

Hier gelangen Sie 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 (2, 3). Zudem kann die kognitive und schulische Leistungsfähigkeit von sportlicher Aktivität profitieren (3, 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 Verbesserungen der körperlichen Fitness und gesundheitliche Effekte zu optimieren (2).

### Wie wurde die sportliche Aktivität erfasst?

Jugendliche wurden gefragt, wie häufig sie normalerweise sportliche Aktivität in ihrer Freizeit treiben, so dass sie dabei außer Atem oder ins Schwitzen kommen. Die siebenstufige Antwortmöglichkeit reichte von „nie“ bis „jeden Tag“. In Abbildung 1 wird der Anteil der Mädchen und Jungen dargestellt, die mindestens zwei Mal pro Woche (regelmäßig) in ihrer Freizeit sportlich aktiv sind. Die Tabellen 1 und 2 zeigen, wie sich die Häufigkeit sportlicher Aktivität von „nicht wöchentlich“ bis „täglich“ differenziert nach Alter, Geschlecht, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund bei Mädchen und Jungen verteilt.

### Hauptergebnisse

- 31,7% der Mädchen und 50,1% der Jungen sind regelmäßig mindestens vier Mal pro Woche sportlich aktiv. Hingegen treiben 13,3% der Mädchen und 7,4% der Jungen keine wöchentliche sportliche Aktivität.
- Es zeigt sich ein geschlechtsspezifischer Unterschied. Jungen sind deutlich häufiger als Mädchen mehrfach in der Woche sportlich aktiv.
- Der Anteil derjenigen, die regelmäßig zwei Mal pro Woche sportlich aktiv sind, nimmt mit steigendem Alter ab. Dieser Rückgang im Altersverlauf ist bei den Mädchen deutlich stärker ausgeprägt und nimmt von 81,9% bei den 11-jährigen Mädchen auf 60,3% bei den 15-jährigen Mädchen ab. Etwa jedes fünfte Mädchen (21,4%) im Alter von 15 Jahren treibt keine wöchentlichen Sportaktivitäten.
- Mädchen und Jungen aus wohlhabenderen Familien treiben häufiger mehrfach in der Woche Sport als Jugendliche, die in Familien mit niedrigem familiärem Wohlstand aufwachsen. Bei Mädchen ist dieses deutlicher ausgeprägt als bei Jungen (+25,6 Prozentpunkten vs. +11,1).
- Mädchen ohne Migrationshintergrund sind tendenziell häufiger mehrfach in der Woche sportlich aktiv als Mädchen mit Migrationshintergrund. Etwa jedes fünfte Mädchen (21,2%) mit beidseitigem Migrationshintergrund betreibt keine wöchentlichen Sportaktivitäten. Bei Jungen unterscheiden sich diese Werte nicht nennenswert.

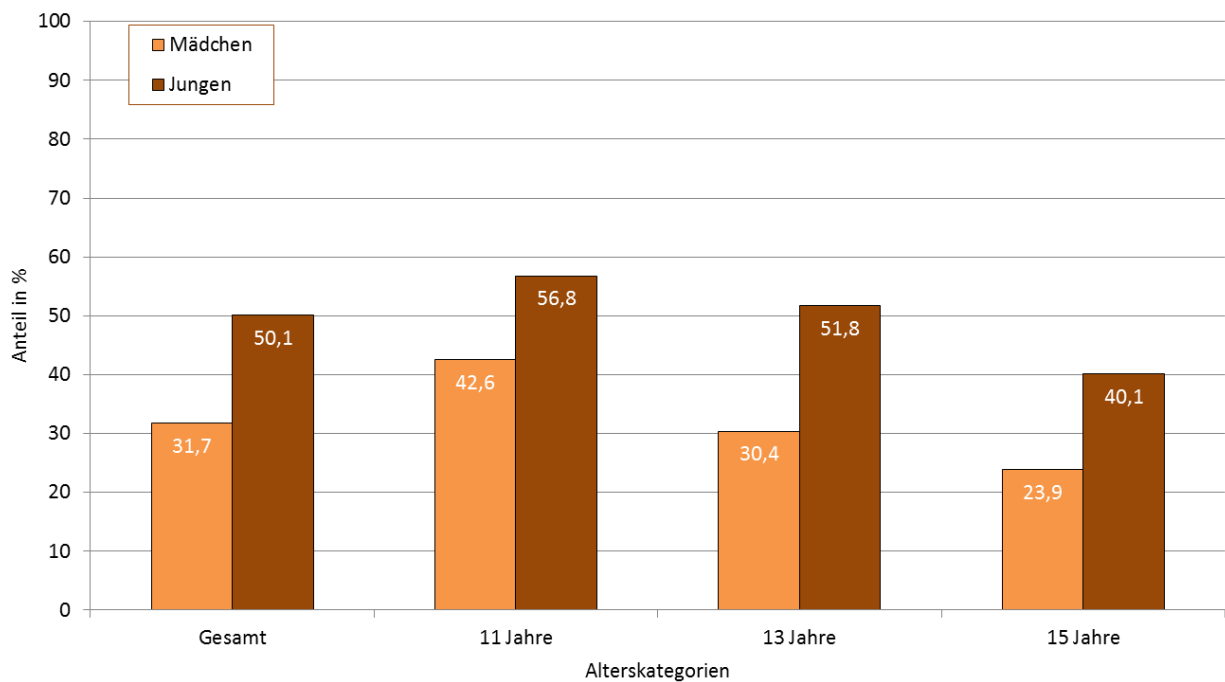


Abbildung 1: Anteil der Mädchen und Jungen, die regelmäßig sportlich aktiv sind (mind. 4 Mal pro Woche), nach Alter und Geschlecht (in %)

## Bewertung und Schlussfolgerungen

Die HBSC Daten der Welle 2017/18 zeigen, dass die Förderung körperlicher und sportlicher Aktivität aus Sicht der Prävention und Gesundheitsförderung verstärkt auf Mädchen auszurichten sind. Der Schaffung und Wertschätzung von Mädchenspezifischen Angeboten im organisierten Sport sollte eine Schlüsselrolle zukommen (5). Dabei ist speziell dem Rückgang der Sportbeteiligung im Verlauf der Jugend zu begegnen, der bei Mädchen besonders stark ausgeprägt ist. Insgesamt bilden die Ergebnisse ab, dass regelmäßige Sportaktivitäten bei vielen Kindern und Jugendlichen einen umfangreichen Bestandteil der Freizeitgestaltung ausmacht. Gleichwohl erfüllt nur ein deutlich geringerer Anteil von Kindern und Jugendlichen die Empfehlungen für gesundheitswirksame körperliche Aktivität (siehe auch das Faktenblatt „Körperliche Aktivität“). Die Nationalen Empfehlungen für Bewegungsförderung (6) liefern wissenschaftlich fundierte Orientierungen, mit welchen Strategien sowohl die in der Regel stärker organisierten und teilweise intensiveren Sportaktivitäten ausgebaut als auch eine frühe Einbettung von körperlichen und sportlichen Aktivitäten in den Lebensalltag von Kindern und Jugendlichen angestrebt werden kann. Speziell bei Jugendlichen mit niedrigerem familiären Wohlstand sowie Mädchen mit Migrationshintergrund sind Maßnahmen notwendig, die Möglichkeiten für einen sportlichen 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. Biddle, S. J. H., Ciacconi, S., Thomas, G. & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport & Exercise*, 42, 146-155.
4. Singh, A., Uijtewilligen, L., Twisk, J. W. R., van Mechelen, W. & Chinapaw, M. J. M. (2012): Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 166, 49–55.
5. Vilhjalmsson, R. & Kristjansdottir, G. (2003). Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport. *Social Science & Medicine*, 56, 363-374.
6. Rütten, A. & Pfeifer, K. (Hrsg.) (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Köln: BZgA.

Tabelle 1: Sportliche Aktivität von **Mädchen** nach Alter, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund (in %) <sup>1</sup>

	weniger 1x/Woche	1x pro Woche	2-3x pro Woche	4-6x pro Woche	täglich
<b>Mädchen gesamt (n=2.271)</b>	%	%	%	%	%
	13,3	16,0	39,0	21,7	10,1
<b>Alterskategorien</b>					
11 Jahre (n=694)	5,6	12,5	39,3	26,4	16,2
13 Jahre (n=710)	11,4	16,4	41,8	22,0	8,4
15 Jahre (n=867)	21,4	18,4	36,3	17,4	6,5
<b>Familiärer Wohlstand (n=2.237)</b>					
Niedrig (n=435)	21,1	20,0	34,0	15,3	9,6
Mittel (n=1.409)	12,9	16,4	39,8	21,1	9,7
Hoch (n=393)	6,1	9,4	40,3	31,4	12,8
<b>Migrationsstatus (n=2.267)</b>					
Kein (n=1.449)	9,6	15,8	40,8	24,0	9,8
Einseitig (n=263)	14,7	15,5	37,0	22,6	10,2
Zweiseitig (n=555)	21,2	16,5	35,8	15,8	10,6
<b>Gesamt</b>					
Jungen und Mädchen (n=4.276)	10,4	13,0	35,7	25,1	15,8

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

	weniger 1x/Woche	1x pro Woche	2-3x pro Woche	4-6x pro Woche	täglich
<b>Jungen gesamt (n=2.005)</b>	%	%	%	%	%
	7,4	10,0	32,4	28,5	21,6
<b>Alterskategorie</b>					
11 (n=657)	4,7	8,9	27,6	29,2	29,6
13 (n=684)	6,7	10,2	31,7	31,3	20,1
15 (n=664)	11,0	10,8	38,2	25,0	15,1
<b>Familiärer Wohlstand (n=1.960)</b>					
Niedrig (n=295)	12,6	11,1	30,5	24,3	21,6
Mittel (n=1.358)	6,4	10,7	34,2	28,7	19,9
Hoch (n=307)	5,5	7,1	24,9	33,0	29,4
<b>Migrationsstatus (n=2.001)</b>					
Kein (n=1.291)	6,4	10,3	33,7	29,6	20,0
Einseitig (n=214)	11,1	8,5	31,1	30,2	19,1
Zweiseitig (n=496)	8,0	10,1	30,1	25,4	26,3
<b>Gesamt</b>					
Jungen und Mädchen (n=4.276)	10,4	13,0	35,7	25,1	15,8

<sup>1</sup> Angaben zur absoluten Häufigkeit n beziehen sich auf die ungewichteten Daten; Prozentangaben beziehen sich auf die gewichteten Daten

Bitte zitieren Sie dieses Faktenblatt wie folgt:

HBSC-Studienverbund Deutschland\* (2020). Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Sportliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen“ (Autoren Sudeck, Bucksch).

**Autoren:** Gorden Sudeck, Jens Bucksch

### **Kontakt HBSC-Studie**

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](mailto:hbsc-germany@medizin.uni-halle.de)



---

\*Der HBSC-Studienverbund Deutschland setzt sich aus den folgenden Standorten zusammen: Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (Leitung und Koordination, Prof. Dr. Matthias Richter); Brandenburgische Technische Universität Cottbus-Senftenberg (Prof. Dr. Ludwig Bilz); Pädagogische Hochschule Heidelberg (Prof. Dr. Jens Bucksch); Universität Bielefeld (Prof. Dr. Petra Kolip); Universität Tübingen (Prof. Dr. Gorden Sudeck MPH); Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer MPH)