

HBSC-Studienverbund Deutschland

Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2022



Sportliche Aktivität

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 die körperliche Fitness und damit verbunden gesundheitliche Effekte zu verbessern (2).

Wie wurde die sportliche Aktivität erfasst?

Jugendliche wurden gefragt, wie häufig sie normalerweise sportliche Aktivitäten 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, Jungen und gender-diversen Jugendlichen dargestellt, die mindestens vier Mal pro Woche in ihrer Freizeit sportlich aktiv sind. Die Tabellen 1, 2 und 3 zeigen, wie sich die Häufigkeit sportlicher Aktivität von „nicht wöchentlich“ bis „täglich“ differenziert nach Alter und familiärem Wohlstand bei Mädchen, Jungen und gender-diversen Jugendlichen verteilt.

Hauptergebnisse

- 28,2 % der Mädchen, 49,8 % der Jungen sowie 19,1 % der gender-diversen Jugendlichen sind regelmäßig mindestens vier Mal pro Woche sportlich aktiv. Hingegen treiben 16,5 % der Mädchen, 7,9 % der Jungen sowie 40,0 % der genderdiversen Jugendlichen keine wöchentliche sportliche Aktivität.
- Es zeigt sich ein geschlechtsspezifischer Unterschied. Jungen sind deutlich häufiger mehrfach in der Woche sportlich aktiv als Mädchen und gender-diverse Jugendliche.
- Bei allen Jugendlichen nimmt mit steigendem Alter der Anteil derjenigen, die an mindestens vier Tagen pro Woche Sport treiben, ab. Dieser Rückgang im Altersverlauf ist bei den Mädchen und gender-diversen Jugendlichen deutlich stärker ausgeprägt. Bei den Mädchen halbiert sich der Anteil der sportlich Aktiven von den 11- zu den 15-Jährigen, während der Anteil bei den gender-diversen 15-jährigen Jugendlichen nur noch bei 13,5 % liegt. Etwa jedes fünfte Mädchen (20,4 %) im Alter von 15 Jahren treibt weniger als einmal pro Woche Sport.
- Mädchen, Jungen und gender-diverse Jugendliche aus wohlhabenderen Familien sind häufiger an mindestens vier Tagen pro Woche sportlich aktiv als Jugendliche aus Familien mit niedrigem familiärem Wohlstand.

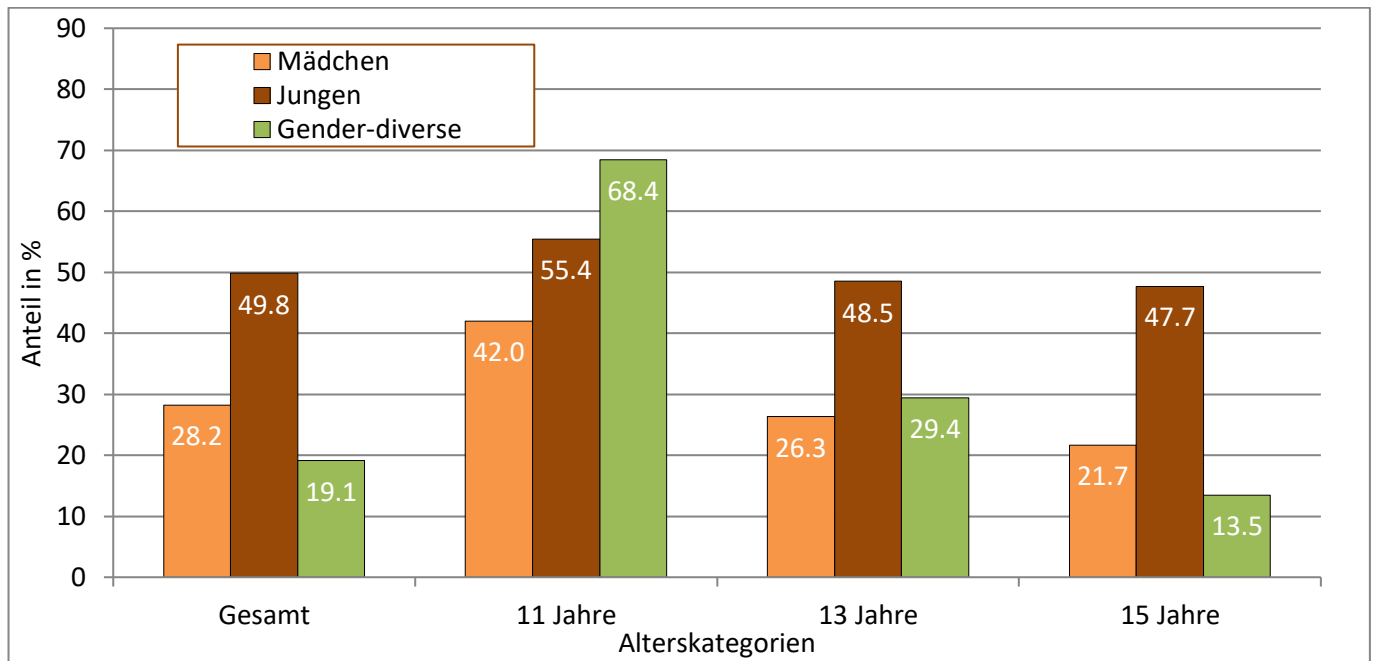


Abbildung 1: Anteil der Mädchen, Jungen und gender-diversen Jugendlichen, die regelmäßig sportlich aktiv sind (mind. 4 Mal pro Woche), nach Alter und Geschlecht (in %)

Bewertung und Schlussfolgerungen

Die HBSC Daten der Befragung aus dem Jahr 2022 zeigen, dass die Förderung körperlicher und sportlicher Aktivität aus Sicht der Prävention und Gesundheitsförderung verstärkt auf Mädchen und gender-diverse Jugendliche auszurichten sind (5). Dabei ging im Vergleich zur Erhebung von 2017/18 post-pandemisch insbesondere für Mädchen die sportliche Aktivität zurück. Zusätzlich ist dem Rückgang der Sportbeteiligung im Altersverlauf der Jugend zu begegnen. Dieser ist bei gender-diversen Jugendlichen besonders ausgeprägt. Insgesamt machen regelmäßige Sportaktivitäten bei vielen Jugendlichen einen umfangreichen Bestandteil der Freizeitgestaltung aus. Gleichwohl erfüllt nur ein deutlich geringerer Anteil von Jugendlichen die Empfehlungen für gesundheitswirksame körperliche Aktivität (siehe das Faktenblatt „Körperliche Aktivität“). Die Nationalen Empfehlungen für Bewegungsförderung (6) heben einerseits Strategien hervor, mit denen organisierte und intensivere Sportaktivitäten ausgebaut werden. Zudem sollten körperliche und sportliche Aktivitäten in den Lebensalltag von Jugendlichen eingebettet werden. Speziell bei Jugendlichen mit niedrigerem familiärem Wohlstand sind strukturelle 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., Ciaconni, 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., Uijtdewilligen, 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. Schlund, A., Reimers, A. K., Bucksch, J. et al. (2021). Do intervention studies to promote physical activity and reduce sedentary behavior in children and adolescents take sex/gender into account? A systematic review. *Journal of Physical Activity and Health* 18, 461-468.
6. Rütten, A. & Pfeifer, K. (Hrsg.) (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Köln: BZgA.

Tabelle 1: Sportliche Aktivität von **Mädchen** nach Alter und familiärem Wohlstand (in %)¹

	weniger 1x/Woche	1x pro Woche	2-3x pro Woche	4-6x pro Woche	täglich
Mädchen gesamt (n=3.045)	%	%	%	%	%
	16,5	15,6	39,7	18,7	9,6
Alterskategorien					
11 Jahre (n=998)	10,1	12,4	37,2	24,1	16,1
13 Jahre (n=1.012)	18,7	13,5	43,5	16,8	7,5
15 Jahre (n=1.035)	20,4	20,8	38,4	15,2	5,3
Familiärer Wohlstand (n=2.973)					
Niedrig (n=534)	25,8	21,5	36,5	9,2	6,9
Mittel (n=1.800)	16,6	15,2	40,1	18,7	9,4
Hoch (n=639)	8,5	12,7	39,7	27,4	11,7
Gesamt					
Jungen, Mädchen und gender-diverse (n=6.192)	12,7	12,4	36,8	23,9	14,3

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

	weniger 1x/Woche	1x pro Woche	2-3x pro Woche	4-6x pro Woche	täglich
Jungen gesamt (n=3.042)	%	%	%	%	%
	7,9	8,7	34,4	29,7	19,3
Alterskategorien					
11 (n=1.043)	5,8	7,9	32,2	27,8	26,4
13 (n=1.020)	8,6	9,4	35,1	28,4	18,4
15 (n=979)	9,5	9,0	36,1	32,9	12,6
Familiärer Wohlstand (n=2.959)					
Niedrig (n=524)	13,5	11,1	37,6	22,9	14,9
Mittel (n=1.957)	7,7	9,5	34,4	29,3	19,2
Hoch (n=478)	3,6	4,0	29,1	38,3	25,1
Gesamt					
Jungen, Mädchen und gender-diverse (n=6.192)	12,7	12,4	36,8	23,9	14,3

¹ Angaben zur absoluten Häufigkeit n beziehen sich auf die ungewichteten Daten; Prozentangaben beziehen sich auf die gewichteten Daten

Tabelle 3: Sportliche Aktivität von **gender-diversen Jugendlichen** nach Alter und familiärem Wohlstand (in %)¹

	weniger 1x/Woche	1x pro Woche	2-3x pro Woche	4-6x pro Woche	täglich
Gender-diverse gesamt (n=105)	%	%	%	%	%
	40,0	21,9	20,0	9,5	8,6
Alterskategorien					
11 (n=6)	0,0	0,0	33,3	50,0	16,7
13 (n=32)	46,9	9,4	18,8	3,1	21,9
15 (n=67)	40,3	29,9	19,4	9,0	1,5
Familiärer Wohlstand (n=106)					
Niedrig (n=18)	50,0	16,7	16,7	11,1	5,6
Mittel (n=68)	44,1	22,1	19,1	5,9	8,8
Hoch (n=20)	15,0	20,0	25,0	25,0	15,0
Gesamt					
Jungen, Mädchen und gender-diverse (n=6.192)	12,7	12,4	36,8	23,9	14,3

Bitte zitieren Sie dieses Faktenblatt wie folgt:

HBSC-Studienverbund Deutschland* (2024). Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Sportliche Aktivität “
(Autor:innen Bucksch, Lehmann).

Autor:innen: Jens Bucksch, Anna Lehmann

Kontakt

Prof. Dr. Jens Bucksch/Anna Lehmann
Heidelberger Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung
Pädagogische Hochschule Heidelberg
Keplerstraße 8769120 Heidelberg
Tel +49 (0) 6221 | 334 9021

E-Mail: bucksch@ph-heidelberg.de



* Der HBSC-Studienverbund Deutschland setzt sich aktuell aus den folgenden Standorten zusammen: Brandenburgische Technische Universität Cottbus-Senftenberg (Prof. Dr. Ludwig Bilz), Hochschule Heidelberg (Prof. Dr. Jens Bucksch), Hochschule Fulda (Prof. Dr. Kevin Dadaczynski, Co-Leitung & Prof. Dr. Katharina Rathmann), Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (Dr. Irene Moor, Co-Leitung), Technische Universität München (Prof. Dr. Matthias Richter), Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberger).