

Robin Tuttschke

Körperliche und sportliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen



© grafikplusfoto - Fotolia

Regelmäßige körperliche Aktivität im Kindes- und Jugendalter gilt als einer der entscheidenden Einflussfaktoren auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Durch die gezielte Förderung eines aktiven Lebensstils lässt sich in jedem Alter der Entwicklung von Krankheiten und Beschwerden vorbeugen. Insbesondere im Kindes- und Jugendalter trägt ein aktiver Lebensstil zur psychischen und physischen Entwicklung sowie zur Gesunderhaltung bei.



Körperlich aktive Kinder sind nicht nur seltener übergewichtig, sie weisen im Vergleich zu inaktiven Kindern eine erhöhte Knochendichte, ein günstigeres kardiovaskuläres Risikoprofil und ein höheres Maß an psychischem Wohlbefinden auf (RKI 2014). Darüber hinaus zeigt ein ausreichendes Bewegungsprofil positive Auswirkungen auf die schulische und kognitive Leistungsfähigkeit, die Persönlichkeitsentwicklung und das Erlernen sozialer Kompetenzen, wohingegen ein gering ausgeprägtes körperliches Aktivitätsniveau zu körperlichen Beschwerden, motorischen Defiziten und zur Entwicklung von Adipositas beiträgt (RKI 2014, Lampert et al. 2007).

Langzeituntersuchungen zeigen, dass diese Effekte nicht nur Relevanz für ein gesundes Heranwachsen haben, sondern sie prägen ebenfalls häufig die körperlichen Eigenschaften des späteren Erwachsenen. So ist z. B. eine in jungen Jahren durch Sport erworbene erhöhte Knochendichte auch als Erwachsener nachweisbar, während jugendlicher Bewegungsmangel mit dem Risiko assoziiert ist, als Erwachsener übergewichtig zu sein. Aus Präventionssicht kommt der frühzeitigen Prägung eines aktiven Lebensstils zudem auch deshalb eine hohe Bedeutung zu, weil dieser im Erwachsenenalter häufig beibehalten wird. Leider trifft dies auch bei inaktivem Verhalten zu: Wer als Kind oder Jugendlicher in der Freizeit unzureichend aktiv ist, behält diesen Lebensstil später auch oft bei (Manz et al. 2014).

Der Empfehlung internationaler und nationaler Organisationen zufolge (WHO 2010) sollten 5- bis 17-Jährige in der Summe täglich mindestens 60 Minuten moderat aktiv sein, d. h. sie sollten Tätigkeiten mit mäßig anstrengender bis anstrengender Intensität durchführen. Allgemein gilt: Je höher der physische Aktivitätsgrad ist, desto höher ist der Nutzen für die Gesundheit. Erste Vorteile zur Verringerung bewegungsmangelbedingter Risiken ergeben sich bereits bei ca. 30 Minuten täglicher moderater Aktivität. Das betrifft insbesondere die Vorbeugung von Übergewicht.

Es gilt jedoch ebenfalls als erwiesen, dass energische und lebhaftere Aktivitäten mit höherer Reizstärke auch den größeren Gesundheitswert bieten. Aerobe Aktivitäten, die das kardiovaskuläre und respiratorische System spürbar ansprechen, sollten dabei im Vordergrund stehen. An mindestens drei Tagen wöchentlich sollten Tätigkeiten mit sogenannten High-Impact-Belastungen ausgeübt werden, bei denen die Knochendichte erhöht und die Skelettmuskulatur gestärkt wird. Der empfohlene Mindestbewegungsumfang kann sich dabei auf Perioden von 5 bis 10 Minuten im Tagesverlauf verteilen (Janssen 2010).

Aber was bedeutet das im Hinblick auf die heutige Jugend? Wie viel oder wenig bewegen sich Teenager tatsächlich? Sind die Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung bei der Mehrzahl von ihnen erfüllt?

Aktuelle Ergebnisse vom November 2015 der 2013/2014 durchgeführten und großangelegten Felduntersuchung des HBSC-Studienverbandes (Health Behaviour in School-aged Children) sowie die Folgeuntersuchung (Welle1) zur deutschlandweiten KiGGS-Studie geben Aufschluss.

KiGGS ist ein Langzeitstudienprogramm des Robert Koch-Instituts, in dessen Rahmen regelmäßig Daten zur gesundheitlichen Lage der Kinder

Das Rückgrat für Ihr Bett!



„Im Zusammenspiel von Unterstützung, Druckentlastung und Dynamik vermittelt dieses neue Lattoflex-System das wunderbare Gefühl des Schwebens. Das sind Goldene Zeiten für den Rücken“

Prof. Dr. med. Erich Schmitt, Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V.



www.schlafwerk.de

lattoflex
schlafwerk

COUPON

**Ich will auch besser schlafen!
Schicken Sie mir bitte Informationen über Lattoflex.**

Vorname

Nachname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Lattoflex Schlafwerk
Postfach 1464 · D-27424 Bremervörde
oder schreiben Sie eine E-Mail an:
info@schlafwerk.de

und Jugendlichen in Deutschland erhoben werden. Die KiGGS-Basiserhebung fand über drei Untersuchungsjahre von 2003 bis 2006 als kombinierter Untersuchungs- und Befragungssurvey statt und repräsentiert mit ca. 17.000 Studienteilnehmern die damalige deutsche und ausländische Wohnbevölkerung der 0- bis 17-Jährigen.

Die erste Folgebefragung (Welle 1) fand von 2009 bis 2012 als telefonische Befragung statt. Insgesamt nahmen in der Altersgruppe der 0- bis 17-Jährigen mehr als 12.000 Kinder und Jugendliche bzw. deren Eltern an der Studie teil. Die Untersuchungsschwerpunkte in KiGGS Welle 1 waren körperliche Gesundheit, psychische Gesundheit, Gesundheitsverhalten, Gesundheitsversorgung und die soziale Lage. Aktuell werden von 2014 bis 2016 erneute umfangreiche Untersuchungen mit ca. 23.000 Studienteilnehmern durchgeführt.

Den HBSC-Studienverbund Deutschland interessiert in aktuellen Studien vor allem das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Hierfür wurden ca. 5.800 Jungen und Mädchen im Alter von 11 bis 15 Jahren zu ihrem Aktivitätsgrad im Tagesverlauf befragt. Bei der Quantifizierung des Bewegungsverhaltens wurde nach allgemeiner körperlicher und nach sportlicher Aktivität unterschieden und diese jeweils getrennt voneinander ausgewertet.

Unter körperlicher Aktivität wird dabei jede Form von Bewegung verstanden, die unter Einsatz der Skelettmuskulatur zu einem gesteigerten Energieverbrauch oberhalb des Grundumsatzes führt, d. h. den Pulsschlag erhöht und einen für einige Zeit außer Atem kommen lässt (HBSC-Studienverbund Deutschland 2015).

Sportliche Aktivität wird hingegen als eine spezifische Form der körperlichen Aktivität beschrieben, die zu meist mit dem Ausüben von Sportarten oder einem strukturierten Training verbunden ist, sodass man zumindest ins Schwitzen und außer Atem kommt (HBSC-Studienverbund Deutschland 2015).

Hinsichtlich der körperlichen Aktivität wurden die Kinder und Jugendlichen dazu befragt, an wie vielen der letzten 7 Tage sie für mindestens 60 Minuten – im Tagesverlauf zusammengenommen – mit moderater bis hoher Anstrengung körperlich aktiv waren (HBSC-Studienverbund Deutschland 2015).

Die sportliche Aktivität wurde unter Vorgabe einer sechsstufigen Antwortmöglichkeit, die von „keine“ bis

„7 Stunden und mehr“ reichte, erfasst (HBSC-Studienverbund Deutschland 2015).

Alle Ergebnisse wurden nach Alter, Geschlecht, Sozialstatus und Migrationshintergrund differenziert.

Innerhalb der KiGGS-Studie wurden die körperliche und sportliche Aktivität auf ähnliche Weise abgefragt. Bei der Ergebnisdarstellung wird an dieser Stelle jedoch nur unterschieden, ob die Kinder und Jugendlichen sportlich aktiv sind und ob sie im Verein Sport treiben. Vergleiche der beiden Studien sind aufgrund methodischer Limitationen nur eingeschränkt möglich (RKI 2014).

Körperliche Aktivität

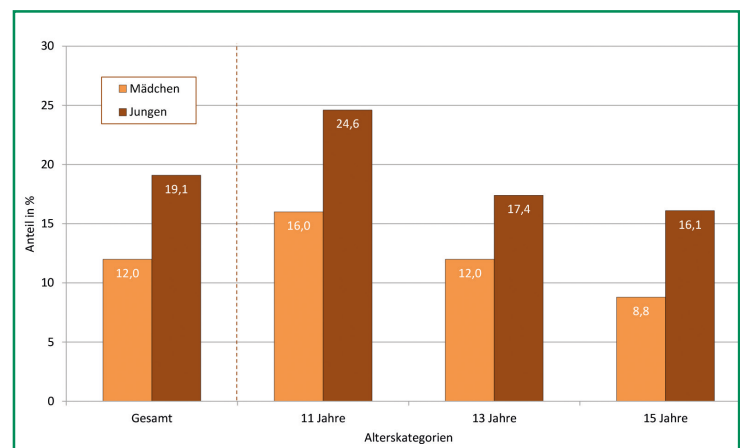


Abb. 1: Gesundheitswirksame körperliche Aktivität nach Alter und Geschlecht

Quelle: HBSC-Studienverbund Deutschland (2015): Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen“.

Im Ergebnis der Befragungen der HBSC-Studie zeigt sich, dass lediglich 12 % der Mädchen und 19 % der Jungen ein gesundheitsförderliches Ausmaß von täglich mindestens 60 Minuten erreichen (Abb. 1).

Die Gruppe der Elfjährigen entspricht mit 16,0 % der Mädchen und 24,6 % der Jungen am häufigsten den Empfehlungen der WHO. Unter den 15-Jährigen sind nur noch etwa halb so viele (8,8 %) Mädchen täglich moderat-intensiv aktiv. Auch bei den Jungen nimmt mit zunehmendem Alter die körperliche Aktivität stark ab (16,1 %). Unter den 15-jährigen Mädchen geben 38,9 % an, sich an keinem bis höchstens an 2 Tagen in der Woche aus gesundheitswirksamer Sicht ausreichend zu bewegen (Tab. 1). Bei den Jungen sind es 24,4 % (Tab. 2).

Tabelle 1: Körperliche Aktivität (mind. 60 Minuten) von **Mädchen**, nach Alter, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund

	0-2 Tage	3-4 Tage	5-7 Tage
	%	%	%
Mädchen gesamt (n=2.857)	31,0	38,5	30,6
Alterskategorien			
11 Jahre (n=845)	24,5	37,9	37,6
13 Jahre (n=977)	28,3	40,7	31,0
15 Jahre (n=1.035)	38,9	36,9	24,2
Familiärer Wohlstand (n=2.724)			
Niedrig (n=431)	41,7	33,4	24,9
Mittel (n=1.686)	30,2	40,1	29,8
Hoch (n=607)	25,9	37,7	36,4
Migrationshintergrund (n=2.854)			
Kein (n=2.016)	29,4	39,1	31,5
Einseitig (n=314)	35,0	36,6	28,3
Beidseitig (n=524)	34,9	36,6	28,5
Gesamt			
Jungen und Mädchen (n=5.824)	26,3	37,1	36,6

Quelle: HBSC-Studienverbund Deutschland (2015): Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen“.

Tabelle 2: Körperliche Aktivität (mind. 60 Minuten) von **Jungen**, nach Alter, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund

	0-2 Tage	3-4 Tage	5-7 Tage
	%	%	%
Jungen gesamt (n=2.967)	21,8	35,7	42,4
Alterskategorien			
11 Jahre (n=859)	21,1	31,1	47,7
13 Jahre (n=1.051)	19,8	37,1	43,1
15 Jahre (n=1.057)	24,4	38,2	37,4
Familiärer Wohlstand (n=2.822)			
Niedrig (n=576)	26,7	34,6	38,7
Mittel (n=1729)	22,3	37,4	40,2
Hoch (n=517)	15,3	30,0	54,7
Migrationshintergrund (n=2.963)			
Kein (n=2.213)	21,8	35,9	42,3
Einseitig (n=280)	23,7	33,0	43,4
Beidseitig (n=470)	21,0	36,6	42,4
Gesamt			
Jungen und Mädchen (n=5.824)	26,3	37,1	36,6

Quelle: HBSC-Studienverbund Deutschland (2015): Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen“.

Tabelle 3: Körperliche Aktivität bei 3- bis 17-jährigen **Mädchen** nach Alter und Sozialstatus

	Täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv (»WHO-Empfehlung erfüllt«)		Seltener als an zwei Tagen pro Woche 60 Minuten körperlich aktiv	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
Mädchen	25,4	(23,6–27,4)	8,0	(6,7–9,5)
Alter				
3–6 Jahre	50,7	(46,1–55,2)	4,9	(2,8–8,5)
7–10 Jahre	30,5	(26,5–34,8)	3,4	(1,9–5,8)
11–13 Jahre	12,0	(9,6–14,8)	8,5	(6,2–11,5)
14–17 Jahre	8,0	(6,3–10,1)	14,8	(12,1–17,9)
Sozialstatus				
Niedrig	28,5	(22,6–35,3)	13,1	(9,4–18,1)
Mittel	24,3	(22,0–26,7)	8,0	(6,7–9,4)
Hoch	26,9	(24,2–29,9)	3,3	(2,3–4,7)
Gesamt (Mädchen und Jungen)	27,5	(26,0–28,9)	6,3	(5,5–7,3)

Quelle: Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2014): Körperliche Aktivität. Faktenblatt zu KiGGS Welle 1: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Erste Folgebefragung 2009 – 2012. RKI, Berlin.

 Tabelle 4: Körperliche Aktivität bei 3- bis 17-jährigen **Jungen** nach Alter und Sozialstatus

	Täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv (»WHO-Empfehlung erfüllt«)		Seltener als an zwei Tagen pro Woche 60 Minuten körperlich aktiv	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
Jungen	29,4	(27,5–31,4)	4,7	(3,8–5,9)
Alter				
3–6 Jahre	52,2	(47,8–56,6)	2,8	(1,6–4,8)
7–10 Jahre	31,4	(27,7–35,4)	5,6	(3,7–8,3)
11–13 Jahre	17,4	(14,5–20,8)	6,8	(4,6–10,1)
14–17 Jahre	15,0	(12,5–17,7)	4,0	(2,9–5,7)
Sozialstatus				
Niedrig	28,0	(23,2–33,4)	10,9	(7,4–15,7)
Mittel	30,0	(27,5–32,5)	3,7	(3,0–4,7)
Hoch	30,2	(27,3–33,2)	1,3	(0,8–2,1)
Gesamt (Mädchen und Jungen)	27,5	(26,0–28,9)	6,3	(5,5–7,3)

Quelle: Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2014): Körperliche Aktivität. Faktenblatt zu KiGGS Welle 1: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Erste Folgebefragung 2009 – 2012. RKI, Berlin.

In allen Altersklassen ist ein hoher familiärer Wohlstand positiv mit dem Aktivitätsniveau assoziiert. Unterschiede bezüglich des Migrationshintergrundes fallen insgesamt gering aus. Lediglich bei Mädchen mit Migrationshintergrund zeigt sich ein nennenswerter Unterschied zu Mädchen ohne Migrationshintergrund. Sie sind mit rund 35 % gegenüber 29,4 % häufiger an nur 0–2 Tagen wöchentlich körperlich aktiv.

Der Geschlechtervergleich zeigt, dass Jungen körperlich insgesamt deutlich aktiver sind als Mädchen. Während die meisten Mädchen an 3–4 Tagen (38,5 %) moderat-intensiv aktiv sind, ist der Anteil der Jungen (42,4 %) die an 5–7 Tagen aktiv sind, am größten.

Die Ergebnisse der KiGGS-Studie zeigen ähnliche Trends, unterscheiden sich aber schon deshalb von denen der HBSC-Studie, da hier Daten von 3- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen erhoben wurden (Tab. 3 + 4). Die Empfehlungen der WHO, mindestens 60 Minuten am Tag körperlich moderat bis anstrengend aktiv zu sein, erfüllen hier 27,5 % aller Studienteilnehmer. Der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die weniger als an zwei Tagen pro Woche den empfohlenen Bewegungsumfang haben, liegt insgesamt bei 6,3 %.

Auch hier ist der Unterschied im Altersgang gravierend, da im Vorschulalter noch ca. 50,0 % aller Kinder das empfohlene tägliche Mindestmaß an körperlicher Aktivität erfüllen, während die Prozentwerte ab dem 11. Lebensjahr auf 12,0 % bei Mädchen und 17,4 % bei Jungen herabsinken. Diese Werte decken sich weitgehend mit den Ergebnissen der HBSC-Studie.

Geschlechtsspezifische Unterschiede zeigen sich erst ab dem 11. Lebensjahr und nehmen mit steigendem Alter gravierend zu. Nur 8,0 % der 14- bis 17-jährigen Mädchen sind gegenüber 15,0 % der gleichaltrigen Jungen täglich ausreichend körperlich aktiv. Auch in der Gruppe derjenigen, die nur ein geringes Maß an körperlicher Aktivität aufweisen, sind die geschlechtsspezifischen Unterschiede zwischen den Mädchen (14,8 %) und Jungen (4,0 %) gravierend. Ebenso wie die HBSC-Studie kommt die KiGGS-Studie damit zu dem Ergebnis, dass Mädchen mit zunehmendem Alter wesentlich stärker zu körperlicher Inaktivität neigen als gleichaltrige Jungen.

Hinsichtlich des Erreichens der WHO-Empfehlungen besteht kein Unterschied zwischen den sozioökonomischen Statusgruppen. Andererseits scheint ein niedriger familiärer Wohlstand ein deutlicher Risikofaktor für körperliche Inaktivität zu sein. 13,1 % der Mädchen und 10,0 % der Jungen mit niedrigem Sozialstatus geben gegenüber

3,3 % bzw. 1,3 % der Kinder und Jugendlichen mit hohem Sozialstatus an, körperlich selten aktiv zu sein.

Sportliche Aktivität

Auch bei der sportlichen Aktivität zeigen die Ergebnisse der HBSC-Studie einen deutlichen geschlechtsspezifischen Unterschied (Abb. 2). Jungen sind häufiger regelmäßig sportlich aktiv als Mädchen. Insgesamt betreiben 69 % der 11- bis 15-jährigen Jungen und 57 % der Mädchen regelmäßig mindestens 2 Stunden pro Woche Sport. Lediglich 6,7 % der Mädchen und 4,3 % der Jungen treiben in der Freizeit gar keinen Sport. Die sportliche Aktivität nimmt mit steigendem Alter durchschnittlich insgesamt zu, bei den 13- bis 15-jährigen Mädchen jedoch wieder geringfügig ab. Bei beiden Geschlechtern steigt mit zunehmendem Alter außerdem der Anteil derjenigen, die sportlich inaktiv sind bzw. werden.

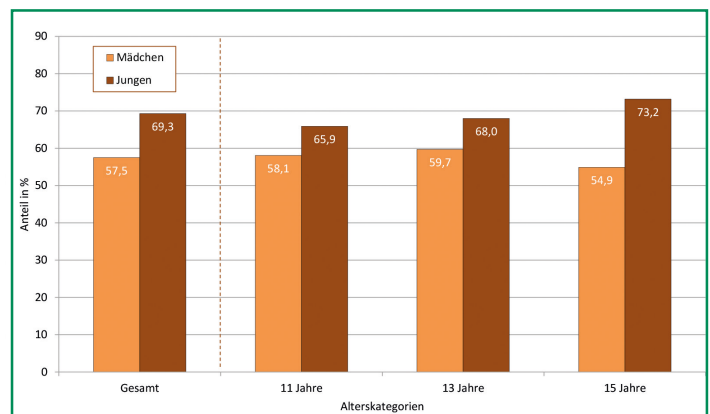


Abb. 2: Regelmäßige sportliche Aktivität (mind. 2 Std./Woche)
Quelle: HBSC-Studienverbund Deutschland (2015): Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Sportliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen“.

Gravierende Unterschiede zeigen sich bei der Differenzierung nach familiärem Wohlstand. Dabei geht ein hoher sportlicher Aktivitätsgrad deutlich mit wohlhabenderen Familienverhältnissen einher. Der Anteil der Mädchen mit hohem familiären Wohlstand, die über 4 Stunden pro Woche Sport treiben, ist mit +19,8 Prozentpunkten mehr als doppelt so hoch wie der Anteil der Mädchen aus weniger wohlhabenden Verhältnissen. Bei den Jungen liegt der Unterschied bei +21,8 Prozentpunkten auf Seiten des höheren Wohlstandes.

Hinsichtlich des Migrationshintergrundes liegen vor allem bei den Mädchen erkennbare Unterschiede vor. Mädchen ohne Migrationshintergrund sind tendenziell sportlich aktiver als Mädchen mit einseitigem oder beidseitigem Migrationshintergrund. Bei Jungen trifft dies nur bei mehr als 4 Stunden wöchentlicher sportlicher

Aktivität zu, wohingegen Jungen mit einseitigem oder beid-seitigem Migrationshintergrund dafür häufiger 2–3 Stunden pro Woche sportlich aktiv sind als Jungen ohne Migrationshintergrund.

Die KiGGS-Studie belegt mit noch deutlicheren Zahlen, dass mehr als zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland im Alter von 3–17 Jahren regelmäßig Sport treiben. Laut den KiGGS-Ergebnissen sind insgesamt sogar 77,5 % dieser Altersgruppe sportlich aktiv, darunter 59,7 % im Sportverein. Auch hier geht mit dem Altersgang eine Zunahme der sportlichen Aktivität einher. Geschlechtsspezifische Unterschiede sind ab dem 11.–13. Lebensjahr markant, wobei Jungen dieser Altersgruppe nicht nur häufiger Sport treiben als Mädchen (85,3 % vs. 79,9 %), sondern auch öfter im Sportverein tätig sind (65,9 % vs. 60,3 %). Bei den 14- bis 17-Jährigen vergrößert sich diese Differenz aufgrund der sinkenden Prozentwerte der Mädchen noch, wobei auch bei den Jungen in diesem Alter ein leichter Rückgang der sportlichen Aktivität zu verzeichnen ist (Jungen: -0,5 % / Mädchen: -4,1 %).

In der KiGGS Studie zeigt sich der Sozialstatus ebenfalls als starker Einflussfaktor. Der Unterschied zwischen niedrigem und hohem Sozialstatus macht hinsichtlich der Ausübung von Sport bei den Mädchen eine Differenz von -24,5 Prozentpunkten und bei den Jungen von -17,3 Prozentpunkten aus. Noch größer ist die Differenz bei der Integration in Sportvereine. Der Anteil vereinsport-treibender Kinder und Jugendlicher liegt bei denjenigen mit hohem Sozialstatus ca. ein Drittel höher als bei jenen mit niedrigem Sozialstatus.

Bewegung und Bildschirmmediennutzung

Innerhalb der KiGGS-Studie wurden auch Daten zum Nutzungsverhalten von Bildschirmmedien erhoben. Studienteilnehmer ab 11 Jahren wurden gefragt, wie lange sie sich jeweils mit Fernsehen, Video, Computer, Internet, Spielkonsole und Handy beschäftigen (Manz et al. 2014). Unter Vorgabe gestufter Antwortmöglichkeiten schätzen sie die Nutzungszeit für jedes Medium ein.

Im Ergebnis verbringen ca. zwei Drittel der 11- bis 17-Jährigen mehr als eine Stunde und weniger als 5 Stunden pro Tag mit elektronischen Bildschirmmedien. Interessant sind hier vor allem Geschlechterunterschiede in den Extremgruppen. So nutzen Mädchen die besagten Medien deutlich häufiger als Jungen für höchstens eine Stunde bzw. zwischen 1–2 Stunden. Ab einer Nutzungsdauer von über drei Stunden täglich kehrt sich das Verhältnis zwischen Jungen und Mädchen um. Im Vergleich zu Mäd-

chen sind Jungen extrem häufig in der Gruppe mit einer Gesamtnutzungsdauer von über 6 Stunden zu finden.

Eine Zusammenhangsanalyse mit der Bildschirmmediennutzung ergibt für beide Geschlechter, dass eine hohe Nutzungsdauer mit einer geringeren körperlichen Aktivität, insbesondere aber mit einer geringen Sportbeteiligung einhergeht. Ab einer Nutzungsdauer von 5 Stunden täglich verdoppeln sich die Raten für sportliche Inaktivität bei den Jungen. Bei den Mädchen liegt ab einer Nutzungsdauer von über 3–5 Stunden ein um 65 % signifikant erhöhtes Risiko für sportliche Inaktivität gegenüber Geringsnutzerinnen (unter 1h pro Tag) vor (Manz et al. 2014).

Fazit

Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland ist regelmäßig sportlich aktiv. Trotz zunehmender Konkurrenz durch alternative Freizeitangebote, insbesondere der Nutzungsmöglichkeiten elektronischer Medien, gilt Sport und dessen Ausübung im Verein als beliebte Freizeitaktivität.

Gleichzeitig ist aber auch die Anzahl derjenigen, die körperlich inaktiv sind, hoch. Mädchen aller Altersgruppen weisen im Vergleich zu Jungen ein geringeres körperlich-sportliches Aktivitätslevel auf, wobei diese Differenz im Jugendalter noch größer wird. Zudem gehen auch die häufige Nutzung elektronischer Bildschirmmedien und ein niedriger Sozialstatus verstärkt mit Bewegungsmangel und einer geringen sportlichen Aktivität einher.

Im Gesamtdurchschnitt führen Kinder und Jugendliche einen Lebensstil, der hinsichtlich Sport und Bewegung nicht den aktuellen Empfehlungen entspricht. Aus präventiver Sicht sind daher bewegungsfördernde Maßnahmen und attraktive Sportangebote für alle Altersgruppen notwendig und sollten angesichts der Ergebnisse beider Studien besonders auch Mädchen und sozial benachteiligte Jugendliche berücksichtigen.

Literaturhinweise beim Autor



Kontakt

Dr. Robin Tuttschke
Dipl.-Sportwissenschaftler
robin.tuttschke@gmx.de
Tel. 01634464633