

HBSC-Studienverbund Deutschland

Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14



Hier gelangen Sie zur [-Übersicht der Faktenblätter-](#)

Nutzung von Computer und Spielkonsole bei Kindern und Jugendlichen

Hintergrund

Die Nutzung elektronischer Bildschirm-Medien wie Fernsehen, Computer oder Spielkonsole hat eine maßgebliche Bedeutung als Freizeitaktivität für Jugendliche. Gemeinsam mit dem Fernsehkonsum stellt sie eine wichtige Komponente sitzender Verhaltensweisen dar (wenn auch viele andere Formen wie z.B. ein Buch lesen oder in der Schule sitzen dabei nicht berücksichtigt werden) (1). Sitzende Verhaltensweisen werden mittlerweile als ein ursächlicher Faktor für die zunehmende Verbreitung von Übergewicht gesehen (siehe auch Faktenblatt „Fernsehkonsum“) (2, 3). Sie hängen u.a. mit einem ungünstigen Risikoprofil für Herz-Kreislauferkrankungen sowie mit aggressivem Verhalten und psychosomatischen Beschwerden zusammen (2, 3). Obgleich sitzende Verhaltensweisen und (moderat-intensive) körperliche Aktivität auf ähnliche Gesundheitsrisiken wirken, hängen sie untereinander kaum zusammen (4). International vorliegende Empfehlungen sprechen aus gesundheitlicher Sicht davon, dass Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeit nicht mehr als zwei Stunden pro Tag fernsehen oder vor einem Computer/einer Spielkonsole verbringen sollten (5).

Wie wurde die Nutzung von Computer und Spielkonsole erfasst?

Die Jugendlichen wurden gefragt, wie viele Stunden sie in ihrer Freizeit an Schultagen und an Wochenenden den Computer nutzen, um Hausaufgaben zu erledigen, zu chatten, im Internet zu surfen oder E-Mails zu schreiben. In gleicher Weise wurde die Zeit des Spielens an Computer oder Spielkonsole erfasst.

Angelehnt an internationale Empfehlungen (s.o.) werden in den Abbildungen 1 und 2 die altersspezifischen Anteile derjenigen Mädchen und Jungen dargestellt, die eine Computer- bzw. Spielkonsolennutzung von mindestens zwei Stunden an Schultagen angaben.

Hauptergebnisse

- 49,6% der Mädchen und 51% der Jungen verbringen an Schultagen in ihrer Freizeit mindestens zwei Stunden am Computer, um Hausaufgaben zu erledigen, zu chatten, im Internet zu surfen oder E-Mails zu schreiben.
- Die Nutzung des Computers nimmt im Altersverlauf bei beiden Geschlechtern deutlich zu. Während im Alter von 11 und 13 Jahren noch weniger als ein Drittel der Jugendlichen den Computer an zwei oder mehr Tagen nutzen, liegt der Anteil bei den 15 Jährigen bei 68% (Mädchen) bzw. rund 64% (Jungen).
- Im Alter von 11 Jahren nutzen Jungen häufiger den Computer als Mädchen, mit steigendem Alter kehrt sich dieses Bild jedoch um.
- Der Anteil der Jungen, der an Schultagen mindestens zwei Stunden den Computer oder die Spielkonsole zum Spielen nutzen, ist mit 47,7% höher als bei Mädchen mit 34%.
- Mit steigendem Alter der Jungen geben mehr an, täglich mindestens zwei Stunden am Computer bzw. an der Spielkonsole zu spielen (11 Jahre: 32%, 15 Jahre: 58,1%). Bei den Mädchen ist dieser Trend nur im Vergleich der 11- zu den 13-Jährigen erkennbar, danach bleibt der Konsum auf konstantem Niveau.

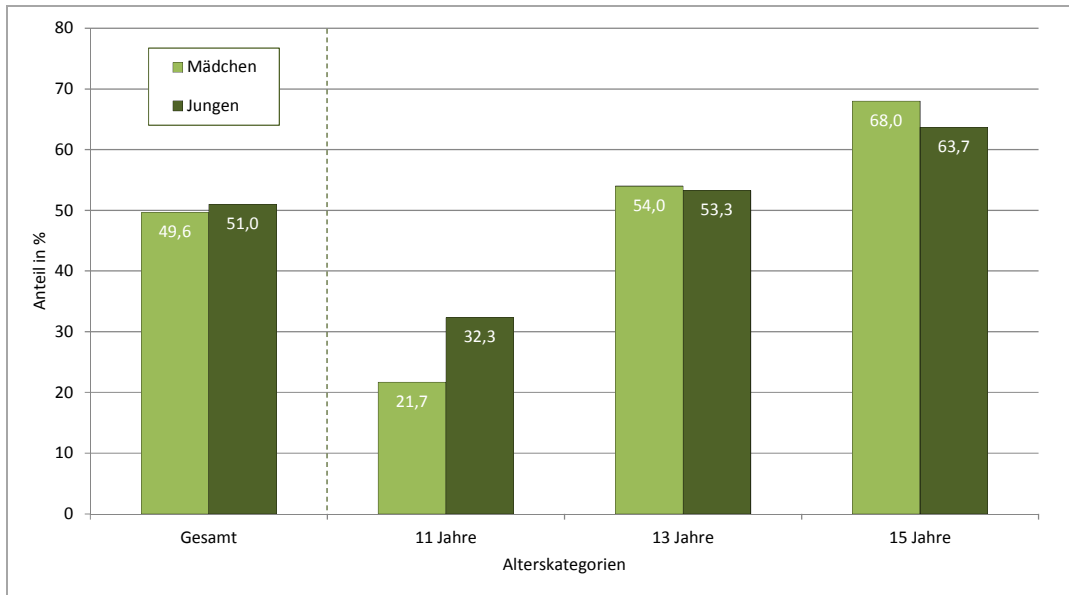


Abbildung 1: Computernutzung (zum Chatten, Surfen im Internet, E-Mails schreiben, Erledigen von Hausaufgaben) für zwei oder mehr Stunden pro Schultag nach Alter und Geschlecht (in %)

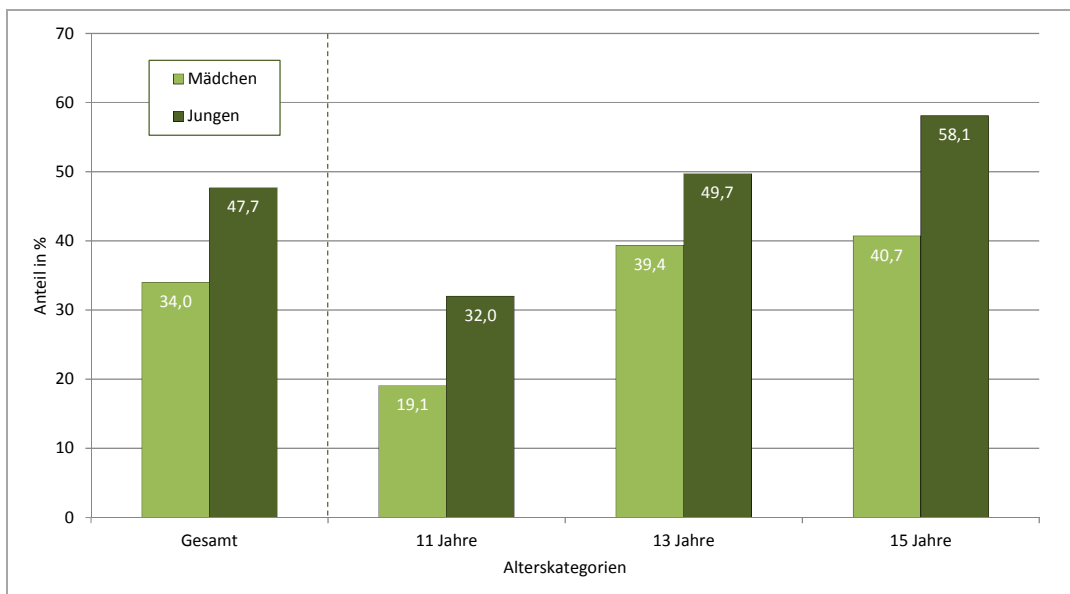


Abbildung 2: Häufigkeit des Spielens am Computer oder Spielkonsole an zwei oder mehr Stunden pro Schultag nach Alter und Geschlecht (in %)

Bewertung und Schlussfolgerungen

Die HBSC-Daten der Welle 2013/14 sowie die aktuelle Forschungslage zeigen, dass aus Sicht der Prävention und Gesundheitsförderung neben einer Förderung der körperlichen Aktivität eigenständige Maßnahmen zur Reduzierung sitzender Verhaltensweisen notwendig sind (3). Anzustrebende Zielgrößen bei den Interventionen sind zum einen eine Reduzierung der Zeit vor Bildschirmmedien (wie Fernseher, Computer und Spielkonsole) auf täglich zwei Stunden in der Freizeit. Zum anderen muss es das Ziel sein, weitere sitzende Verhaltensweisen soweit wie möglich zu reduzieren (wie z.B. Mitfahrten im Auto) (5). Interventionsstudien im internationalen Raum zeigen, dass sich der Fernsehkonsum und andere sitzende Verhaltensweisen erfolgreich reduzieren lassen (3, 6). Zudem sollten Interventionen frühzeitig im Lebenslauf von Kindern und Jugendlichen ansetzen, da bei beiden Geschlechtern die Zeit an sitzenden Tätigkeiten zwischen dem 11. und 13. Lebensjahr stark ansteigt. Allerdings sollte bei der Gestaltung von Interventionen die „qualitative Nutzung“ der sitzenden Verhaltensweisen einbezogen werden. Während Mädchen den Computer stärker nutzen, um soziale Kontakte zu pflegen bzw. Hausaufgaben zu bearbeiten, sind Jungen durch die Ausübung von Computerspielen besonders gefährdet. Die Maßnahmen sollten inhaltlich insbesondere das Setting „Familie“ fokussieren, da hier die Nutzung von Bildschirmmedien vornehmlich ausgeübt wird (6).

Literatur

1. Bucksch, J., Inchley, J., Hamrik, Z., et al. (2014). Trends in television time, non-gaming PC use and moderate-to-vigorous physical activity among German adolescents 2002–2010. *BMC Public Health*, 14, 351.
2. Bucksch, J. & Finne E. (2013). Körperliche Aktivität, Medienkonsum und Ernährungsverhalten im Jugendalter – eine geschlechtsspezifische Analyse. In: Kolip, P., Klocke, A., Melzer, W. & Ravens-Sieberer, U. (Hrsg.). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten im Geschlechtervergleich. Ergebnisse des Jugendgesundheitsurvey „Health Behaviour in School-aged Children“*. Weinheim: Beltz Juventa, 77-95.
3. Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C. et al. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 98.
4. Jago, R., Fox, K. R., Page, A. S. et al. (2010). Physical activity and sedentary behaviour typologies of 10-11 year olds. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 59.
5. Tremblay, M. S., Leblanc, A. G., Janssen, I. et al. (2011). Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 36, 59-64; 65-71.
6. Biddle, S. J., O'Connell, S. & Braithwaite, R. E. (2011). Sedentary behaviour interventions in young people: a meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 937-942.

Bitte zitieren Sie dieses Faktenblatt wie folgt:
HBSC-Studienverbund Deutschland* (2015). Studie Health Behaviour
in School-aged Children – Faktenblatt „Nutzung von Computer und
Spielkonsole bei Kindern 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)