



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



UNIVERSITY OF LUXEMBOURG
Integrative Research Unit on Social
and Individual Development (INSIDE)

Andreas Heinz, Matthias Robert Kern, Caroline Residori, Carolina Catunda, Claire van Duin, Helmut Willems

Körperliche Aktivität von Schülern in ihrer Freizeit

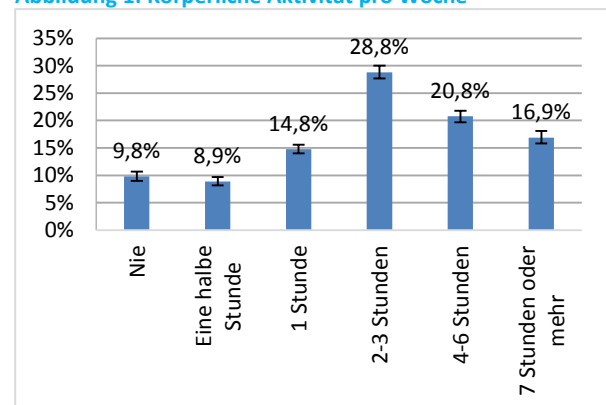
Zusammenfassung: In der HBSC-Studie 2014 wurden die Schüler gefragt, wie häufig sie in ihrer Freizeit so aktiv sind, dass sie außer Atem oder ins Schwitzen kommen. Rund jeder zehnte Schüler ist nach eigenen Angaben nie körperlich aktiv, rund jeder sechste ist hingegen an 7 Stunden oder häufiger pro Woche aktiv. Im internationalen Vergleich sind die luxemburgischen Schüler überdurchschnittlich häufig körperlich aktiv. Allerdings nimmt die Aktivität im Laufe der Jugend ab und bestimmte Gruppen sind aktiver als andere: Jungen sind in allen Altersgruppen aktiver als Mädchen und Kinder aus wohlhabenden Familien sind aktiver als Kinder aus nicht wohlhabenden Familien. Schüler des Enseignement secondaire sind aktiver als Schüler des Modulaire.

Die Bedeutung körperlicher Aktivität

Es ist aus zahlreichen Studien bekannt, dass körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen (z.B. Schulsport und Sport in der Freizeit) mit positiven Befunden in anderen Lebensbereichen einhergeht. So hat eine Übersichtsstudie u.a. gezeigt, dass körperlich aktive Kinder und Jugendliche seltener übergewichtig sind oder unter Bluthochdruck leiden (Janssen & LeBlanc, 2010). Eine andere Übersichtsstudie hat ergeben, dass körperlich aktive Kinder und Jugendliche bessere schuli-

sche Leistungen zeigen als inaktive Kinder und Jugendliche (Singh et al., 2012). Aus der HBSC-Studie selbst ist bekannt, dass die körperliche Aktivität im Laufe der Jugend geringer wird, dass Mädchen und Kinder aus wenig wohlhabenden Familien weniger körperlich aktiv sind als Jungen bzw. Kinder aus wohlhabenden Familien (Inchley et al., 2016). Zur Erhebung der körperlichen Aktivität wurde in der HBSC-Studie 2014 die Frage gestellt: „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?“ Laut Abbildung 1 ist einer von zehn Schülern „nie“ in seiner Freizeit körperlich aktiv, jeder vierte Schüler ist lediglich eine halbe bis eine Stunde pro Woche aktiv. Mit 28,8 % war „2-3 Stunden“ die häufigste Antwort. Rund jeder sechste Schüler gab die höchste Kategorie „7 oder mehr Stunden“ an.

Abbildung 1: Körperliche Aktivität pro Woche



Quelle: HBSC-LU 2014, 95 %-Konfidenzintervall

Im Folgenden werden diejenigen als „körperlich aktiv“ definiert, die 2 Stunden oder mehr pro Woche körperlich so aktiv sind, dass sie außer Atem kommen oder schwitzen.

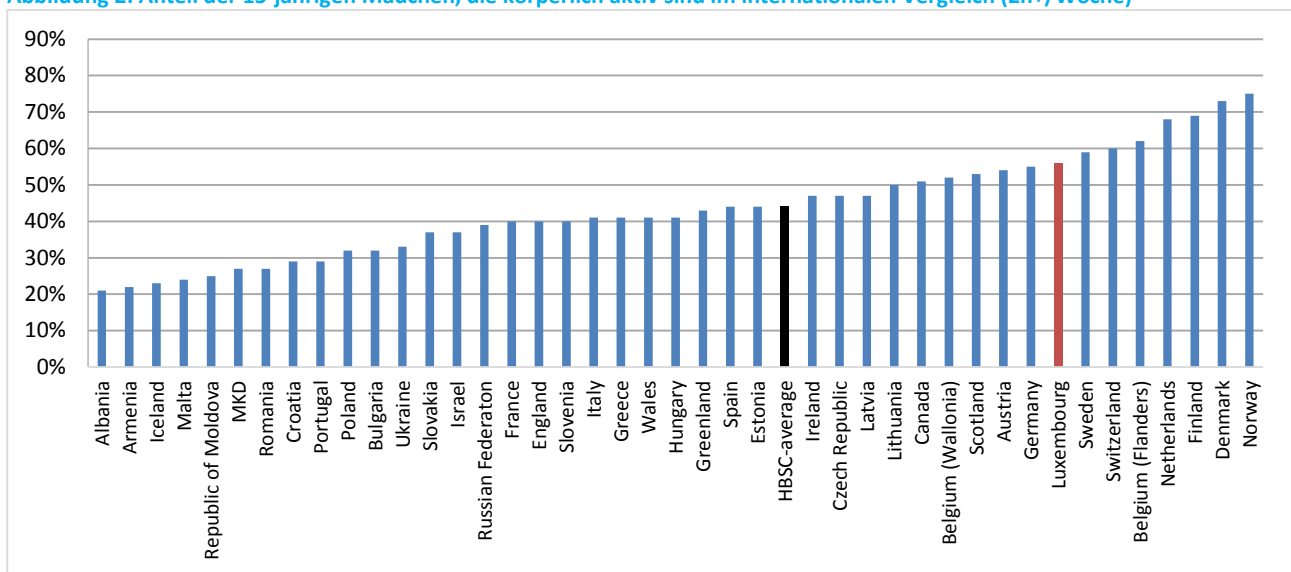
Körperliche Aktivität in Luxemburg und international

Abbildung 2 zeigt den Anteil der 15-Jährigen Mädchen in den HBSC-Teilnehmerländern, die körperlich aktiv sind. Diese Anteile schwanken stark, sie reichen von 21 % in Albanien zu 75 % in Norwegen. Hohe Anteile

weisen dabei vor allem Länder in Mitteleuropa und Skandinavien auf, niedriger sind die Anteile vor allem in den Ländern des Balkans und Osteuropas. Mit 56 % liegen die luxemburgischen Mädchen über dem Durchschnitt der HBSC-Länder, der bei 44 % liegt.

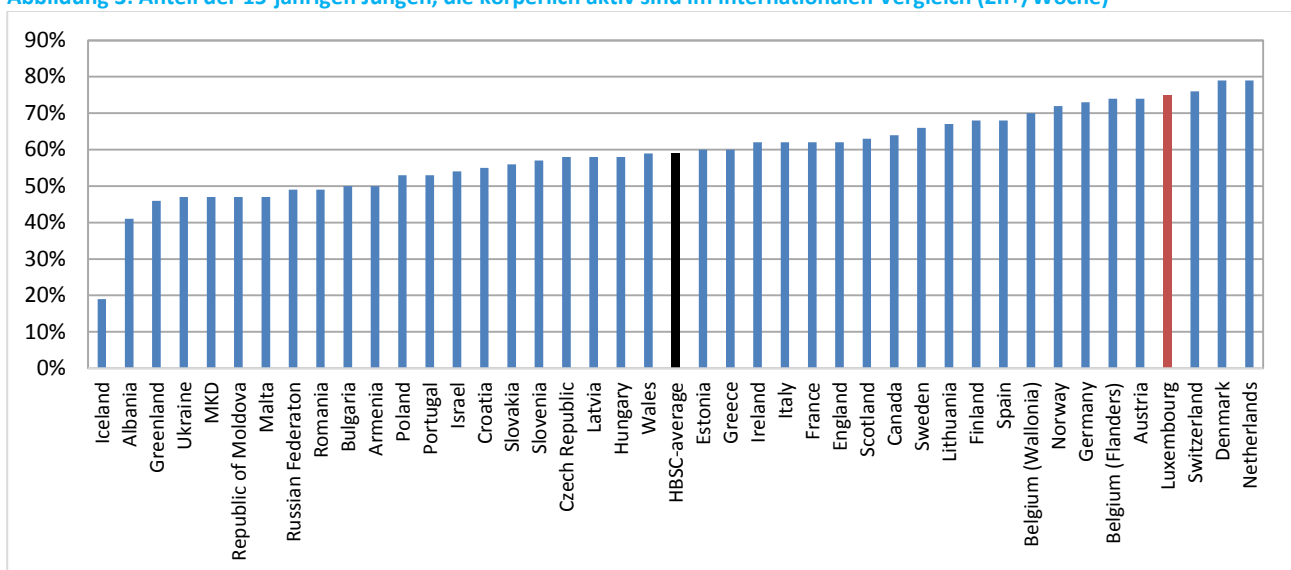
Bei den 15-jährigen Jungen ist der Durchschnittswert aller Länder höher, er beträgt 59 % (Abbildung 3). Auch die 15-jährigen luxemburgischen Jungen erreichen mit 75 % einen Wert über diesem Durchschnitt.

Abbildung 2: Anteil der 15-jährigen Mädchen, die körperlich aktiv sind im internationalen Vergleich (2h+/Woche)



Quelle: Nach Daten von Inchley et al. (2016, S. 257)

Abbildung 3: Anteil der 15-jährigen Jungen, die körperlich aktiv sind im internationalen Vergleich (2h+/Woche)

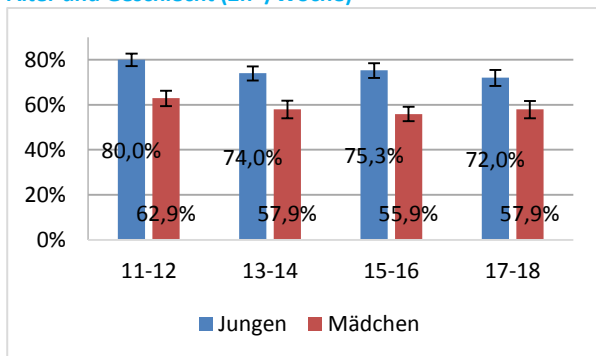


Quelle: Nach Daten von Inchley et al. (2016, S. 257).

Körperliche Aktivität nach sozio-demografischen Hintergrundvariablen – Geschlecht und Alter, Wohlstand und Schultyp

Abbildung 4 zeigt den Anteil von körperlich aktiven Schülern nach Alter und Geschlecht. In jeder Altersgruppe ist dieser Anteil bei den Jungen höher als bei den Mädchen, aber bei beiden Gruppen nimmt dieser Anteil mit dem Alter ab.

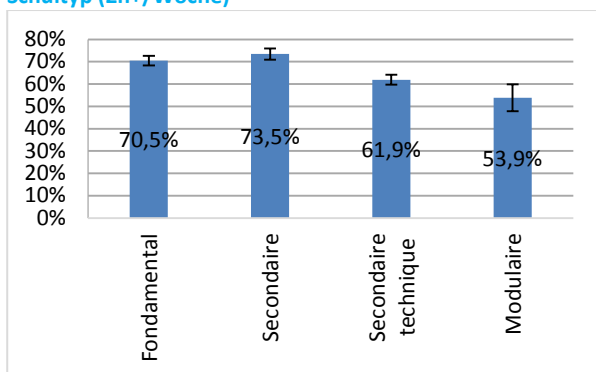
Abbildung 4: Anteil der körperlich aktiven Schüler nach Alter und Geschlecht (2h+/Woche)



Quelle: HBSC-LU 2014, 95 %-Konfidenzintervall

Der Anteil der körperlich aktiven Schüler variiert auch zwischen den Schultypen (Abbildung 5). Am höchsten ist er unter den Schülern des Enseignement secondaire (73,5 %), knapp gefolgt vom Fondamental (70,5 %), wohingegen der Anteil im Modulaire am niedrigsten ausfällt (53,9 %). Die anderen Schüler des Secondaire technique liegen in der Mitte.

Abbildung 5: Anteil der körperlich aktiven Schüler nach Schultyp (2h+/Woche)

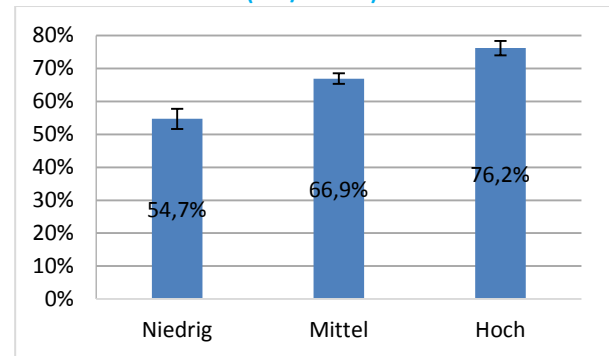


Quelle: HBSC-LU 2014, 95 %-Konfidenzintervall

Je höher der Wohlstand der Familie ist, desto höher ist der Anteil der körperlich aktiven Schüler (Abbildung 6). Nur 54,7 % der Kinder

aus Familien mit niedrigem Wohlstand geben an, 2 Stunden oder mehr pro Woche körperlich aktiv zu sein. Bei Kindern aus Familien mit hohem Wohlstand liegt dieser Anteil bei 76,2 %.

Abbildung 6: Anteil der körperlich aktiven Schüler nach Wohlstand der Familie (2h+/Woche)



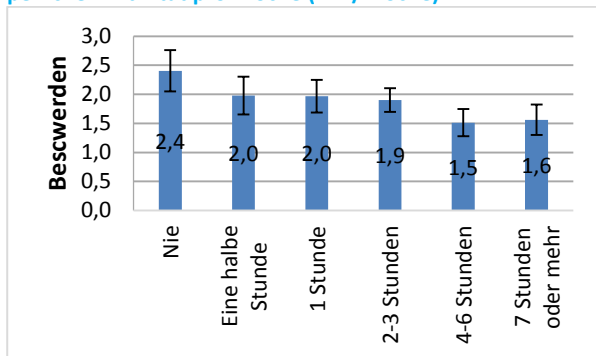
Quelle: HBSC-LU 2014, 95 %-Konfidenzintervall

Die Gründe für diese sozialen Unterschiede können vielfältig sein: Aus einer Übersichtsarbeit ist bekannt, dass Jugendliche aktiver sind, wenn mehr Trainingsmöglichkeiten vorhanden sind und die körperliche Aktivität durch die Eltern unterstützt wird, etwa durch Ermutigung oder auch in materieller Form. Ob die Eltern selbst Sport treiben, scheint hingegen keinen Einfluss zu haben (Biddle et al. 2011). Hier wäre demnach zu erforschen, ob Kinder aus wohlhabenden Familien einen besseren Zugang zu Sportstätten haben und ihre Aktivitäten häufiger von der Familie unterstützt werden, z.B. indem die Eltern sie zu Training und Wettbewerben bringen.

In der HBSC-Studie wurden die Schüler gefragt, ob und wie häufig sie unter 8 verschiedenen Gesundheitsbeschwerden im vergangenen halben Jahr gelitten haben. Diejenigen, die nicht körperlich aktiv waren, gaben durchschnittlich 2,4 Beschwerden an. Wer an 7 oder mehr Stunden körperlich aktiv war, gab hingegen nur 1,6 Beschwerden an (Abbildung 7). Eine kausale Interpretation der Daten ist allerdings nicht möglich: Es kann sein, dass die Gesundheitsbeschwerden die körperliche Aktivität eingeschränkt oder verhindert haben. Es kann auch sein, dass die körperliche Aktivität Beschwerden vorgebeugt hat oder ein insgesamt gesunder Le-

bensstil mit hoher körperlicher Aktivität und wenigen Beschwerden einhergeht.

Abbildung 7: Zahl der Gesundheitsbeschwerden nach körperlicher Aktivität pro Woche (2h+/Woche)



Quelle: HBSC-LU 2014, 95 % Konfidenzintervall

Literatur:

Biddle, S. J., Atkin, A. J., Cavill, N., & Foster, C. (2011). Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 25-49. DOI: 10.1080/1750984X.2010.548528

Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., . . . Barnekow, V. (Eds.). (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey.* (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7). Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.

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(1), 40.

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(1), 49-55. doi:10.1001/archpediatrics.2011.716

Methoden

Daten: Für die vorliegende Auswertung wurden 7 233 Jugendliche im Alter von 11 bis 18 Jahren im Frühjahr/Sommer 2014 zu ihrer Gesundheit befragt. Die Befragung fand in zufällig ausgewählten Schulen statt, die nach dem luxemburgischen Curriculum unterrichten. Weitere Angaben zur HBSC-Befragung in Luxemburg werden im Factsheet Nr. 1 erläutert <http://orbilu.uni.lu/handle/10993/32864>

Konfidenzintervalle: Da die HBSC-Daten aus einer Zufallsstichprobe stammen, müssen die ausgewiesenen Unterschiede zwischen Gruppen nicht immer auf Unterschiede in der Grundgesamtheit der Schüler in Luxemburg hinweisen. Stattdessen können diese Unterschiede auch auf zufällige Schwankungen der gezogenen Stichprobe zurückzuführen sein. Aus diesem Grund weisen wir neben den Anteilswerten i.d.R. auch die zugehörigen 95 %-Konfidenzintervalle aus, die die Präzision der Anteilswerte anzeigen: Je kürzer die schwarzen Striche sind, die über die Balken in den Diagrammen hinausragen, desto genauer ist die Angabe. Wenn sich die Konfidenzintervalle zweier Gruppen überlappen, dann ist davon auszugehen, dass die Unterschiede auf Zufall beruhen und es keine Unterschiede in der Grundgesamtheit gibt. Wenn sich die Konfidenzintervalle jedoch nicht überlappen, so ist mit einer hohen Wahrscheinlichkeit von systematischen Unterschieden auszugehen, die auch in der Grundgesamtheit zu finden sind und nicht mit zufälligen Schwankungen erklärt werden können.

Der Wohlstand der Familie wurde mit der „Family Affluence Scale (FAS III)“ gemessen. Dazu wird erhoben, wie viele Wohlstandsgüter eine Familie besitzt. Zur genauen Konstruktion siehe Inchley et al. (2016).

Links

HBSC-Studie international: www.hbsc.org

HBSC-Luxembourg: www.hbsc.lu