

## *Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler: Ergebnisse 2010 und Trends*

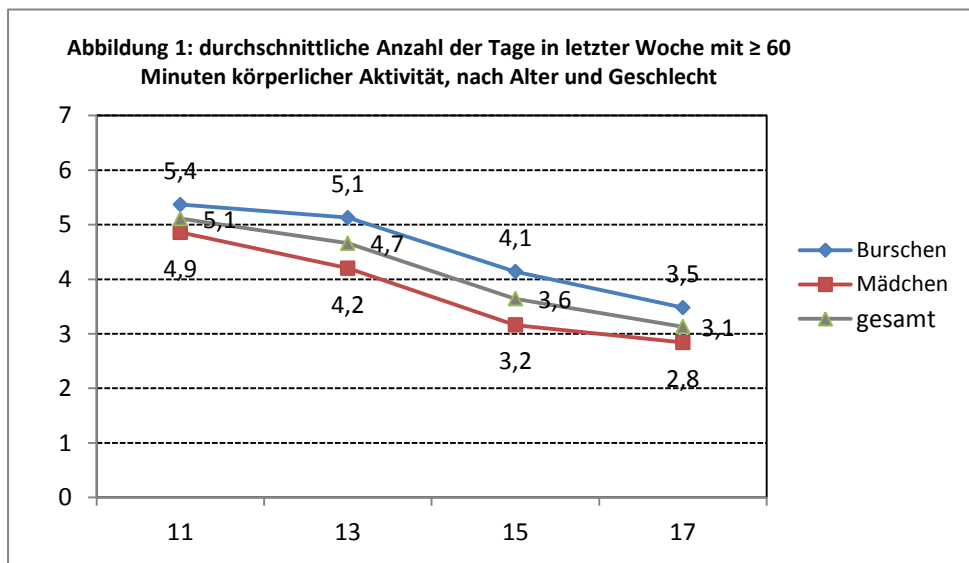
### **Bewegungsverhalten und Gesundheitszustand**

Regelmäßige körperliche Bewegung hat zahlreiche kurz- und langfristige gesundheitliche Vorteile. Zu den kurzfristigen gehören eine verbesserte Herz-Kreislauf-Funktion, Sauerstoffversorgung und Darmtätigkeit, steigende Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit sowie Schlafqualität, Stressabbau, ein gestärktes Immunsystem und höheres Wohlbefinden [1]. Längerfristig verringert sich das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Gallensteine, Rückenprobleme, Asthma, einige Krebsformen (Brust-, Darm- etc.), Osteoporose, Diabetes und Impotenz. Insgesamt verzögert sich der Alterungsprozess und das Sterberisiko sinkt [1; 2]. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schreibt insbesondere der Bewegung im Jugendalter einen hohen Stellenwert zu, da körperliche Aktivität unter anderem die Lernfähigkeit fördert, und Bewegungsgewohnheiten, die man in der Jugend annimmt, sehr wahrscheinlich im Erwachsenenalter beibehalten werden [3]. Ihre Empfehlung für junge Personen bis zum Alter von 18, die auch in den österreichischen Aktionsplan für Bewegung übernommen [1] wurde, lautet daher: „täglich 60 Minuten körperliche Aktivität von mittlerer bis hoher Intensität“. Dieses Factsheet fasst die österreichischen Ergebnisse zu allen HBSC-Variablen, die das Bewegungsverhalten betreffen, zusammen. Es soll Entscheidungsträger/innen und allen, die viel mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, helfen, sich eine informierte Meinung zum Thema zu bilden.

### **Relevante Indikatoren**

Im HBSC-Fragebogen wird die Bewegungshäufigkeit der Schüler/innen mit drei Fragen erhoben. Als „körperliche Aktivität“ gelten dabei alle Tätigkeiten, die im Sinne der WHO eine „mittlere bis hohe Intensität“ aufweisen, d.h. jemanden außer Atem bzw. ins Schwitzen bringen oder den Pulsschlag erhöhen. Im Zusammenhang mit Bewegung stehen auch die Fragebatterien zum Thema „Teilnahme an organisiertem Sport“ und im weiteren Sinne jene zur Fernseh-, Spielkonsolen- und Computernutzung, da anzunehmen ist, dass Kinder und Jugendliche beim Konsum von Fernsehsendungen, Videos und Computerspielen körperlich inaktiv sind.

### **Körperliche Aktivität**



Die drei Fragen zum Thema körperliche Aktivität sind zumindest seit 2001/02 Teil der HBSC-Erhebung [4]. Die erste Frage lautet: „An wie vielen der vergangenen 7 Tage warst Du mindestens für 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv?“ Mögliche Antworten sind: „an 0 Tagen“, „an 1 Tag“ usw. Die Ergebnisse sind in Abb. 1. dargestellt.

Wie die Linien zeigen, unterscheiden sich die ver-

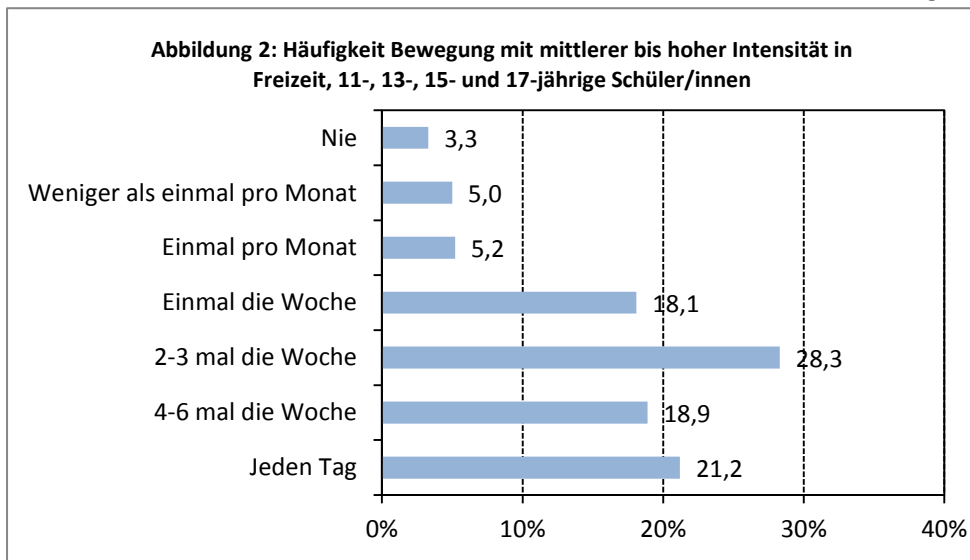
schiedenen Altersgruppen recht stark voneinander. Die 17-Jährigen geben mit einem Schnitt von 3,1 Tagen pro Woche um 2 Bewegungstage weniger an als die 11-Jährigen. Am größten ist diese Differenz zwischen den 13-

## Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler: Ergebnisse 2010 und Trends

und den 15-Jährigen. Dieser Rückgang mag unter anderem damit zusammenhängen, dass im Laufe des Erwachsenwerdens spielerische Formen von Bewegung, die im Kindesalter weit verbreitet sind, an Bedeutung verlieren [5]. Einen über alle Altersgruppen hinweg konsistenten Unterschied gibt es überdies zwischen den Geschlechtern. Der Rückgang der Bewegungshäufigkeit scheint bei den Mädchen zudem etwas früher einzusetzen. Bei einem Vergleich der höchsten und der niedrigsten Altersgruppe bleibt jedoch der Vorsprung der Burschen gegenüber den Mädchen mit ca. einem halben Bewegungstag in etwa gleich.

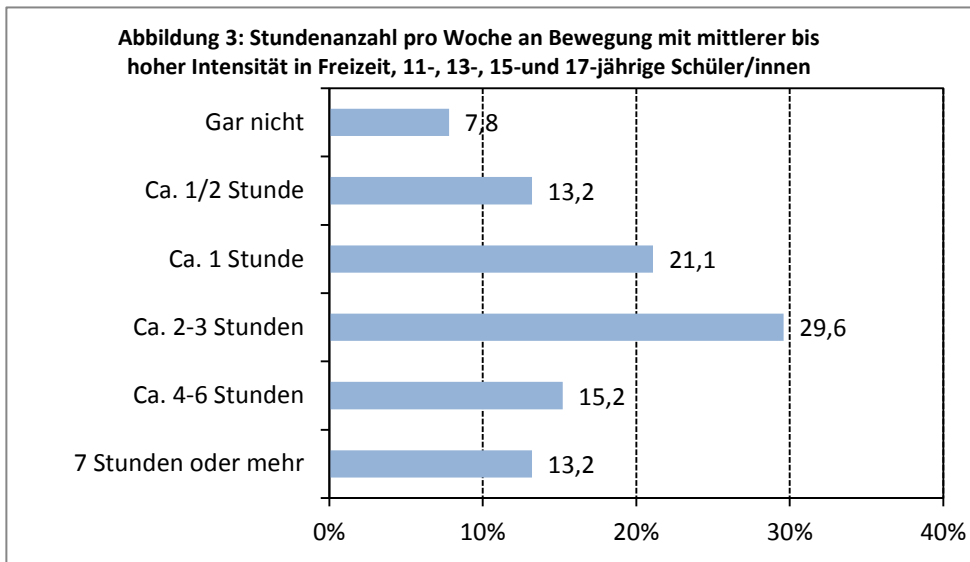
Die zweite Frage lautet: „*Außerhalb der Schulstunden: Wie häufig bist Du normalerweise in Deiner Freizeit körperlich so aktiv, dass Du dabei außer Atem kommst oder schwitzt?*“. Gegenüber der vorherigen Frage bezieht sie sich auf einen Zeitraum von mehr als einer Woche. Die sieben möglichen Antwortkategorien gehen

aus Abb. 2 hervor.



Es zeigt sich, dass die meisten Schüler/innen, nämlich insgesamt 68,4%, zumindest öfter als einmal pro Woche in der Freizeit körperlich aktiv sind. Die relativ größte Gruppe bilden jene, die 2- bis 3-mal die Woche körperlich aktiv sind.

In der dritten Frage werden die Schüler/innen um eine Einschätzung der wöchentlichen *Stundenanzahl* gebeten, die sie für körperliche Aktivität aufwenden. Sie lautet: „*Außerhalb der Schulstunden: Wie viele Stunden pro Woche bist Du normalerweise in Deiner Freizeit körperlich so aktiv, dass Du dabei außer Atem kommst oder schwitzt?*“.



Wie in Abb. 3 ersichtlich, sind ca. 28% *in ihrer Freizeit* zumindest 4 Stunden pro Woche körperlich aktiv. Bezieht man auch den Schulsport bzw. körperliche Aktivität *in der Schul-*

*zeit* mit ein, wie dies bei Frage 1 (Abb. 1) der Fall ist, kommt man auf ca. 60%, die mindestens 4-mal wöchentlich für 1 Stunde aktiv sind.

### Teilnahme an organisiertem Sport

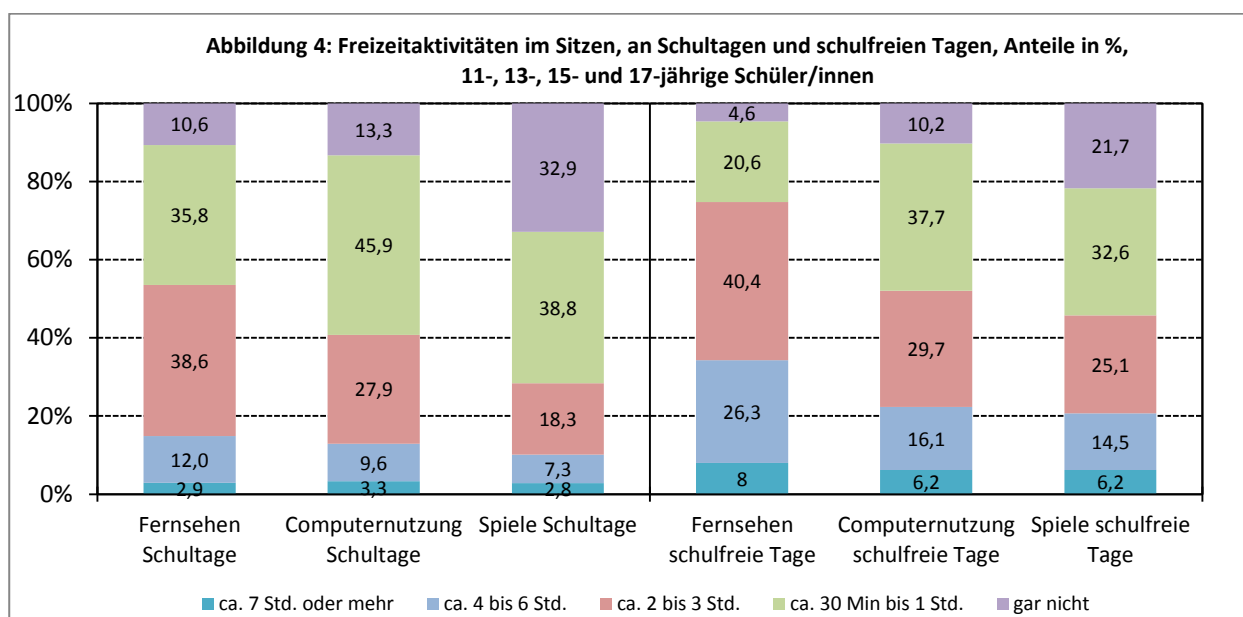
Im diesem Zusammenhang ist es auch interessant zu erfahren, welche Rolle strukturierte und organisierte sportliche Betätigungen, etwa in Sportvereinen spielen. Ein ausreichendes Angebot an solchen Aktivitäten und entsprechenden Sportstätten gilt nämlich als eines der effektivsten Mittel, um Jugendliche für regelmäßige Bewegung zu motivieren. Sportvereine erfüllen darüber hinaus auch wichtige soziale Funktionen.

Tatsächlich scheint die Teilnahme an organisiertem Einzel- oder Teamsport in der Freizeitgestaltung der österreichischen Schüler/innen einen sehr wichtigen Platz einzunehmen. Insgesamt 37,0% der Befragten geben an, zumindest 2-mal in der Woche auf diese Art sportlich aktiv zu sein, weitere 21,8% sind dies einmal pro Woche, 17,5% höchstens 2- bis 3-mal pro Monat und nur 23,7% gar nicht.

### Sitzende Tätigkeiten

Einen Kontrapunkt zu körperlicher Aktivität bilden jene Tätigkeiten, bei denen im Normalfall eine sitzende Position eingenommen wird. Die HBSC-Studie enthält Fragebatterien zu drei Gruppen solcher Aktivitäten.

Die erste Frage lautet: „Etwa wie viele Stunden an einem Tag verbringst Du normalerweise in Deiner Freizeit mit Fernsehen (einschließlich Videos und DVDs)?“ Die beiden anderen Fragen betreffen die aktive Nutzung technischer Geräte. Sie lauten: „Etwa wie viele Stunden am Tag spielst Du in Deiner Freizeit normalerweise Spiele am Computer, am Handy oder mit einer Spielkonsole (Playstation, Xbox, GameCube etc.)?“ und „Etwa wie viele Stunden am Tag nutzt Du in Deiner Freizeit normalerweise den Computer (e-mails, chatten, Internet surfen, programmieren, Hausübungen machen usw.)?“. Die Antwortkategorien spiegeln die Anzahl der Stunden am Tag wider, die bei einer Tätigkeit verbracht wird.

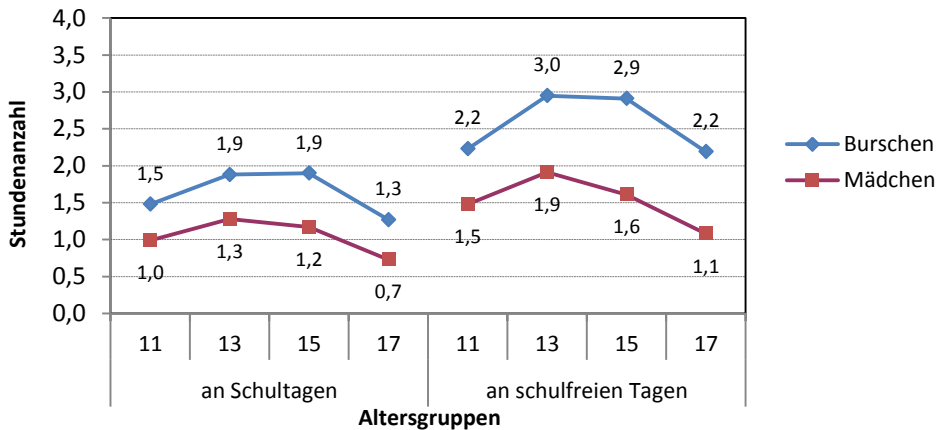


Wie Abb. 4 zeigt, ist Fernsehen immer noch die am weitesten verbreitete sitzende Freizeitbeschäftigung, sowohl an Schul- wie auch an schulfreien Tagen. Dahinter folgt die aktive Nutzung des Computers für Arbeits-, Kommunikations- und Informationszwecke. Am dritthäufigsten beschäftigen sich Kinder und Jugendliche mit Videospielen an Computern, Handys oder Spielekonsolen. Die Nutzungshäufigkeit ist an schulfreien Tagen jeweils etwas höher als an Schultagen. So beträgt z.B. der Anteil jener, die zumindest 2 Stunden fernsehen an Schultagen 53,5% und an schulfreien Tagen 74,7%. An Schultagen benutzen 40,8% den Computer für mindestens 2 Stunden am Tag zu Arbeit, Recherche etc., während es an schulfreien Tagen 52% sind. In puncto Spielekonsum betragen die entsprechenden Anteile 28,4% bzw. 45,8%.

Was die Art der Tätigkeit betrifft, zeigen sich einige interessante geschlechts- und altersabhängige Muster. So finden sich durchgängig die gleichen typischen Unterschiede zwischen den Altersgruppen. Der Zeitaufwand für *alle* genannten sitzenden Aktivitäten steigt mit höherem Alter zunächst an und sinkt in der Folge wieder relativ stark ab.

**Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler:  
Ergebnisse 2010 und Trends**

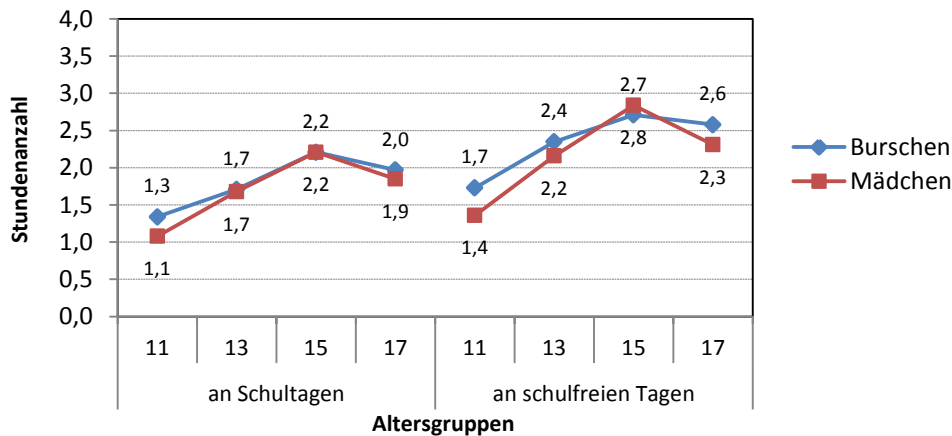
**Abbildung 5: Elektronische Spiele in Std. pro Tag an Schul- und schulfreien Tagen, Mittelwerte, 11-, 13-, 15- und 17-jährige Schüler/innen**



Auffällig sind außerdem die relativ großen Geschlechterunterschiede beim Konsum von Computer-, Handy- und Videospiele, die bei Burschen um einiges beliebter sind (Abb. 5). Je nach Altersgruppe spielen sie durchschnittlich zwischen 0,5 und 1,3 Stunden pro Tag länger als die Mädchen.

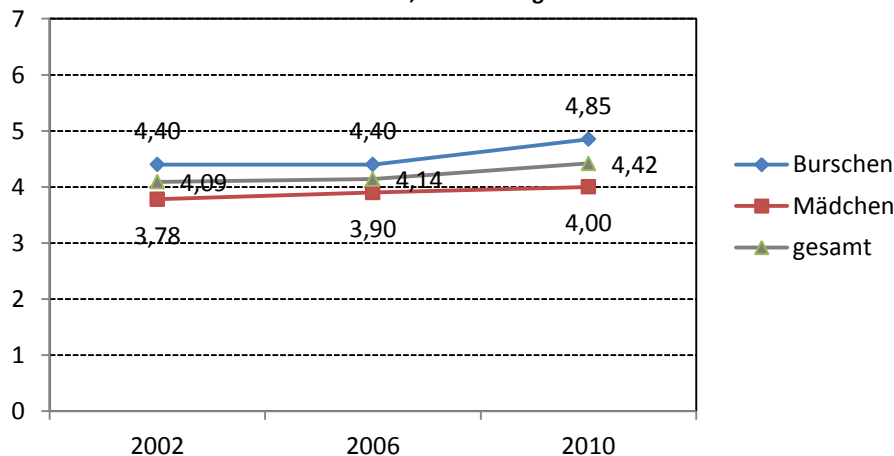
Ganz anders verhält es sich bei der aktiven Nutzung des Computers (Abb. 6). Hier gibt es praktisch keine bzw. nur marginale Geschlechterunterschiede. Bis zum Alter von 15 steigt die Computernutzung zu Arbeits-, Informations- und Kommunikationszwecken und geht dann leicht zurück. Sie rückt damit gegenüber dem Spielekonsum etwas mehr in den Vordergrund.

**Abbildung 6: Computernutzung in Std. pro Tag, an Schul- bzw. schulfreien Tagen, Mittelwerte, 11-, 13-, 15- und 17-jährige Schüler/innen**



**Trend im Bewegungsverhalten österreichischer Schüler/innen**

**Abbildung 7: Anzahl Tage mit ≥ 60 Minuten Bewegung in letzter Woche, Mittelwerte nach Geschlecht, Entwicklung seit 2002**



Über das letzte Jahrzehnt lassen sich auf Basis der HBSC-Daten keine großen Veränderungen im Bewegungsverhalten der österreichischen Schüler/innen erkennen. Ein Vergleich der Mittelwerte der Bewegungstage pro Woche über die letzten drei Erhebungszeitpunkte zeigt einen schwach positiven Trend (Abb. 7). Dieser nimmt allerdings nur bei den Burschen ein signifikantes Ausmaß an [6].

**Fazit**

Dass österreichische Schüler/innen im Jahr 2010 körperlich etwas aktiver waren als 8 Jahre davor, ist ein ermutigendes Zeichen. Dennoch darf nicht übersehen werden, dass viele die offiziellen Bewegungsempfehlungen

## Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler: Ergebnisse 2010 und Trends

---

nicht erfüllen. Dies ist umso bedeutsamer, als Jugendliche heutzutage beträchtliche Anteile ihrer täglichen Freizeit in vorwiegend sitzender oder liegender Haltung vor Fernsehgeräten oder Computern verbringen und die Möglichkeiten, sich auf diese Art zu beschäftigen, sich ständig erweitern. Im jüngst erschienen „Nationalen Aktionsplan Bewegung“ [1] sind etliche Maßnahmen enthalten, um dazu einen Ausgleich zu schaffen. Viele davon zielen auf eine Erhöhung der Bewegungszeit in der Schule ab. Dazu gehören der Einbau von Bewegungseinheiten in den klassenbasierten Unterricht und in die Ganztagsbetreuung, die Erweiterung des Angebots an professioneller Trainingsbetreuung und unverbindlichen Übungen sowie die Erhöhung des Stellenwerts von Schulveranstaltungen und -sportbewerben. Für die Effektivität solcher Maßnahmen sprechen neben dem Umstand, dass viele Schüler/innen große Teile ihrer wöchentlichen Bewegungsleistung in der Schule erbringen, auch die Ergebnisse experimenteller Studien [7]. Des Weiteren erfolgsversprechend wäre, dies mit Maßnahmen zur Bewusstseinsbildung der Eltern für Bewegungsthemen zu kombinieren, etwa um die mitunter unrealistische Wahrnehmung vieler Eltern vom Aktivitätsniveau ihrer Kinder zu korrigieren [8].

### Literatur:

- [1] Angel, B., Marcel Chahrour, M., Halbwachs, C., Peinhaupt, C. (2013) Nationaler Aktionsplan Bewegung. Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport und Bundesministerium für Gesundheit: Wien
- [2] Profil Wissen (2012) Wundermittel Bewegung - Von Asthma über Darm, Diabetes, Herz, Impotenz, Krebs bis Rückenschmerzen - verblüffende Heilungserfolge, Vorsorge und weit höhere Lebenserwartung. Ausgabe Nr.3 vom 5. September 2012. Verlagsgruppen News: Wien
- [3] World Health Organization (2012) Social determinants of health and well-being among young people - physical activity, WHO/HBSC Factsheet Series, WHO Regional Office for Europe: Copenhagen, DK
- [4] Griebler, R., Molcho, M., Samdal, O., Inchley, J., Dür, W., Currie, C. (eds.) (2010) Health Behaviour in School-aged Children: a World Health Organization cross-national study. Research protocol for the 2009/10 survey. LBIHPR: Vienna & CAHRU: Edinburgh
- [5] Pellegrini, A.D., Smith, P.K. (1998) Physical activity play: the nature and function of a neglected aspect of play. *Child Development* 69 (3), 577-598
- [6] Ramelow, D., Felder-Puig, R. (2012) Alters- und Geschlechtsunterschiede in der subjektiven Gesundheit und dem Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schüler: Ergebnisse 2010 und Trends. HBSC-Factsheet Nr. 01/2012, Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research (LBIHPR): Wien
- [7] Kriemler, S., Zahner, L., Schindler, C., Meyer, U., Hartmann, T., Hebestreit, H., Brunner-La Rocca, H.P., Mechelen, W.v., Puder, J.J. (2010) Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial. *British Medical Journal* 2010, 340: c785
- [8] Corder, K., Sluijs, E.M.F.v., McMinn, A.M., Ekelung, U., Cassidy, A., Griffin, S.J. (2010) Perception versus reality: awareness of physical activity levels of british children. *American Journal of Preventive Medicine* 38 (1), 1-8

### Die HBSC Studie:

Die „Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)“-Studie ist eine regelmäßig alle vier Jahre stattfindende Erhebung der WHO, an der im Schuljahr 2009/10 43 Länder teilgenommen haben. Alle präsentierten Ergebnisse basieren auf dem österreichischen Datensatz von 2009/10 (Projektleitung: Priv. Doz. Mag. Dr. Wolfgang Dür). Die HBSC-Studie wird vom Bundesministerium für Gesundheit beauftragt und in seiner Umsetzung vom Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur unterstützt. Nähere Informationen zur Studie unter: <http://lbihpr.lbg.ac.at> oder <http://www.hbsc.org/>

### Autor/inn/en dieses Factsheets:

Felix Hofmann, Rosemarie Felder-Puig - Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research (LBIHPR) Wien

### IMPRESSUM:

**Herausgeber und Verleger:** Bundesministerium für Gesundheit (BMG), Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research

**Erscheinungsjahr:** 2013

**Für den Inhalt verantwortlich:** Priv. Doz. Dr. Pamela Rendi-Wagner, Leiterin der Sektion III, BMG

**Druck:** Kopierstelle BMG, 1030 Wien, Radetzkystraße 2;

**Bestellmöglichkeiten:** Tel.:+43-0810-818164 ; E-Mail: [broschuerenservice@bmg.gv.at](mailto:broschuerenservice@bmg.gv.at) ;Internet: <http://www.bmg.gv.at>