

Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler

HBSC-Factsheet 05: Ergebnisse der HBSC-Studie 2018

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)
Stubenring 1, 1010 Wien

Verlags- und Herstellungsort: Wien

Autorinnen und Autoren: Rosemarie Felder-Puig & Daniela Ramelow (IfGP - Institut für Gesundheitsförderung und Prävention)

Druck: Hausdruckerei des Ministeriums

Wien, September 2020

Alle Rechte vorbehalten:

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „BMSGPK“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMSGPK und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtsausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgehen.

Bestellinfos: Kostenlos zu beziehen über das Broschürenservice des Sozialministeriums unter der Telefonnummer 01 711 00-86 2525 oder per E-Mail unter broschuerenservice@sozialministerium.at.

Wichtigkeit von Bewegung

Dass Bewegung bei Kindern eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel, die Festigung der Knochen, die Entwicklung von Muskeln und Organen und die Ausbildung von Raumerfahrung, Körperbewusstsein, Koordinationsvermögen und Gleichgewichtssinn spielt, ist schon lange bekannt (www.kinderaerzte-im-netz.de). Jüngere Kinder haben oft einen inneren Bewegungsdrang, den sie ausleben wollen und müssen. Die betreuenden Erwachsenen sollen ihnen das so oft es geht ermöglichen und dabei auf Vielfalt der Bewegungsformen und gleichzeitig auf Sicherheit achten (Ring-Dimitriou et al., 2020). Schwieriger ist das bei älteren Kindern und Jugendlichen, die schon allein wegen der Schule mehr Zeit im Sitzen verbringen müssen und wegen anderer Interessen und Ablenkungen nicht mehr sehr motiviert sind, sich zu bewegen. Nichtsdestotrotz ist ausreichende Bewegung auch in dieser Altersgruppe sehr wichtig (WHO, 2012). Dieses Factsheet fasst die HBSC-Ergebnisse 2018 (Felder-Puig et al., 2019), die das Bewegungsverhalten betreffen, zusammen.

Welche Variablen aus der HBSC-Studie für die Analysen verwendet wurden

WHO-Bewegungsempfehlung für Kinder und Jugendliche: körperlich aktiv mit mittlerer bis höherer Intensität für täglich mindestens 60 Minuten. Gefragt wird nach der Anzahl der Tage der vergangenen Woche, an denen sich die Schülerinnen und Schüler in dieser Weise bewegt haben.

Häufigkeit von körperlicher Aktivität mit höherer Intensität in der Freizeit mit den Antwortmöglichkeiten: *jeden Tag – 4 bis 6 Mal in der Woche – 2 bis 3 Mal in der Woche – 1 Mal in der Woche – 1 Mal im Monat – seltener als 1 Mal im Monat – nie*

Teilnahme an organisierten sportlichen Aktivitäten (im Sportverein oder einer anderen Einrichtung) mit den Antwortmöglichkeiten: *gar nicht – 2 bis 3 Mal im Monat oder seltener – ungefähr 1 Mal pro Woche – 2 Mal pro Woche oder öfter*

Andere Gesundheitsindikatoren: Lebenszufriedenheit, gesundheitliche Beschwerden, emotionales Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit, Body Mass Index, Smartphone-Nutzung, Konsum von Zigaretten, Alkohol oder Cannabis

Österreichische Bewegungsempfehlungen

Die 2020 neu erschienenen österreichischen Bewegungsempfehlungen sehen für „Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren, unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit und von Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderungen“ folgendes vor (FGÖ, 2020, S. 48):

- Bewegung soll allen Kindern und Jugendlichen täglich ermöglicht werden.
- Kinder und Jugendliche sollen sich täglich mindestens 60 Minuten mit mittlerer bis höherer Intensität bewegen.
- Zur Förderung der Ausdauer soll der Großteil der täglichen mindestens 60 Minuten Bewegung mit mittlerer oder höherer Intensität ausgeübt werden. An 3 Tagen der Woche wird ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität empfohlen.
- Als Teil der täglichen 60 Minuten Bewegung werden an mindestens 3 Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Aktivitäten empfohlen.
- Auf Freude an der Bewegung, altersentsprechende Bewegungsformen sowie ein möglichst breites motorisches Spektrum soll geachtet werden.
- Langandauerndes Sitzen soll vermieden bzw. immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.

Welche Bewegungsformen welche Effekte haben, ist in Tabelle 1 exemplarisch dargestellt.

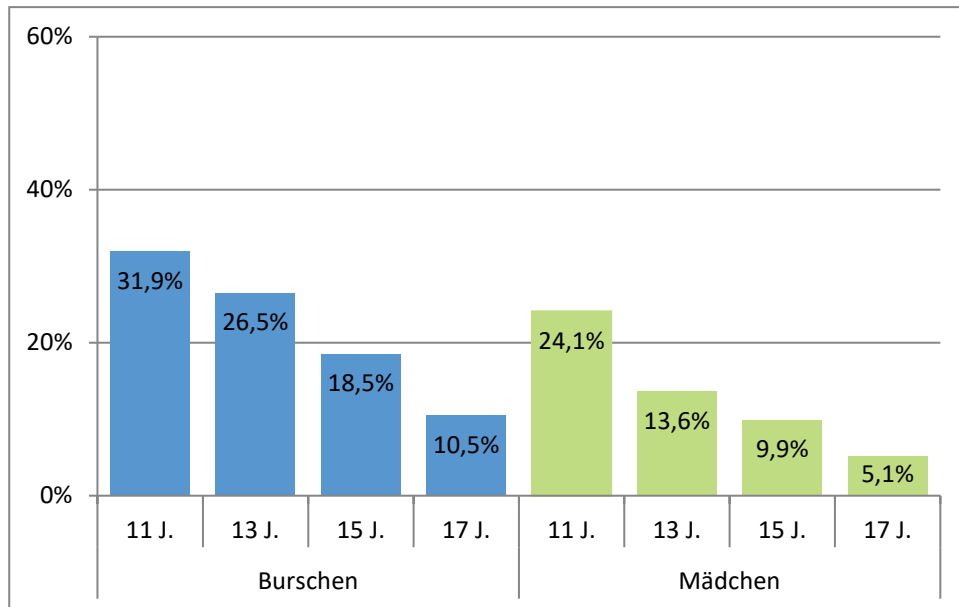
Tabelle 1: Beispiele für Bewegungsformen, die Kindern ab dem Schulalter und Jugendlichen anzuraten sind (aus Ring-Dimitriou et al., 2020)

| Wirkrichtung | Bewegungsformen |
|---|---|
| Ausdauer verbessernd | Schnelles Gehen, Bewegung in der Natur, Radfahren, Ballspiele, Schatzsuche, Mountainbiking, Sportspiele wie Fußball, Basketball, Volleyball und Handball, Orientierungslauf, Langlaufen |
| Muskulatur kräftigend (auch Ausdauer verbessernd) | Stufensteigen, Kraftübungen mit Eigengewicht und mit Bändern, für ältere Jugendliche auch Kraftübungen an Geräten oder mit freien Gewichten, Schwimmen, Turnen, Klettern, Ski fahren, Snowboarden, Bergsteigen |
| Knochen stärkend | Hüpfen und Springen, Seilspringen, Sportarten mit Zug-/Druckbewegung (z.B. Eishockey, Handball), mit Sprungbewegung (z.B. Volleyball, Basketball), mit Stoppbewegungen (z.B. Tennis), Parcours, Ski-Freestyle, Geräteturnen |

HBSC-Ergebnisse zum Bewegungsverhalten 2018

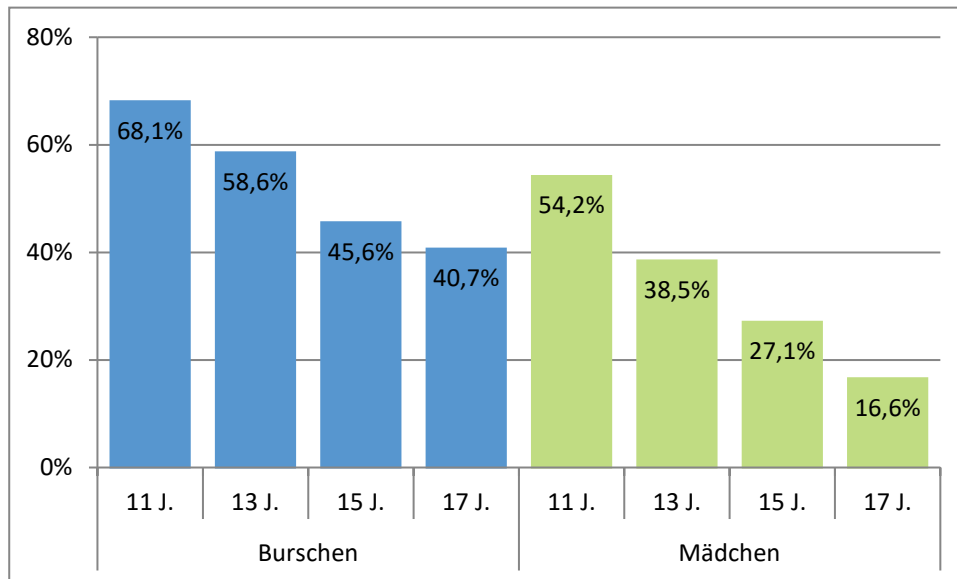
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt schon seit vielen Jahren für Kinder und Jugendliche tägliche Bewegung mit mittlerer bis höherer Intensität für jeweils mindestens 60 Minuten (WHO, 2011). In Abbildung 1 ist dargestellt, wie viele der 11- bis 17-jährigen Schülerinnen und Schüler diese Empfehlung erfüllen. Über alle Altersgruppen hinweg sind das nur ca. 24% der Burschen und 13% der Mädchen. Die Bewegungshäufigkeit sinkt linear mit zunehmendem Alter und ist bei Burschen in jeder Altersgruppe stärker ausgeprägt als bei Mädchen.

Abbildung 1: Wie viele Schülerinnen und Schüler die WHO-Bewegungsempfehlungen erfüllen, nach Alter und Geschlecht



Besser sieht es bei der Betrachtung der Ergebnisse für Bewegung mit höherer Intensität (was Kinder und Jugendliche in der Regel mit sportlicher Betätigung assoziieren) aus. Ausgewertet wurde, wie viele Schülerinnen und Schüler zumindest viermal in der Woche in ihrer Freizeit Sport betreiben. Abbildung 2 zeigt, dass auch hier die Burschen „die Nase vorne haben“. Bei den 11-jährigen Burschen sind es zum Beispiel 68% und bei den gleichaltrigen Mädchen 54%, die mindestens viermal in der Woche sportlich aktiv sind. Auch bei diesem Indikator gehen die Fallzahlen mit steigendem Alter zurück. Bei den 17-Jährigen betreiben aber immerhin noch vier von zehn Schülern mindestens viermal pro Woche Sport, während es bei den Schülerinnen nicht ganz zwei von zehn sind.

Abbildung 2: Wie viele Schülerinnen und Schüler in ihrer Freizeit mindestens 4 Mal in der Woche sportlich aktiv sind, nach Alter und Geschlecht



Die Zahlen in Tabelle 2, die die relative Anzahl der Schülerinnen und Schüler, die mindestens zweimal pro Woche Team- und/oder Einzelsport in einem Sportverein oder einer ähnlichen Einrichtung betreiben, ähneln sehr stark den Prävalenzen von sportlicher Aktivität in der Freizeit aus Abbildung 2, was unterstreicht, dass der organisierte Sport ein wichtiger Rahmen für die körperliche Aktivität von älteren Kindern und Jugendlichen ist.

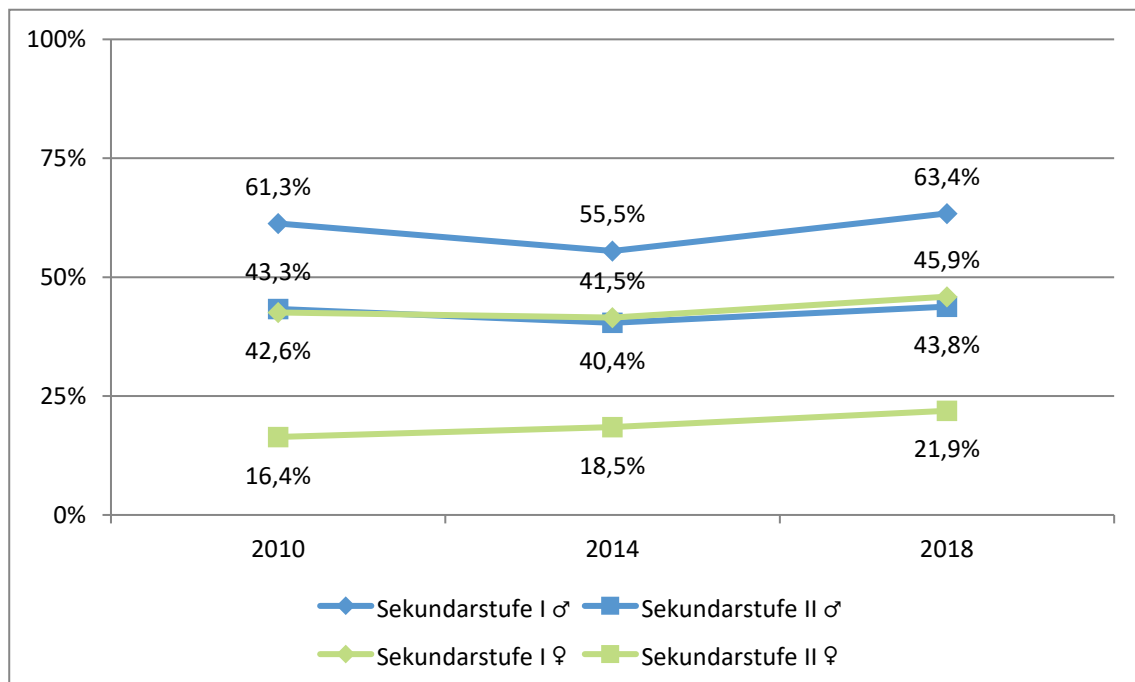
Tabelle 2: Relative Anzahl der Schülerinnen und Schüler, die Sport in einem Sportverein oder einer ähnlichen Einrichtung betreiben, und zwar 2 Mal pro Woche oder öfter

| Altersgruppe | Burschen | Mädchen |
|--------------|----------|---------|
| 11-Jährige | 68,9% | 54,7% |
| 13-Jährige | 60,1% | 42,7% |
| 15-Jährige | 48,5% | 28,5% |
| 17-Jährige | 44,2% | 22,0% |

Entwicklung seit 2010

Erfreulicherweise ist die relative Anzahl an Schülerinnen und Schülern, die an mindestens vier Tagen in der Woche sportlich aktiv sind, seit 2010 leicht gestiegen, am stärksten bei Schülerinnen der Sekundarstufe II (Abbildung 3).

Abbildung 3: Relative Anzahl der Schülerinnen und Schüler aus zwei Altersgruppen, die an 4 bis 7 Tagen in der Woche in ihrer Freizeit sportlich aktiv sind; Entwicklung 2010 – 2018



Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit und Wohlbefinden

Die HBSC-Ergebnisse 2018 zeigen erneut, wie wichtig Bewegung bereits im Kindes- und Jugendalter für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Denn mit zunehmender körperlicher Aktivität der Schülerinnen und Schüler

- steigt ihr emotionales Wohlbefinden ($r = .30$),
- sinkt ihr Risiko für Übergewicht ($r = .22$),
- sinkt die durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer ihrer Smartphones ($r = .21$),
- steigt ihre Lebenszufriedenheit ($r = .20$),
- sinkt ihr Risiko für eine depressive Verstimmung ($r = .20$),

- steigt ihre Selbstwirksamkeit ($r = .18$),
- sinkt ihre gesundheitliche Beschwerdelast ($r = .17$),
- steigt aber auch in geringem Ausmaß ihr Risiko für Verletzungen ($r = .13$).

Für den Konsum von Zigaretten, Alkohol und Cannabis zeigt sich bei den älteren Schülerinnen und Schülern nur ein sehr geringer bzw. gar kein Zusammenhang mit dem Ausmaß an körperlicher Aktivität.

Bei den angeführten Ergebnissen handelt es sich zwar um Zusammenhänge, die die Wirkrichtung nicht eindeutig festlegen. Allerdings liegen für Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche bereits viele „wissenschaftlich abgesicherte Erkenntnisse über den Nutzen von Bewegung für die Herzkreislauf- und für die muskuläre Fitness, für die Knochengesundheit, für eine gesunde Entwicklung des Körpergewichts, für die Verbesserung der schulischen Leistungsfähigkeit sowie für die psychische Gesundheit“ vor (Miko et al., 2020). In dieser Hinsicht sind also die HBSC-Ergebnisse nur eine weitere Bestätigung der Wichtigkeit von Bewegung im Kindes- und Jugendalter.

Fazit

Bereits vor mehr als zwei Jahrzehnten gab es warnende Berichte darüber, dass sich Kinder und Jugendliche nicht (mehr) genug bewegen. Diese Warnungen verstärkten sich mit der Beobachtung, dass die Prävalenzen von Übergewicht und Adipositas auch bei jungen Menschen steigen und der Befürchtung, dass die Verbreitung der digitalen Technologien und sozialen Medien dieses Problem noch verschärfen würde. Dass deshalb umfassende Maßnahmen zu treffen sind, um Kinder und Jugendliche (wieder) zu mehr Bewegung zu motivieren, wurde allgemein akzeptiert und fand ihren Niederschlag in verschiedenen nationalen Strategien und Empfehlungen wie der Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie 2011, den Gesundheitszielen 2012, dem Nationalen Aktionsplan Bewegung 2013 und den österreichischen Bewegungsempfehlungen 2010 und 2020.

Obwohl seitdem vieles geplant und umgesetzt wurde, bleibt das Ausmaß an körperlicher Aktivität bei älteren Kindern und Jugendlichen seit mehreren Jahrzehnten auf demselben Niveau: nur ca. 20% erfüllen die von der WHO empfohlenen täglichen 60 Minuten an Bewegung mit mittlerer bis höherer Intensität. Unverändert ist seitdem auch, dass das Ausmaß an körperlicher Aktivität bei beiden Geschlechtern mit zunehmendem Alter abnimmt. Dies dürfte mit physiologischen und psychologischen Veränderungen in der

Pubertät, Veränderungen im Verhalten und den Interessenslagen sowie steigenden schulischen Anforderungen zu erklären sein. Dass Burschen im Jugendalter bewegungsaffiner sind als Mädchen, ist ebenfalls schon lange bekannt. Hier dürften tradierte Rollenbilder mitspielen, indem Mädchen weniger ermutigt werden als Burschen, sich zu bewegen oder Mitglied in einem Sportverein zu werden. Nicht selten geben Mädchen wegen der Schule die gewählte Sportart in der Pubertät wieder auf, während Burschen mit viel höherer Wahrscheinlichkeit daran festhalten. Beim Vergleich der HBSC-Ergebnisse mit jenen von Erwachsenen fällt außerdem auf, dass die Unterschiede zwischen den Geschlechtern im Erwachsenenalter nicht mehr so groß sind wie in der Jugend. Dies hat möglicherweise damit zu tun, dass viele Mädchen in der Pubertät vorübergehend ein negatives Körper selbstbild entwickeln, ihren Körper lieber verstecken wollen und sportliche Aktivitäten deshalb vermeiden (FGÖ, 2020).

Bei Betrachtung der Ergebnisse zur Frage, wie viele ältere Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeit mindestens viermal in der Woche mit mittlerer bis höherer Intensität körperlich aktiv sind, zeigt sich ein wesentlich positiveres Bild, denn die relative Anzahl an Schülerinnen und Schülern ist hier zwei- bis viermal, je nach Altersgruppe, so hoch wie der Anteil an Schülerinnen und Schülern, die die WHO-Bewegungsempfehlung für Kinder und Jugendliche erfüllen. In Bezug auf die aktuellen internationalen HBSC-Ergebnisse (Inchley et al., 2020) zeigt sich außerdem, dass im Vergleich zu den anderen 45 Ländern, die an der HBSC-Studie teilnahmen, in Österreich besonders viele 11- und 13-Jährige in ihrer Freizeit viermal wöchentlich oder öfter Sport betreiben.

Dahingestellt sei, ob die in der HBSC-Studie verwendete Methode des Selbstberichts die richtige ist, um herauszufinden, wie viele die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen (Jekauc et al., 2014). Denn ältere Kinder und Jugendliche assoziieren mit körperlicher Aktivität meist Bewegung im Schul- und Freizeitsport, klammern dabei aber Alltagsaktivitäten, wie z.B. einen längeren Fußweg zur Schule oder Bewegung im freien Spiel, aus. Auch sportlich sehr aktive ältere Kinder und Jugendliche legen wöchentlich oft einen Regenerationstag ein, womit sie dann nicht zu jenen zählen, die die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen. Außerdem erscheint es unwahrscheinlich, dass nur ein Fünftel der Schülerinnen und Schüler, aber viel mehr Erwachsene (siehe FGÖ, 2020) die WHO-Bewegungsempfehlungen für die jeweilige Zielgruppe erfüllen. Es ist also zu vermuten, dass das durchschnittliche Ausmaß der Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität bei älteren Kindern und Jugendlichen in Wirklichkeit etwas höher liegt.

Nichtsdestotrotz sollten die Bemühungen, Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung und Sport zu motivieren, nicht nachlassen. Hier sind zum einen die Familien gefordert (Hofmann & Felder-Puig, 2013; Maier et al., 2017): Wenn Eltern ihren Kindern vermitteln, wie gut es ihnen tut, aktiv zu sein und wie wohl sie sich fühlen, wenn sie sich bewegt haben, dann finden sie in ihren Kindern sicherlich gute Nachahmer. Auch Nutzungsregeln für den Alltag, wie z.B. Stiegen steigen statt den Lift nehmen, kurze Wege flott zu Fuß gehen statt mit dem Auto fahren oder sitzende Tätigkeiten immer wieder mit Bewegung zu unterbrechen, können Kindern sehr einfach vermittelt bzw. vorgelebt werden.

Auf politischer und gesellschaftlicher Ebene sollte Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche noch attraktiver gemacht werden, indem sichere Schulwege, die zu Fuß, mit Scooter oder Fahrrad absolviert werden können, geschaffen, ganztägige Schulformen, in denen Bewegung und Sport eine wichtige Rolle spielen, ausgebaut, und Sportorganisationen und -vereine mit attraktiven Angeboten für Kinder und Jugendliche unterstützt werden.

Pädagoginnen und Pädagogen sowie Trainerinnen und Trainer sollten unbedingt vermeiden, Bewegung als Strafe zu verordnen oder zuzulassen, dass ein Kind, das eine Bewegungsübung nicht gut schafft, zum Gespött der Gruppe wird, denn Kinder mit solchen Erfahrungen werden wahrscheinlich keine positive Einstellung zu Bewegung entwickeln.

Und schließlich geht es darum, Kinder und Jugendliche zu ermutigen, die für sie richtige Aktivität zu finden. Mannschafts- oder Einzelsportarten, Wettkampfsport oder Spaßaktivitäten – die Auswahl ist groß. Kinder sollen Verschiedenes ausprobieren und dann jene Aktivitäten auswählen, die am meisten Spaß machen und mit der Schule vereinbar sind. Angesichts der diskutierten Alters- und Geschlechtsunterschiede sollten Bewegungsangebote, die speziell jugendliche Mädchen ansprechen (Felder-Puig & Teutsch, 2013), weiter ausgebaut werden.

Literaturverzeichnis

Felder-Puig, R. & Teutsch, F.: Organisierte Freizeitaktivitäten österreichischer Schüler und Schülerinnen im Alter von 11-17 Jahren. HBSC Factsheet 09. Wien: BMG 2013.

Felder-Puig, R., Teutsch, F., Ramelow, D., Maier, G.: Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018. Wien: BMASGK 2019.

FGÖ – Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17). Wien: FGÖ 2020.

Hofmann, F. & Felder-Puig, R.: Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler: Ergebnisse 2010 und Trends. HBSC Factsheet 08. Wien: BMG 2013.

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., et al. (ed.): Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data. Copenhagen: WHO 2020.

Jekauc, D., Reimers, A.K., Woll, A.: Methoden der Aktivitätsmessung bei Kindern und Jugendlichen. Bewegungstherapie und Gesundheitssport 2014; 30: 79-82.

Maier, G., Teutsch, F., Felder-Puig, R.: Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler: HBSC Ergebnisse 2014. HBSC Factsheet 01. Wien: BMFG 2017.

Ring-Dimitriou, S., Windsperger, K., Felder-Puig, R., et al.: Österreichische Bewegungsempfehlungen für Frauen während der Schwangerschaft und danach, für Kinder im Kindergartenalter und für Kinder und Jugendliche. Das Gesundheitswesen 2020, <https://doi.org/10.1055/a-1191-4060>.

Miko, H.C., Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S. et al.: Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit. Das Gesundheitswesen 2020, in Druck.

WHO – World Health Organization: Global Recommendations on Physical Activity for Health. 5-17 years old. Geneva: WHO 2011.

WHO – World Health Organization: Social determinants of health and well-being among young people: Physical activity. WHO-HBSC Factsheet. Copenhagen: WHO 2012.

**Bundesministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)

