



BEWEGUNGSVERHALTEN VON JUGENDLICHEN

Dieses Faktenblatt präsentiert wichtige Ergebnisse der Erhebung für den internationalen Bericht zum **Gesundheitsverhalten von Kindern im schulpflichtigen Alter (HBSC)** 2013/2014. In der HBSC, einer von der WHO in länderübergreifender Zusammenarbeit alle vier Jahre durchgeführten Erhebung, werden Mädchen und Jungen im Alter von 11, 13 und 15 Jahren nach ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden, ihren sozialen Umfeldern und ihrem Gesundheitsverhalten befragt. Die Erhebung 2013/2014 fand in über 42 Ländern und Regionen der Europäischen Region der WHO sowie in Nordamerika statt.

HINTERGRUND

Bewegung ist für das kurz- wie langfristige Wohlbefinden, also die physische und psychische Gesundheit, von entscheidender Bedeutung und kann auch eine Erhöhung der schulischen und kognitiven Leistung bewirken. Sie ist mit einem höheren Selbstwertgefühl, einer besseren Muskel-Skelett- und Herz-Kreislauf-Gesundheit sowie mit einer Verringerung von Angstzuständen und Depressionen bei Jugendlichen assoziiert. Sie ist außerdem mit gesellschaftlichen Vorteilen aufgrund einer Verstärkung der sozialen Interaktion und des Gruppenengagements verbunden.

Bewegungsgewohnheiten, die während der Kindheit und Jugend erworben werden, setzen sich meist im Erwachsenenalter fort. Einseitig sitzende Tätigkeiten und ein niedrigeres Maß an Bewegung (d. h. unterhalb der Empfehlungen der WHO) sind mit Übergewicht, Adipositas und chronischen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedenen Formen von Krebs assoziiert. Bewegungsmangel kann ferner die Konzentration und die schulische Leistung beeinträchtigen und zu sozialer Ausgrenzung und Einsamkeit beitragen.

Die Leitlinien und Empfehlungen der WHO für gesundheitsförderliche Bewegung wurden von vielen Regierungen in Europa angenommen und umgesetzt. Sie sehen vor, dass Kinder sich mindestens 60 Minuten täglich moderat bis intensiv bewegen. Die Fakten deuten jedoch darauf hin, dass ein erheblicher Teil der jungen Menschen – mehr als 80% der Jugendlichen in den weitaus meisten der Mitgliedstaaten in der Europäischen Region der WHO – diese Mindestanforderung nicht erfüllt. Ebenfalls belegt ist jedoch, dass selbst ein geringes Maß an Bewegung besser ist als keine Bewegung.

Die Forschungsergebnisse legen zudem den Schluss nahe, dass über längere

FAKTEN, 15. März 2016

ECKDATEN UND FAKTEN

Altersunterschiede

Die für Bewegung aufgewendete Zeit nimmt während der Pubertät ab.

Unterschiede zwischen Ländern und zwischen den Geschlechtern

Der Umfang der körperlichen Betätigung ist allgemein sehr niedrig. Weniger als 50% der Jugendlichen in allen Ländern und Regionen erreichen das gegenwärtig empfohlene Maß von 60 Minuten mäßiger bis intensiver Bewegung pro Tag.

Das Ausmaß der Bewegung ist bei den Mädchen niedriger.

Wohlstandsniveau der Familie

In über der Hälfte der untersuchten Länder und Regionen ist die Wahrscheinlichkeit, die empfohlenen 60 Minuten mäßiger bis intensiver Bewegung pro Tag zu erreichen, bei Jungen und Mädchen aus wohlhabenderen Haushalten höher.

Unterschiede gegenüber der vorherigen HBSC-Erhebung

Das Ausmaß der täglichen Bewegungsaktivitäten hat sich bei Jungen wie Mädchen in allen Altersgruppen seit der letzten HBSC-Umfrage 2009/2010 leicht erhöht.



Zeiträume anhaltende sitzende Tätigkeiten wie das Sitzen in der Schule oder das Fernsehen verringert werden sollten, da diese möglicherweise einen eigenständigen Risikofaktor für Gesundheitsprobleme darstellen, der unabhängig von anderen Aktivitäten auftritt. Selbst körperlich sehr aktive Personen sind anfällig für die negativen gesundheitlichen Effekte einseitig sitzender Tätigkeiten.

Das Jugendalter ist ein kritisches Stadium im Lebensverlauf, in dem interveniert und ein aktiver Lebensstil gefördert werden kann, bevor sich langfristige Verhaltensmuster verfestigen. Dies ist möglicherweise besonders wichtig für junge Mädchen, bei denen bereits früher eine starke Abnahme der körperlichen Aktivität festgestellt wurde. Die Förderung von Bewegung in jungen Jahren ist von größter Bedeutung für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Bewegungsmangel ist ein führender Risikofaktor für schlechte Gesundheit; er geht weit über Gewichtskontrolle hinaus und hat Auswirkungen auf das körperliche wie seelische Wohlbefinden.

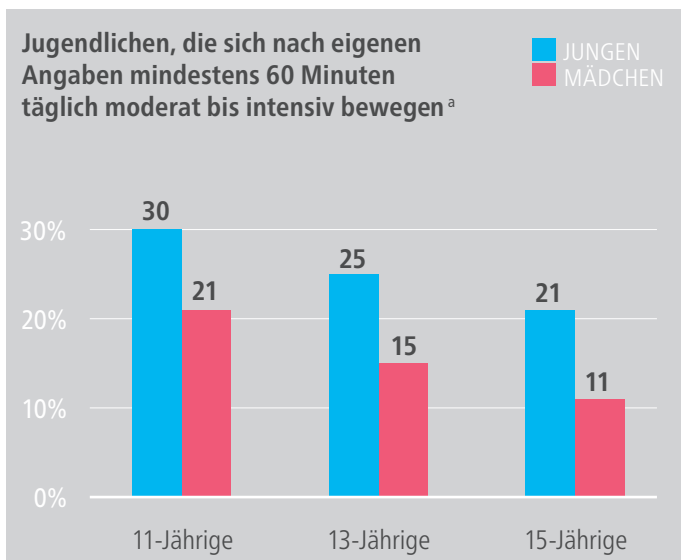
Altersbedingte Unterschiede

Die für Bewegung aufgewendete Zeit nimmt während der Pubertät ab: so erreichen 25% der 11-Jährigen das empfohlene Niveau, dagegen lediglich 16% der 15-Jährigen. Der Rückgang zwischen den Altersgruppen der 11- und der 15-Jährigen ist in den meisten Ländern für beide Geschlechter erheblich und beträgt bis zu 22 Prozentpunkte bei den Mädchen (Irland) und 25 Prozentpunkte bei den Jungen (Finnland). Diese Ergebnisse zeigen, dass das Jugendalter eine kritische Phase dafür ist, Einfluss auf das Bewegungsverhalten zu nehmen.

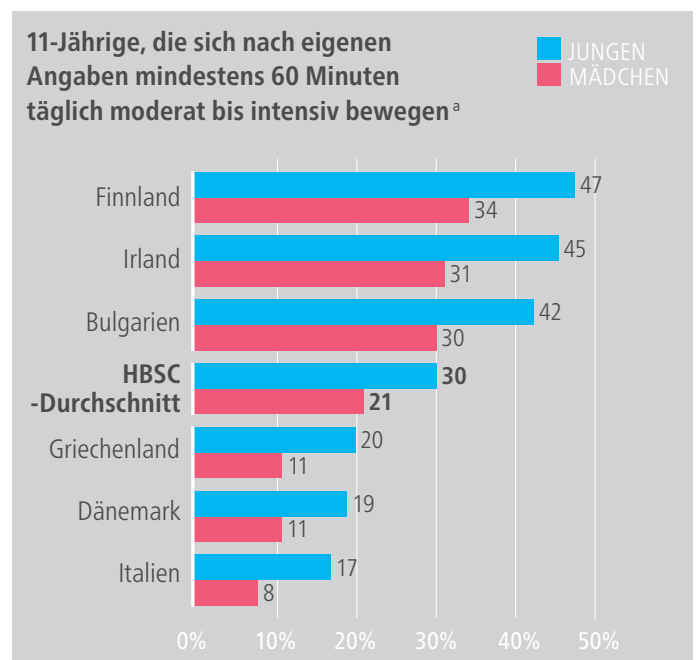
Unterschiede zwischen Ländern und zwischen den Geschlechtern

Der Umfang der körperlichen Betätigung ist allgemein sehr niedrig. Weniger als 50% der Jugendlichen in allen Ländern und Regionen erreichen das gegenwärtig empfohlene Maß von 60 Minuten mäßiger bis intensiver Bewegung pro Tag. Bei der Prävalenz gibt es Unterschiede zwischen den Ländern, was darauf hindeutet, dass Verhaltensweisen möglicherweise durch nationale Konzepte und Leitlinien beeinflusst werden. Finnland, das die höchste Prävalenz der Beteiligung an Bewegungsaktivitäten bei 11-Jährigen aufweist (Jungen 47%, Mädchen 34%), verfügt zum Beispiel über Empfehlungen für Bewegung, die über die WHO-Leitlinien hinausgehen.

Das Ausmaß der Bewegung ist bei den Mädchen niedriger, und in fast allen Ländern und Regionen sind bei den 11-, 13- und 15-Jährigen deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern festzustellen. Die größten Unterschiede zwischen den Geschlechtern bestehen bei den 13-Jährigen in Irland, Luxemburg, Portugal und Spanien. Die einzige Gruppe, in der Mädchen ein höheres Maß an Bewegung angaben, waren die 13-Jährigen in der Republik Moldau (Jungen 20%, Mädchen 25%).



^a Durchschnitt über alle Länder in der HBSC-Erhebung



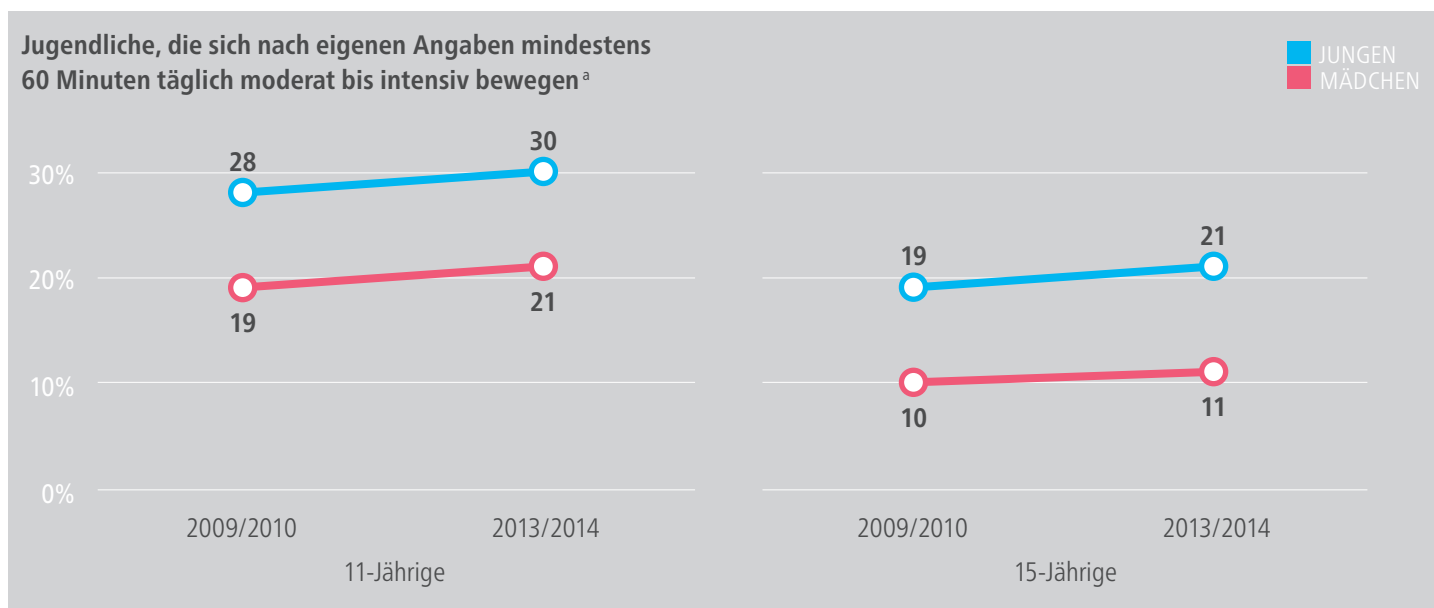
^a Oben und unten 3 und Durchschnitt über alle Länder in der HBSC-Erhebung

Wohlstandsniveau der Familie

In über der Hälfte der untersuchten Länder und Regionen ist die Wahrscheinlichkeit, die empfohlenen 60 Minuten mäßiger bis intensiver Bewegung pro Tag zu erreichen, bei Jungen und Mädchen aus wohlhabenderen Haushalten höher. Der Unterschied zwischen wohlhabenderen und weniger wohlhabenden Haushalten beträgt im Allgemeinen unter 10%, was dem in der letzten HBSC-Studie festgestellten Muster entspricht.

Unterschiede gegenüber der vorigen HBSC-Erhebung

Das Ausmaß der täglichen Bewegungsaktivitäten hat sich bei Jungen wie Mädchen in allen Altersgruppen seit der letzten HBSC-Umfrage 2009/2010 leicht erhöht. Der Abstand zwischen Jungen und Mädchen hat sich jedoch im Laufe der Zeit wenig verändert, und der Anteil der Jugendlichen, die das empfohlene Maß an Bewegung erreichen, ist nach wie vor sehr niedrig.



WAS KÖNNEN HANDLUNGSKONZEPTE BEWIRKEN?

Die Strategie der Europäischen Region der WHO zur Bewegungsförderung (2016–2025) zeigt Wege auf, wie Regierungen und staatliche Politik mit Unterstützung und Engagement der maßgeblichen Akteure Bewegung zum Bestandteil des täglichen Lebens der Jugendlichen machen können.

Die vorrangigen Konzepte in dieser Strategie sind:

- Verabschiedung nationaler Leitlinien zur gezielten Bewegungsförderung bei Jugendlichen;
- Verbesserung der Städteplanung und Verkehrsinfrastruktur zur Förderung aktiver Fortbewegung (z. B. Zufußgehen und Radfahren zur Schule);
- Schaffung von Rahmenbedingungen für die Förderung eines körperlich aktiven Lebensstils bei Jugendlichen (z. B. kostenlose Sport- und Freizeitinfrastur im Freien, sichere fußgänger- und fahrradfreundliche Verkehrswege, saubere Strände, Parks und Waldgebiete);
- Gewährleistung von Lehrplänen für Jugendliche mit großem Gewicht auf Sportunterricht;
- Schaffung von Bewegungsmöglichkeiten für Jugendliche vor, während und nach dem offiziellen Schultag;
- Gewährleistung, dass Jugendliche aus weniger wohlhabenden Familien, Jugendliche mit Behinderungen sowie Angehörige ethnischer Minderheiten einen problemlosen Zugang zu Bewegungsmöglichkeiten haben.

Die Strategie „In Kinder investieren“ zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (2015–2020) fordert einen ressortübergreifenden Ansatz zur Bewegungsförderung im gesamten Lebensverlauf. In den Leitlinien der WHO zur

Bewegungsförderung wird großer Wert auf die Evaluierung von Maßnahmen gelegt, die weiter zur Entwicklung einer Evidenzbasis für wirksame und kostengünstige Interventionen beitragen.

Weitere Auskunft erteilen:

WHO-Regionalbüro für Europa
Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
Email: lifecourse@euro.who.int
Website: www.euro.who.int/cah

Studie zum Gesundheitsverhalten von
Kindern im schulpflichtigen Alter
Email: info@hbsc.org
Website: www.hbsc.org