

Problem

- In praktisch allen europäischen Ländern bewegen sich Kinder und Jugendliche zu wenig. In Luxemburg sind nur 20-25% der Mädchen und 35-40% der Jungen täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv und genügen damit der WHO-Richtlinie (Luxembourg Physical Activity Factsheet, 2015). In der Sekundarstufe fallen die Zahlen noch schlechter aus, nur ca. 35% der Jungen und 15-20% der Mädchen sind hier noch ausreichend körperlich aktiv (Bös et al., 2006).

Projekt

- Das interdisziplinäre PALUX-Projekt (PALUX = Physical Activity Behavior of Children and Youth in Luxembourg) verfolgt das Ziel, (1.) Umfang und Intensität der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Schule und Freizeit objektiv zu messen, und (2.) basierend auf der Selbstbestimmungstheorie (SDT; Deci & Ryan, 1985) zu untersuchen, inwiefern durch die Unterstützung der Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit im Sportunterricht die außerschulische körperliche Aktivität gefördert werden kann. Die vorliegende Pilotstudie liefert zu diesen Punkten erste Ergebnisse.

Methodik

Stichprobe:

- N = 75 (37 Jungen, 38 Mädchen im Alter von $14,53 \pm 2,11$ Jahren, Min = 11, Max = 18).

Studienablauf:

- 7-tägige akzelerometerbasierte Messung der körperlichen Aktivität (ActiGraph wGT3X-BT; Abb 1).
- Computerbasierte Befragung in den Klassen bezüglich der Unterstützung der Grundbedürfnisse Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit im Sportunterricht.



Abb 1: Aktivitätsmessung mit dem ActiGraph

Ergebnisse

Körperliche Aktivität

- Die « moderate to vigorous physical activity » (MVPA) liegt bei 64% der Kinder und Jugendlichen unter 60 Min./Tag (Abb 2). Bei den Mädchen ($52,88 \pm 17,08$ Min.) erfüllen 28,9% die Empfehlung der WHO, bei den Jungen ($61,21 \pm 25,96$ Min.) sind es 43,2%. Es liegt aber kein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern vor ($t(62) = 1.64, p = .107$).
- Eine multiple Regressionsanalyse (Tab. 1) zeigt, dass mit zunehmenden Alter der Kinder die MVPA abnimmt ($p = .000$).

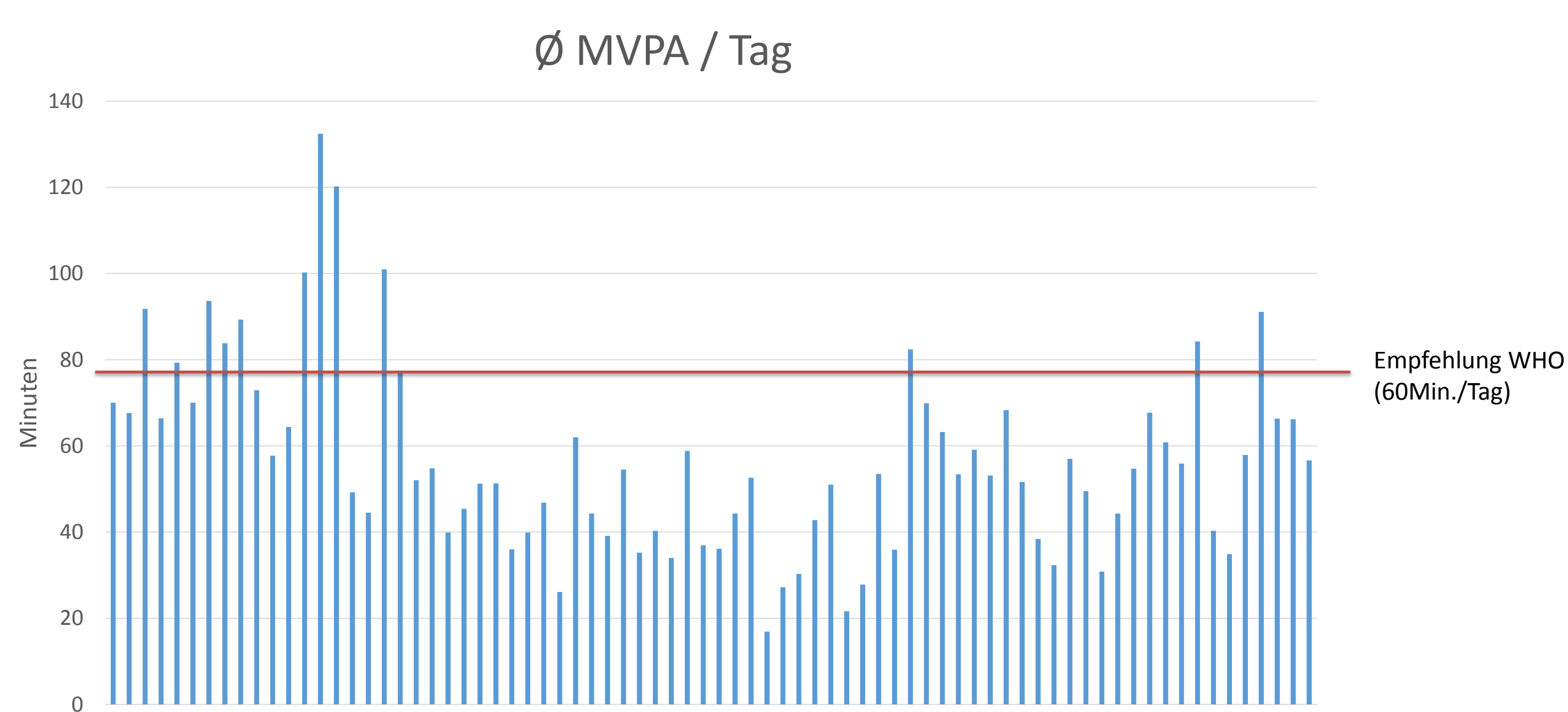


Abb 2: Durchschnittliche MVPA/Tag der gesamten Stichprobe

Körperliche Aktivität und Grundbedürfnisse

- Bezügl. der subjektiv empfundenen Förderung der Bedürfnisse im Sportunterricht geht aus der multiplen Regressionsanalyse (Tab. 1) hervor, dass eine erhöht wahrgenommene Unterstützung der eigenen Kompetenzen mit einer erhöhten MVPA einhergeht ($p = .014$).

Tab 1: Multiple Regressionsanalyse, abhängiger Faktor MVPA/Tag

MVPA/Tag	β	t	p
Schritt 1			
Geschlecht	-.155	-1.458	.149
Alter	-.403	-3.801	.000
Schritt 2			
Geschlecht	-.150	-1.442	.154
Alter	-.439	-4.326	.000
Unterstützung Bedürfnis "Autonomie"	-.015	-.079	.937
Unterstützung Bedürfnis "soziale Eingebundenheit"	-.195	-.926	.358
Unterstützung Bedürfnis "Kompetenz"	.509	2.515	.014

Anmerkung: $R^2_{adj} = .18$ für Schritt 1 ($p = .00$), $R^2_{adj} = .27, \Delta R^2_{adj} = .09$ für Schritt 2 ($p = .01$).

Diskussion

Zusammenfassung und Folgerungen

- WHO-Richtlinie: Die Ergebnisse zur MVPA luxemburgischer Kinder und Jugendlichen weisen in die gleiche Richtung wie Studien aus anderen europäischen Staaten. Mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen erfüllen die Empfehlung der WHO von täglich mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität nicht.
- Negativer Alterseffekt: Je älter die Kinder sind, desto geringer ist ihre MVPA. Der Handlungsbedarf steigt daher mit zunehmendem Alter.
- Körperliche Aktivität und Grundbedürfnisse (selbstbestimmte Motivation): Die Unterstützung des Kompetenzbedürfnisses scheint einen ersten konkreten Ansatzpunkt für die Sportlehrer darzustellen, um sie zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren.
- Hauptstudie: Die Hauptstudie wird mit einer größeren und geschichteten Stichprobe durchgeführt, um noch aussagekräftigere Ergebnisse zu erhalten. Die Daten zu körperlicher Aktivität und Motivation werden ein halbes Jahr später erneut erhoben (Längsschnitt).

Kontakt

Melanie Eckelt, PhD Kandidat
Universität Luxemburg
melanie.eckelt@uni.lu