

Kinder- und Jugend- Gesundheitsbericht 2010 für die Steiermark

**Gesundheitsziel:
Rahmenbedingungen für ein
gesundes Leben schaffen**

**Mit Ernährung und Bewegung die
Gesundheit der SteirerInnen
verbessern**

Kapitel 14: Bewegung



**gesundheit
steiermark**



**Das Land
Steiermark**

Inhaltsverzeichnis

14	Bewegung.....	96
14.1	Bedeutung des Indikators „Bewegung“	96
14.2	Berechnung/Darstellung des Indikators „Bewegung“	96
14.3	„Bewegung“ nach Geschlecht und im Bundesländervergleich	97
14.4	„Bewegung“ nach Geschlecht und sozioökonomischem Status.....	98
14.5	„Bewegung“ nach Geschlecht und Trend	98
14.6	Zusammenfassung.....	99
	Literatur	99

14 Bewegung

14.1 Bedeutung des Indikators „Bewegung“

Bewegung gilt als ein wichtiger Faktor zur Bekämpfung von chronischen Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen, aber auch zur Reduzierung von Übergewicht und Adipositas. Darüber hinaus trägt Bewegung zur Stärkung der Muskeln, zur Verbesserung der Fitness und der Lebensqualität bei. Studien haben auf positive Effekte bezüglich des Abbaus von Stress und Depressionen sowie des Aufbaus von sozialen Kontakten durch Bewegung hingewiesen (Cavill, Kahlmeier & Racioppi, 2006, S. 5-7). In den Gesundheitszielen Steiermark ist daher gesundheitsfördernde Bewegung als ein Zielbereich definiert (Land Steiermark, 2007, S. 15). Aus diesem Grund wurde 2009 ein Leitfaden für gesundheitsfördernde Bewegung und gesundes Essen und Trinken entwickelt (Grasser, et. al., 2009), dessen Bewegungsempfehlungen jenen der WHO entsprechen, die für Kinder und Jugendliche ein Bewegungsausmaß von mindestens 60 Minuten täglich empfiehlt. Dabei sollen verschiedene Bewegungsarten kombiniert werden, die Koordinations-, Herz-Kreislauf- und Beweglichkeitstraining sowie muskel- und knochenkräftigende Übungen beinhalten (Cavill, Kahlmeier & Racioppi, 2006, S. 3). Es gilt jedoch, dass Kinder sich deutlich mehr als die 60 Minuten bewegen sollen (Bundesamt für Sport, 2006, S. 12).

14.2 Berechnung/Darstellung des Indikators „Bewegung“

Zur Darstellung des Bewegungsausmaßes wird empfohlen, den Prozentanteil derjenigen Kinder darzustellen, die sich außerhalb der Schule mindestens zwei Stunden pro Woche bewegen (Rigby & Köhler, 2002, S. 69). Dies ist jedoch ein Bewegungsniveau, welches unter der oben genannten internationalen Empfehlung liegt.

In den österreichischen Hauptschulen und Allgemeinbildenden Schulen (ohne Schwerpunkt auf Sport) werden durchschnittlich zwischen drei und vier Stunden Leibesübung wöchentlich abgehalten (Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, o.D.a, und Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, o.D.b). Nimmt man diese durchschnittliche Anzahl von drei bis vier Turnstunden sowie weitere zwei Stunden Bewegung in der Freizeit an, so werden die Empfehlungen nicht erreicht. Bei den vorliegenden Daten aus der HBSC-Studie wurden die Kinder befragt: „An wie vielen der vergangenen sieben Tage warst du mindestens für 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv?“ Die Antwort erfolgte anhand einer acht-stufigen Skala von: „an 0 Tagen“ bis „an 7 Tagen“. Nur Kinder, die angaben, an sieben Tagen der Woche aktiv gewesen zu sein, erfüllen die oben genannten Empfehlungen.

14.3 „Bewegung“ nach Geschlecht und im Bundesländervergleich

Gliederungsmerkmal alle Altersgruppen	Gesamt								Mädchen							Buben								
	an 0 Tagen	an 1 Tag	an 2 Tagen	an 3 Tagen	an 4 Tagen	an 5 Tagen	an 6 Tagen	an 7 Tagen	an 0 Tagen	an 1 Tag	an 2 Tagen	an 3 Tagen	an 4 Tagen	an 5 Tagen	an 6 Tagen	an 7 Tagen	an 0 Tagen	an 1 Tag	an 2 Tagen	an 3 Tagen	an 4 Tagen	an 5 Tagen	an 6 Tagen	an 7 Tagen
in Prozent																								
Alle Altersgruppen																								
Steiermark	3,7	7,4	13,4	15,8	15,2	15,0	10,2	19,2	3,3	11,3	14,0	15,3	17,3	16,7	10,0	12,0	4,1	3,8	12,9	16,3	13,2	13,5	10,3	26,0
11-Jährige																								
Bundesländer																								
Burgenland									3,7	1,2	7,3	17,1	22,0	9,8	14,6	24,4	1,1	5,6	11,2	21,3	12,4	15,7	16,9	15,7
Kärnten									0,0	3,9	6,5	19,5	15,6	23,4	11,7	19,5	4,1	9,5	5,4	12,2	14,9	12,2	16,2	25,7
Niederösterreich									3,0	6,1	9,8	18,9	9,1	12,1	15,2	25,8	2,2	8,8	5,9	7,4	14,7	16,2	14,7	30,1
Oberösterreich									0,0	1,9	11,6	12,3	29,7	16,8	7,1	20,6	0,6	3,6	8,4	14,4	16,2	17,4	12,0	27,5
Salzburg									1,3	1,3	2,6	11,8	21,1	22,4	14,5	25,0	2,4	2,4	7,1	8,3	13,1	19,0	11,9	35,7
Steiermark	2,7	3,7	8,5	14,9	9,6	18,1	12,8	29,8	2,2	4,3	10,8	14,0	10,8	21,5	14,0	22,6	3,2	3,2	6,3	15,8	8,4	14,7	11,6	36,8
Tirol									0,0	7,6	4,5	7,6	30,3	19,7	16,7	13,6	1,3	1,3	7,6	15,2	17,7	19,0	12,7	25,3
Vorarlberg									1,1	5,4	10,9	10,9	12,0	14,1	12,0	33,7	0,0	2,9	8,7	12,6	17,5	14,6	15,5	28,2
Wien									4,7	7,0	15,1	22,1	12,8	14,0	5,8	18,6	0,0	11,0	8,8	15,4	8,8	14,3	9,9	31,9
Österreich									2,1	4,7	9,7	14,7	18,4	16,7	11,8	21,8	1,9	5,8	8,2	13,5	13,3	16,4	13,3	27,5
13-Jährige																								
Bundesländer																								
Burgenland									4,5	3,0	23,9	22,4	17,9	11,9	6,0	10,4	1,4	2,8	15,5	15,5	9,9	18,3	8,5	28,2
Kärnten									4,3	6,5	15,1	24,7	16,1	14,0	10,8	8,6	4,2	8,3	8,3	18,8	18,8	13,5	5,2	22,9
Niederösterreich									0,7	4,8	9,5	18,4	25,2	16,3	8,2	17,0	0,7	7,1	9,2	17,7	19,1	12,8	10,6	22,7
Oberösterreich									1,9	7,6	7,6	18,1	11,4	21,9	14,3	17,1	0,9	4,3	12,8	15,4	9,4	15,4	9,4	32,5
Salzburg									0,0	7,9	12,7	17,5	25,4	20,6	7,9	7,9	3,0	0,0	4,5	16,4	14,9	14,9	14,9	31,3
Steiermark	2,3	5,0	13,5	19,3	18,1	14,3	9,7	17,8	3,2	8,1	14,5	18,5	21,8	16,1	9,7	8,1	1,5	2,2	12,6	20,0	14,8	12,6	9,6	26,7
Tirol									1,1	3,3	8,9	13,3	17,8	15,6	15,6	24,4	0,0	1,1	8,6	10,8	15,1	19,4	14,0	31,2
Vorarlberg									2,2	5,5	11,0	29,7	15,4	18,7	6,6	11,0	1,1	1,1	11,8	8,6	21,5	23,7	14,0	18,3
Wien									1,0	9,5	18,1	24,8	11,4	12,4	5,7	17,1	1,9	3,8	6,7	10,6	19,2	18,3	9,6	29,8
Österreich									1,7	7,0	12,4	19,4	18,3	16,4	9,8	15,0	1,0	4,3	9,9	15,3	16,4	15,9	10,4	26,8
15-Jährige																								
Bundesländer																								
Burgenland									8,5	16,9	16,1	14,4	11,9	11,9	6,8	13,6	2,6	9,6	14,9	14,9	17,5	14,0	18,4	7,9
Kärnten									6,3	12,5	10,9	15,6	15,6	15,6	6,3	17,2	4,3	10,6	10,6	6,4	21,3	12,8	17,0	17,0
Niederösterreich									0,8	16,4	25,8	22,7	12,5	8,6	5,5	7,8	2,4	6,0	16,7	11,9	26,2	11,9	10,7	14,3
Oberösterreich									3,1	14,6	24,6	23,1	14,6	6,2	7,7	6,2	3,1	7,7	19,2	19,2	14,6	13,1	10,0	13,1
Salzburg									10,8	13,5	23,0	20,3	10,8	9,5	4,1	8,1	9,1	6,8	11,4	15,9	20,5	13,6	6,8	15,9
Steiermark	7,0	15,1	18,6	11,6	16,9	12,8	8,1	9,9	4,8	24,1	16,9	12,0	18,1	12,0	6,0	6,0	9,0	6,7	20,2	11,2	15,7	13,5	10,1	13,5
Tirol									6,8	17,6	25,7	16,2	5,4	6,8	6,8	14,9	4,8	6,0	18,1	20,5	19,3	13,3	4,8	13,3
Vorarlberg									2,9	10,8	14,7	26,5	15,7	11,8	8,8	8,8	0,0	17,2	17,2	18,8	18,8	14,1	9,4	4,7
Wien									5,9	14,7	20,6	17,6	15,7	12,7	3,9	8,8	3,4	10,3	20,7	10,3	16,1	17,2	11,5	10,3
Österreich									5,4	16,2	22,3	19,7	12,6	9,2	5,4	9,2	4,0	7,6	17,0	15,8	18,4	13,9	10,3	12,9

Datenquelle: WHO-HBSC-Survey 2006, Dür/Griebler (2007)

Tabelle 14.1: Bewegung nach Geschlecht und im Bundesländervergleich im Jahr 2006

Jedes fünfte steirische Kind im Alter von 11 bis 15 Jahren gibt an, an sieben Tagen mindestens 60 Minuten körperlich aktiv gewesen zu sein. Nach Geschlecht getrennt betrachtet, treffen nur zwölf Prozent der Mädchen und 26 % der Buben die internationalen Bewegungsempfehlungen. In allen Altersgruppen liegt der Anteil der Mädchen, die sich ausreichend bewegen, unter dem Anteil der Buben (siehe Tabelle 14.1). Mit zunehmendem Alter ist sowohl bei Mädchen als auch bei Buben ein sinkender Anteil an Kindern, die die internationalen Empfehlungen erreichen, in der Steiermark zu beobachten. Während bei den 11-Jährigen 23 % der Mädchen und 37 % der Buben sich an sieben Tagen bewegten, sind es bei den 13-Jährigen acht Prozent der Mädchen und 27 % der Buben. Nur mehr sechs Prozent der weiblichen und 13 % der männlichen Jugendlichen mit 15 Jahren erfüllen die Empfehlungen, das heißt, mit steigendem Alter sinkt das Bewegungsausmaß. Der Anteil derjenigen, die sich an keinem Tag bewegt haben, liegt bei den 11- und 13-Jährigen zwischen einem und drei Prozent, bei den 15-Jährigen geben fünf Prozent der steirischen Mädchen und neun Prozent der steirischen Buben an, sich nicht bewegt zu haben, was bei den Buben über dem österreichischen Schnitt liegt.

Im Bundesländervergleich treffen weniger oder gleich viele steirische Kinder wie im österreichischen Durchschnitt die Empfehlungen, wobei die 11-jährigen Buben eine Ausnahme bilden. Es lässt sich

jedoch nicht beurteilen, da es keinen eindeutigen Trend gibt, welches Bundesland die aktivsten Kinder aufweist, wobei jüngere Kinder in der Steiermark über dem österreichischen Schnitt liegen und ältere darunter.

14.4 „Bewegung“ nach Geschlecht und sozioökonomischem Status

Gliederungsmerkmal – Steiermark – alle Altersgruppen	Gesamt							Mädchen							Buben									
	an 0 Tagen	an 1 Tag	an 2 Tagen	an 3 Tagen	an 4 Tagen	an 5 Tagen	an 6 Tagen	an 7 Tagen	an 0 Tagen	an 1 Tag	an 2 Tagen	an 3 Tagen	an 4 Tagen	an 5 Tagen	an 6 Tagen	an 7 Tagen	an 0 Tagen	an 1 Tag	an 2 Tagen	an 3 Tagen	an 4 Tagen	an 5 Tagen	an 6 Tagen	an 7 Tagen
nach SÖS	in Prozent																							
Gesamt	3,5	7,1	13,5	15,7	15,9	14,9	10,6	18,9	2,5	11,0	14,6	15,3	18,5	16,7	10,3	11,0	4,4	3,4	12,5	16,2	13,5	13,1	10,8	26,3
gering	4,6	12,3	13,8	23,1	10,8	10,8	7,7	16,9	2,7	18,9	8,1	27,0	13,5	13,5	8,1	8,1	7,1	3,6	21,4	17,9	7,1	7,1	7,1	28,6
mittel	4,0	6,9	15,8	15,0	17,4	12,1	8,9	19,8	1,6	9,8	21,1	13,0	22,0	11,4	8,9	12,2	6,5	4,0	10,5	16,9	12,9	12,9	8,9	27,4
hoch	2,6	6,0	11,3	14,7	15,8	18,4	12,8	18,4	3,3	9,9	9,9	14,0	16,5	23,1	12,4	10,7	2,1	2,8	12,4	15,2	15,2	14,5	13,1	24,8

Datenquelle: WHO-HBSC-Survey 2006, Dür/Griebler (2007)

Tabelle 14.2: Bewegung nach Geschlecht in der Steiermark und sozioökonomischem Status im Jahr 2006

Gesamt gesehen und bei Mädchen ist nach dem sozioökonomischen Status (SÖS)¹ kein Trend zu sehen. Nach Geschlecht getrennt ist mit steigendem SÖS bei Buben ein sinkender Anteil an Kindern und Jugendlichen zu sehen, die auf das empfohlene Bewegungsausmaß kommen, zugleich sinkt jedoch auch der Anteil derjenigen, die sich an keinem Tag der Woche bewegt haben (siehe Tabelle 14.2).

14.5 „Bewegung“ nach Geschlecht und Trend

Gliederungsmerkmal – Steiermark – alle Altersgruppen	Mädchen							Buben								
	an 0 Tagen	an 1 Tag	an 2 Tagen	an 3 Tagen	an 4 Tagen	an 5 Tagen	an 6 Tagen	an 7 Tagen	an 0 Tagen	an 1 Tag	an 2 Tagen	an 3 Tagen	an 4 Tagen	an 5 Tagen	an 6 Tagen	an 7 Tagen
Jahr	in Prozent															
11-Jährige																
1998	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2002	1,6	4,9	9,0	13,1	16,4	18,0	17,2	19,7	1,7	1,7	5,0	8,3	8,3	16,7	17,5	40,8
2006	2,2	4,3	10,8	14,0	10,8	21,5	14,0	22,6	3,2	3,2	6,3	15,8	8,4	14,7	11,6	36,8
13-Jährige																
1998	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2002	0,0	7,7	25,0	23,1	8,7	18,3	5,8	11,5	1,8	2,8	4,6	8,3	16,5	18,3	9,2	38,5
2006	3,2	8,1	14,5	18,5	21,8	16,1	9,7	8,1	1,5	2,2	12,6	20,0	14,8	12,6	9,6	26,7
15-Jährige																
1998	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2002	7,2	14,4	18,6	28,9	8,2	12,4	5,2	5,2	1,1	5,3	9,6	21,3	13,8	14,9	14,9	19,1
2006	4,8	24,1	16,9	12,0	18,1	12,0	6,0	6,0	9,0	6,7	20,2	11,2	15,7	13,5	10,1	13,5

Datenquelle: WHO-HBSC-Survey 1998, Dür et al. (2000), WHO-HBSC-Survey 2002, Dür/Mravlag (2002) und WHO-HBSC-Survey 2006, Dür/Griebler (2007)

Tabelle 14.3: Bewegung nach Geschlecht in der Steiermark und im zeitlichen Trend

Von 2002 auf 2006 ist ein deutlicher Rückgang des Bewegungsniveaus vor allem bei den 13- bis 15-Jährigen zu sehen, wenn jene betrachtet werden, die angeben, sich an allen sieben Tagen der Woche bewegt zu haben (siehe Tabelle 14.3). Besonders stark ist vor allem der Rückgang bei den Buben im Alter von 13 Jahren: von 39 % auf 27 %. Dennoch liegt deren Bewegungslevel auch 2006 über jenem der 13-jährigen Mädchen, die nur zu acht Prozent das empfohlene Bewegungsausmaß erreichen. Am

¹ Für die Darstellung des SÖS wurde die Familienwohlstandsskala herangezogen. Deren Berechnung wird im Kapitel Methodik dargestellt.

stärksten zugenommen hat das Ausmaß der Inaktiven, also jener, die sich an keinem Tag der Woche bewegt haben, bei den 15-jährigen männlichen Jugendlichen: von einem Prozent auf neun Prozent.

14.6 Zusammenfassung

Je älter die Kinder sind, desto weniger erfüllen sie die internationale Bewegungsempfehlung von einer Stunde pro Tag. Vor allem Mädchen zeigen sich als zu wenig aktiv. Der SÖS spielt vor allem bei Buben eine Rolle, jene mit niedrigem SÖS zeigen einerseits ein hohes Level an Aktivität und andererseits den größten Anteil an Inaktiven (jene, die sich an keinem Tag der Woche bewegt haben). Im zeitlichen Verlauf lässt sich eine Reduktion des Bewegungsausmaßes feststellen bei gleichzeitigem Ansteigen der Inaktivität. Dies bedeutet, dass die Zielgruppe mit besonderem Bedarf die Mädchen (vor allem ältere) sind.

Literatur

- Bundesamt für Sport. (2006). *Gesundheitswirksame Bewegung. Ein Grundlagendokument*. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. (o.D.a). *Studentafel Allgemeinbildende Schule (Unterstufe)*. Download vom 16.05.2008 von http://www.bmukk.gv.at/medienpool/13835/gymn_tafel_ustneu06.xls.
- Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. (o.D.b). *Vierter Teil. Studentafel*. Download vom 16.05.2008 von <http://www.bmukk.gv.at/medienpool/868/studentafel.pdf>.
- Cavill, N., Kahlmeier, S. & Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Grasser, G., Wieseneder, E., Fink, S. & Zisler, M. & Marchl, S. (2009). *Leitfaden für gesundheitsfördernde Bewegung und gesundes Essen und Trinken: Verhalten, Verhältnisse und Indikatoren*. Graz: Gesundheitsfonds Steiermark.
- Land Steiermark. (2007). *Gesundheitsziele Steiermark. Ein Projekt im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark. FH JOANNEUM Gesundheitsmanagement im Tourismus in Kooperation mit HealthCarePueringer*. Graz: Gesundheitsplattform Steiermark.
- Rigby, M. & Köhler, L. (Hrsg.). (2002). *Child Health Indicators of Life and Development (CHILD). Report to the European Commission*. Staffordshire, Luxembourg: European Union Community Health Monitoring Programme.