einseitig (n=270)	4,1	29,7	30,9	35,3
Zweiseitig (n=455)	4,6	27,0	35,8	32,5
Gesamt				
Jungen und Mädchen (n=5.658)	5,5	31,0	30,8	32,7

¹ Angaben in n beziehen sich auf die Grundgesamtheit aller befragten SchülerInnen

Bitte zitieren Sie dieses Faktenblatt wie folgt:
HBSC-Studienverbund Deutschland* (2015). Studie Health Behaviour
in School-aged Children – Faktenblatt „Sportliche Aktivität bei Kin-
dern und Jugendlichen“.

Kontakt

Prof. Dr. Matthias Richter
Institut für Medizinische Soziologie (IMS)
Medizinische Fakultät
Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Magdeburger Straße 8
06112 Halle (Saale)
Tel +49 (0) 345 | 557 1166
Fax +49 (0) 345 | 557 1165

E-Mail: hbsc-germany@medizin.uni-halle.de



*Der HBSC-Studienverbund Deutschland setzt sich aus den folgenden Standorten zusammen: Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (Prof. Dr. Matthias Richter, Leitung), Universität Bielefeld (Prof. Dr. Petra Kolip); Technische Universität Dresden (Prof. Dr. Wolfgang Melzer); Frankfurt University of Applied Sciences (Prof. Dr. Andreas Klocke); Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (Prof. Dr. Ulrike Ravensieberer), Hochschule Magdeburg-Stendal (Prof. Dr. Ludwig Bilz), Universität Tübingen (Prof. Dr. Gorden Sudeck)