

Thomas Lampert, Anne Starker, Gert BM Mensink

Sport und Bewegung

Korrespondenzadresse:

Thomas Lampert
Robert Koch-Institut
Seestr. 10
13353 Berlin
lampertt@rki.de

KIGGS-Geschäftsstelle:

Seestr. 10
13353 Berlin
03018 / 754-3499
kiggsinfo@kiggs.de
www.kiggs.de

Gesundheitsrelevanz von Sport und Bewegung im Kindes- und Jugendalter Forschungsstand

- Positiver Einfluss auf organische Kapazitäten (Herz-Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel etc.)
- Begünstigt Wachstum, körperliche Reife und motorische Entwicklung
- Fördert psychische Gesundheit und gesundheitsbezogene Lebensqualität
- Vermindert physiologische und verhaltensbezogene Risikofaktoren (Übergewicht, Bluthochdruck, Rauchen etc.)
- Stärkt personale Ressourcen (Selbstwert, Kontrollüberzeugung etc.)
- Fördert soziale Integration und Unterstützung

Fragestellungen

- Wie verbreitet sind Sport und Bewegung in der heranwachsenden Generation?
- Welche alters- und geschlechtsspezifischen Unterschiede lassen sich beobachten?
- Inwieweit variiert die körperlich-sportliche Aktivität mit dem Sozialstatus, dem Migrationshintergrund und der Wohnregion (Ost/West)?

Erhebung der körperlich-sportlichen Aktivität in KiGGS

Instrumente

Befragung

- Körperliche Aktivität im Alltag und in der Freizeit
- Sportliche Aktivität (Häufigkeit, Intensität, Dauer und Art)
- Organisationsform der Sportsausübung (Verein, Schule, privat)
- Körperliche Leistungsfähigkeit

Untersuchung

- Koordination (Einbeinstand, Balancieren rückwärts u.a.)
- Beweglichkeit (Rumpfbeugen)
- Kraft (Standweitsprung, Liegestütz u.a)
- Ausdauer (Fahrradergometer)



**Erhebung der körperlich-sportlichen Aktivität
im KiGGS-Kernsurvey
Kinder 3-10 Jahre (Elternangaben)**



Spielen im Freien

„Wie häufig spielt Ihr Kind im Freien?“

(fast jeden Tag, etwa 3-5 mal pro Woche, etwa 1-2 mal pro Woche, seltener, nie)

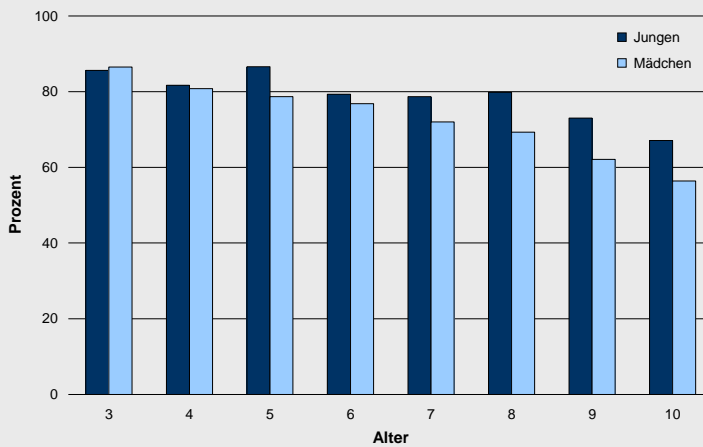
Sportliche Aktivität

„Wie häufig treibt Ihr Kind Sport im Verein / außerhalb eines Vereins?“

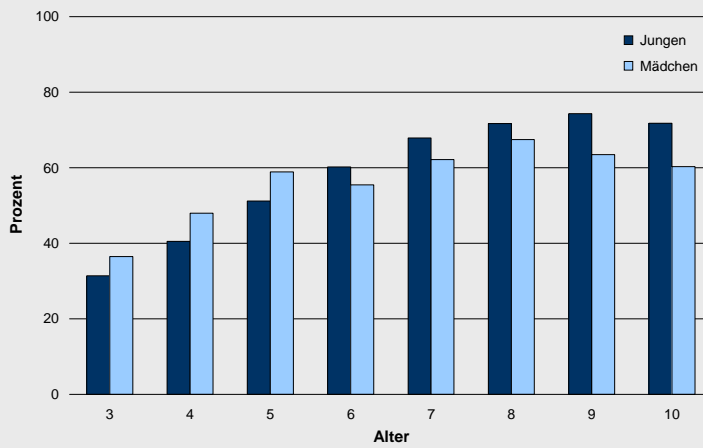
(fast jeden Tag, etwa 3-5 mal pro Woche, etwa 1-2 mal pro Woche, seltener, nie)



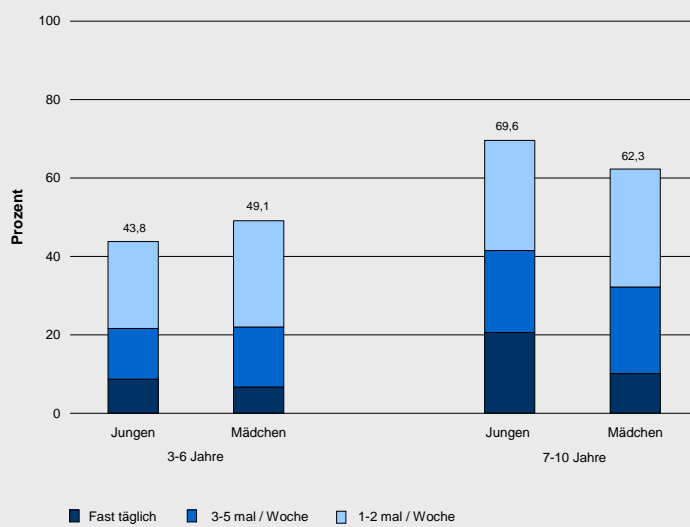
**Spielen im Freien
(fast täglich)**



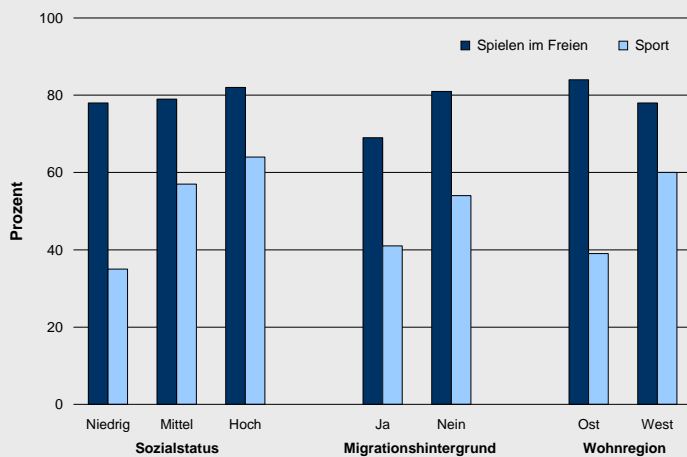
Sport im Verein



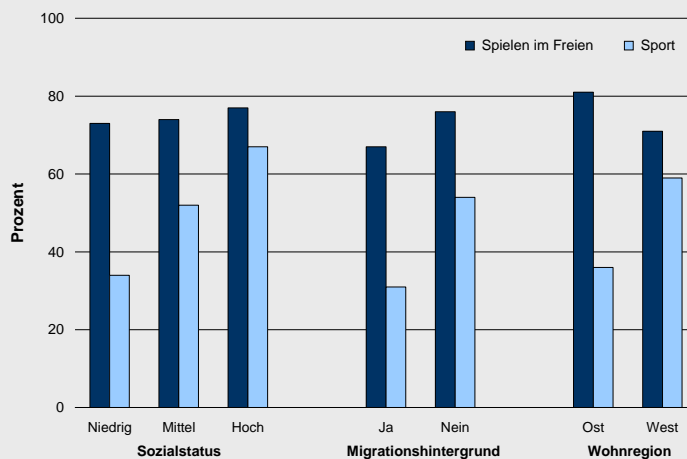
Sportliche Aktivität im oder außerhalb eines Vereins (mindestens einmal pro Woche)



Bevölkerungsspezifische Unterschiede in der körperlich-sportlichen Aktivität Jungen 3-10 Jahre



Bevölkerungsspezifische Unterschiede in der körperlich-sportlichen Aktivität Mädchen 3-10 Jahre



Körperlich-sportliche Aktivität im Kindesalter

Kernaussagen

- Drei Viertel der Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren spielen täglich im Freien
- Mehr als die Hälfte der Kinder sind in einem Sportverein aktiv
- Fast 60% der Kinder machen mindestens einmal in der Woche Sport
- Kinder aus Familien mit niedrigem Sozialstatus und Migrationshintergrund üben 2- bis 3-mal seltener Sport aus
- Kinder in den neuen Bundesländern sind 2-mal seltener sportlich aktiv als die Gleichaltrigen in den alten Bundesländern

Befragung zur körperlich-sportlichen Aktivität im KiGGS-Kernsurvey

Jugendliche 11-17 Jahre (Selbstangaben)

Körperlich-sportliche Aktivität in der Freizeit

„Wie oft bist Du in deiner Freizeit körperlich aktiv (z.B. Sport, Fahrrad fahren usw.), so dass Du richtig ins Schwitzen kommst oder außer Atem bist?“

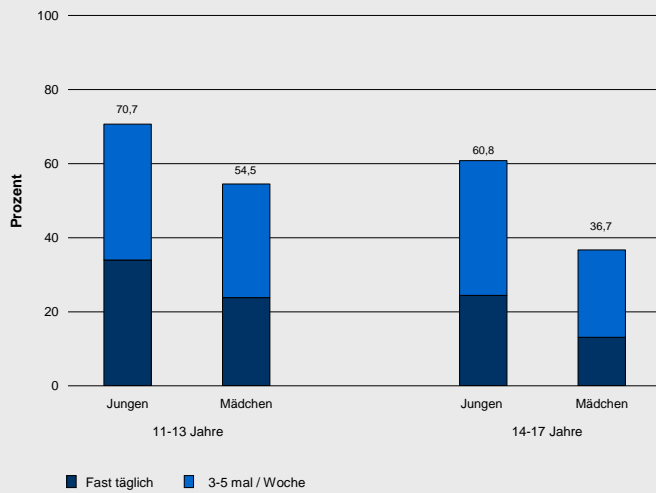
(fast jeden Tag, etwa 3-5 mal pro Woche, etwa 1-2 mal pro Woche, etwa 1-2 mal im Monat, nie)

„Wie viele Stunden sind das in etwa in einer Woche?“

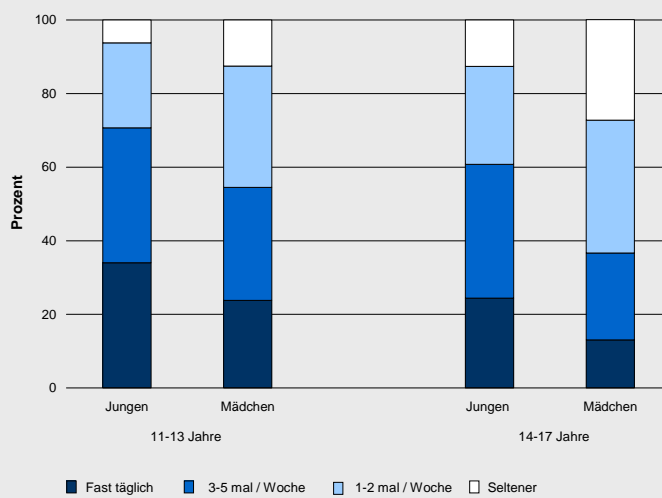
(__ Stunden pro Woche)



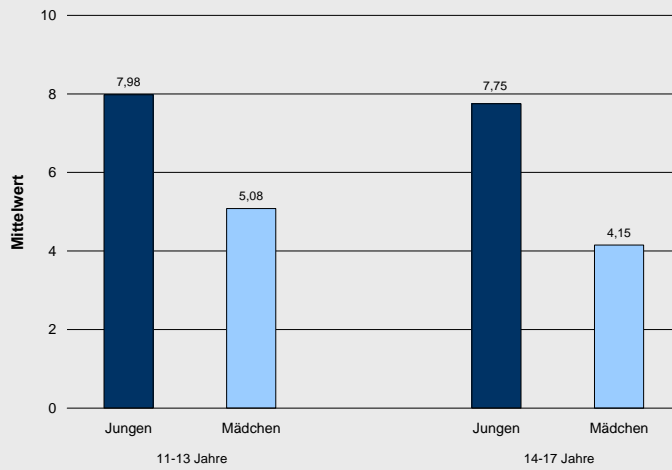
Körperlich-sportliche Aktivität in der Freizeit Jugendliche 11-17 Jahre



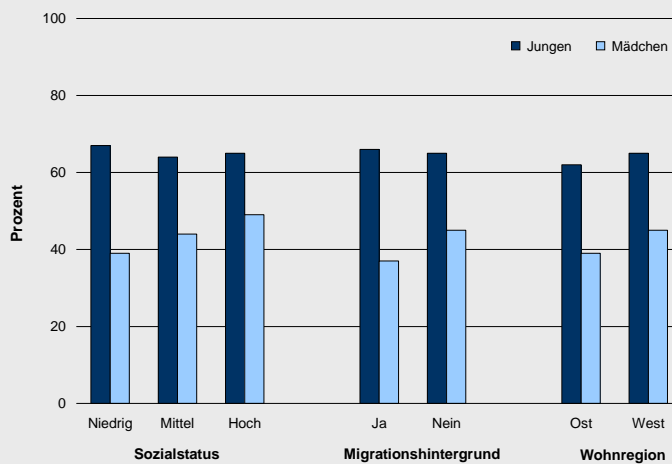
Körperlich-sportliche Aktivität in der Freizeit Jugendliche 11-17 Jahre



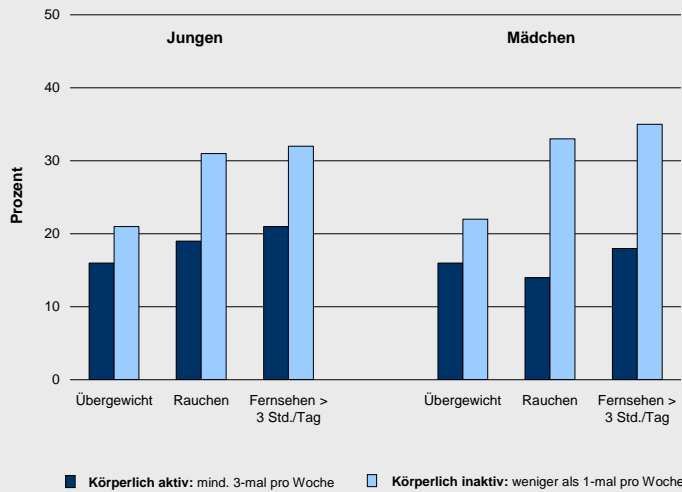
Körperlich-sportliche Aktivität in der Freizeit (Stunden pro Woche)



Bevölkerungsgruppenspezifische Unterschiede in der körperlich-sportlichen Aktivität (mindestens 3-mal pro Woche)



Übergewicht, Rauchen und Fernsehkonsum körperlich aktiver und inaktiver Jugendlicher



Körperlich-sportliche Aktivität im Jugendalter Kernaussagen

- 54% der Jugendlichen im Alter von 11 bis 17 Jahren sind mindestens 3-mal in der Woche körperlich-sportlich aktiv; 23% sind dies jeden Tag
- Im Durchschnitt verbringen die Jugendlichen etwa 6 Stunden in der Woche mit körperlich-sportlichen Aktivitäten
- Jungen zeigen ein deutlich höheres Aktivitätsniveau als Mädchen (8 gegenüber 4,5 Stunden pro Woche)
- Unterschiede nach Sozialstatus, Migrationshintergrund und Wohnregion (Ost/West) bestehen nur bei Mädchen
- Körperlich inaktive Jugendliche sind häufiger übergewichtig, rauchen vermehrt und sitzen länger vor dem Fernseher

Ausblick



- Analyse der Zusammenhänge zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität und der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Analyse der körperlich-sportlichen Aktivität vor dem Hintergrund der Lebenssituation der Heranwachsenden, z.B. in der Familie, Schule und Gleichaltrigengruppe
- Analyse der körperlich-sportlichen Aktivität im Kontext anderer Aspekte des Freizeit- und Gesundheitsverhaltens, z.B. Mediennutzung, Tabak-, Alkohol- und Drogenkonsum sowie Ernährung