2.3. Körperliche Aktivität im Alter von 11, 13 und 15 Jahren

Körperliche Aktivität während der Adoleszenz ist gut für die Gesundheit und kann Gewohnheiten schaffen, die für ein hohes Niveau körperlicher Betätigung im Erwachsenenalter sorgen, und damit indirekt Einfluss auf den Gesundheitszustand im späteren Leben haben. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die Rolle, die körperlicher Bewegung bei Prävention und Behandlung einer ganzen Reihe von Gesundheitsproblemen Jugendlicher zukommt, wie z.B. Asthma, psychische Störungen, Knochenprobleme und Fettleibigkeit. Direktere Zusammenhänge konnten ferner zwischen körperlicher Aktivität während der Adoleszenz und positiven Effekten in Bezug auf Übergewichtigkeit, Fettleibigkeit und damit verbundene Krankheiten sowie auf Brustkrebsrisiko und Knochengesundheit im späteren Leben festgestellt werden. Die Auswirkungen, die körperliche Betätigung während der Adoleszenz auf die Gesundheit hat, hängen weitgehend von der Art der Aktivitäten ab; z.B. haben Wassersportaktivitäten positive Effekte bei der Behandlung von Asthma, und auch zur Unterstützung der Behandlung von Mukoviszidose wird körperliche Bewegung empfohlen (Hallal *et al.*, 2006; Currie *et al.*, 2008).

Zu den Faktoren, die Einfluss auf das Ausmaß der körperlichen Aktivität von Jugendlichen haben, gehören u.a. die Verfügbarkeit der erforderlichen Räumlichkeiten und Einrichtungen, der aktuelle Gesundheitszustand der Betreffenden, das Schulprogramm und der Umfang anderer konkurrierender Aktivitäten.

Der HBSC-Erhebung 2005-06 zufolge geht in den OECD-Ländern jedes fünfte Kind regelmäßig einer leichten bis intensiven körperlichen Aktivität nach (Abbildung 2.3.1). Die Wahrscheinlichkeit regelmäßiger körperlicher Betätigung von Kindern ist in der Schweiz und Frankreich am geringsten, wohingegen sich die Slowakische Republik und Irland mit besonders guten Ergebnissen hervortun, denn dort beträgt der Anteil der Kinder im Alter von 11 bis 15 Jahren, die sich in der Woche vor der Befragung insgesamt mindestens 60 Minuten täglich körperlich betätigt hatten, über 40% bzw. 30%. Die Rangfolge der Länder variiert je nach dem Alter der Kinder. Frankreich rangiert, vor allem bei den Mädchen, in allen Altersgruppen im unteren Bereich. In den Vereinigten Staaten sind bei den Jungen kaum Veränderungen der Häufigkeit körperlicher Aktivität zwischen dem Alter von 11, 13 und 15 Jahren festzustellen, wobei jedes dritte Kind in allen drei Altersgruppen das empfohlene Maß an körperlicher Bewegung erreicht. Jungen sind in allen Ländern und Altersgruppen durchgehend körperlich aktiver als Mädchen.

Besorgniserregend ist, dass die körperliche Aktivität zwischen dem Alter von 11 und 15 Jahren in den meisten OECD-Ländern tendenziell zurückgeht (Abbildung 2.3.2), wobei die Jungen in der Tschechischen Republik, Luxemburg und den Vereinigten Staaten die einzige Ausnahme bilden. In Portugal, Norwegen, Schweden, Österreich und Finnland sinkt die Häufigkeit körperlicher Aktivität bei Jungen zwischen dem Alter von 11 und 15 Jahren auf weniger als die Hälfte. Der Anteil der Mädchen, deren Maß an körperlicher Betätigung den Empfehlungen entspricht, geht zwischen dem Alter von 11 und 15 Jahren ebenfalls zurück. In der Tschechischen Republik, Luxemburg, Belgien und der Schweiz sinkt die Häufigkeit körperlicher Aktivität bei den Mädchen im Alter von 15 Jahren auf nur ein Fünftel des angegebenen Niveaus im Alter von 11 Jahren. Auch in Island, Irland und Finnland verringert sich die Häufigkeit körperlicher Aktivität bei den Mädchen um über 60%.

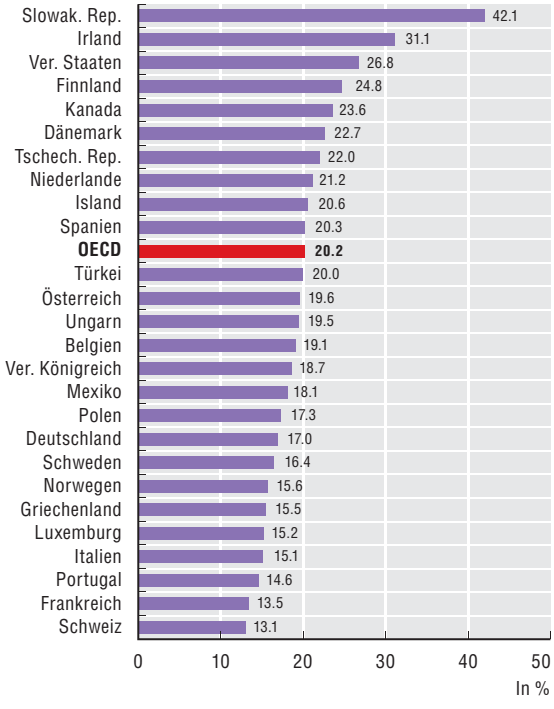
Um das Maß körperlicher Aktivität zwischen 2001-02 und 2005-06 zu vergleichen, wurden die Ergebnisse im Verhältnis zum OECD-Durchschnitt angegeben (Abbildung 2.3.3). Für 2001-02 beziehen sich die Angaben auf den Anteil der Kinder, die laut eigenen Angaben fünf Tage pro Woche eine Stunde lang einer leichten bis intensiven körperlichen Aktivität nachgingen, während für 2005-06 der Anteil der Kinder zu Grunde gelegt wurde, die dies an sieben Tagen pro Woche taten. In den Niederlanden, Österreich, im Vereinigten Königreich, in Polen und Griechenland lagen die Raten für die Jungen 2001-02 über dem OECD-Durchschnitt, sanken aber 2005-06 darunter ab. Finnland, Ungarn und Dänemark lagen bei der Häufigkeit körperlicher Aktivität 2001-02 unter dem OECD-Durchschnitt, befanden sich 2005-06 aber unter den Ländern mit den besseren Ergebnissen. In Bezug auf die Häufigkeit körperlicher Aktivität von Jungen hatten nur Irland, die Vereinigten Staaten und Kanada in beiden Zeiträumen gleich gute Ergebnisse vorzuweisen. Bei den Mädchen lagen Spanien und Belgien 2001-02 unter dem Durchschnitt, 2005-06 aber über dem Durchschnitt. In Schweden, Polen, im Vereinigten Königreich und Österreich ist die Häufigkeit körperlicher Aktivität bei den Mädchen seit 2001-02 unter den OECD-Durchschnitt gesunken.

Definition und Abweichungen

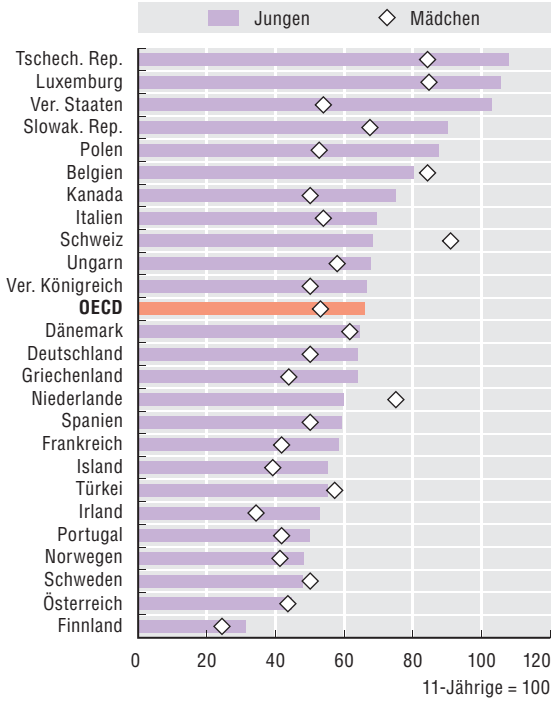
Die Daten zur körperlichen Aktivität beziehen sich auf die Regelmäßigkeit leichter bis intensiver körperlicher Bewegung nach Angaben von Kindern im Alter von 11, 13 und 15 Jahren für die Zeiträume 2001-02 und 2005-06. Leichte bis intensive körperliche Aktivität ist hier definiert als eine Aktivität, bei der sich Puls und Atemrhythmus beschleunigen (und die Betreffenden zuweilen außer Atem geraten), wobei eine Mindestdauer von einer Stunde an fünf oder mehr Tagen pro Woche für 2001-02 und an sieben Tagen pro Woche für 2005-06 zu Grunde gelegt wurde.

Die Indikatoren stammen aus den HBSC-Erhebungen (*Health Behaviour in School-aged Children Survey*). Die Daten basieren auf schulinternen Stichproben, einige Länder übermitteln jedoch nur Ergebnisse bestimmter Regionen. In Australien, Japan, Korea, Mexiko und Neuseeland wurden die fraglichen Erhebungen nicht durchgeführt.

2.3.1 Kinder im Alter von 11-15 Jahren mit leichter bis intensiver täglicher körperlicher Aktivität in der Woche vor der Befragung, 2005-06



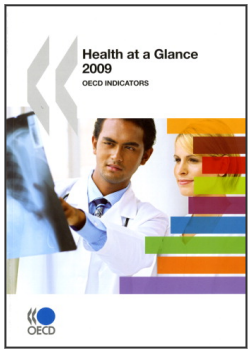
2.3.2 Vergleich der körperlichen Aktivität von 11- und 15-Jährigen, nach Geschlecht, 2005-06



2.3.3 Standardisierte Raten körperlicher Aktivität (OECD-Durchschnitt = 1) nach Geschlecht, 2001-02 und 2005-06

Quelle: Currie *et al.* (2004, 2008).

StatLink http://dx.doi.org/10.1787/803245755212



From:

Health at a Glance 2009

OECD Indicators

Access the complete publication at:

https://doi.org/10.1787/health_glance-2009-en

Please cite this chapter as:

OECD (2010), “Körperliche Aktivität im Alter von 11, 13 und 15 Jahren”, in *Health at a Glance 2009: OECD Indicators*, OECD Publishing, Paris.

DOI: https://doi.org/10.1787/soc_glance-2009-18-de

Das vorliegende Dokument wird unter der Verantwortung des Generalsekretärs der OECD veröffentlicht. Die darin zum Ausdruck gebrachten Meinungen und Argumente spiegeln nicht zwangsläufig die offizielle Einstellung der OECD-Mitgliedstaaten wider.

This document and any map included herein are without prejudice to the status of or sovereignty over any territory, to the delimitation of international frontiers and boundaries and to the name of any territory, city or area.

You can copy, download or print OECD content for your own use, and you can include excerpts from OECD publications, databases and multimedia products in your own documents, presentations, blogs, websites and teaching materials, provided that suitable acknowledgment of OECD as source and copyright owner is given. All requests for public or commercial use and translation rights should be submitted to rights@oecd.org. Requests for permission to photocopy portions of this material for public or commercial use shall be addressed directly to the Copyright Clearance Center (CCC) at info@copyright.com or the Centre français d’exploitation du droit de copie (CFC) at contact@cfcopies.com.