

Sport- und Bewegungsaktivitäten von Jugendlichen in Deutschland

Ein aktueller Überblick im Spannungsfeld von „Versportung“ und „Bewegungsmangel“

Ulrike Burrmann, Michael Mutz

Zusammenfassung

Der Überblicksbeitrag stellt Forschungsbefunde zu den Sport- und Bewegungsaktivitäten von Heranwachsenden in Deutschland vor. Anknüpfend an die 1989 von Zinnecker postulierte These einer „Versportung des Jugendalters“, fragt der Beitrag in einem ersten Schritt, ob sich die damals diagnostizierten Entwicklungstendenzen an aktuellen Daten (noch immer) aufzeigen lassen: Ist die Sportbeteiligung noch immer ansteigend? Verringern sich die Geschlechterunterschiede im Vereinssport weiterhin? Hat eine Pluralisierung des Sporttreibens stattgefunden? In einem zweiten Schritt stellen wir der Versportungsthese die ebenfalls weit verbreitete (und zunächst widersprüchlich dazu erscheinende) Diagnose einer zurückgehenden Bewegungsaktivität gegenüber. (Wie) Kann es sein, dass trotz der hohen Sportbeteiligung viele Jugendliche dennoch die Bewegungsempfehlungen von Gesundheitsorganisationen nicht erreichen?

Schlagwörter: Sport, Sportverein, Bewegung, körperliche Aktivität, aktuelle Trends

Sports and Physical Activities of Adolescents in Germany

Recent trends and debates between the poles of 'sportization' and 'physical inactivity'

Abstract

This review article summarizes scientific research on sports and physical activities of youths in Germany. Following Zinnecker's claims from 1989 that a process of 'sportization of youth' has taken place, this article, in a first step, will ask whether the trends and tendencies diagnosed at that time can (still) be demonstrated with recent data: Is participation in sports still increasing today? Are girls catching up with boys with regard to club-organized sport participation? Has a pluralization of sport taken place? In a second step, we confront the assumption of a sportization process with the widespread (and apparently contradictory) diagnosis of decreasing levels of physical activity. (How) Is it possible that despite high levels of sports participation many of today's youths are still not meeting levels of physical activity, recommended by health authorities?

Keywords: sport, sport clubs, exercise, physical activity, current trends

1. Einleitung

Die aktuellen wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Debatten zum Sport- und Bewegungsverhalten von Jugendlichen finden in einem bemerkenswerten Spannungsfeld statt: Auf der einen Seite wird vor dem Hintergrund sich verändernder Lebensbedingungen, intensiverer Mediennutzung und der damit einhergehenden Zunahme sitzender Tätigkeiten konstatiert, dass Bewegung immer mehr aus dem Alltag verschwinde (Kettner u.a. 2012). In der oft verkürzten medialen Darstellung werden die heutigen Heranwachsenden nicht selten als „Bewegungsmuffel“ und „Faulpelze“ beschrieben, die in ihrer Freizeit vor allem vor Fernsehgeräten, Tablets, Smartphones und Spielkonsolen „rumsitzen“ würden.¹ Die gesellschaftliche Brisanz erhält das Thema aber durch die prognostizierten Folgeschäden zu geringer Bewegungsaktivitäten auf gesundheitlicher Ebene, wie z.B. Übergewicht, Diabetes oder einer geringeren Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems (Peterhans/Worth/Woll 2013). Auf der anderen Seite haben verschiedene Autoren schon vor etlichen Jahren eine „Versportung jugendlicher Körper“ (Zinnecker 1989) und eine Vorverlagerung sportiver Praxen in das Kindesalter diagnostiziert (Hasenberg/Zinnecker 1996; Schmidt 2008). Angenommen wird in diesen Beiträgen keineswegs eine Abkehr Heranwachsender vom Sport, sondern das genaue Gegenteil: Die Bedeutung von Sportlichkeit und die Bindungskräfte des (organisierten) Sports sind in der heutigen Jugendgeneration vielleicht größer als jemals zuvor. Sport zu treiben sei geradezu eine altersspezifische Norm.

Insofern wird der folgende Überblicksbeitrag durch eine zunächst widersprüchlich erscheinende Diskussionslage gerahmt. Es gibt zum einen Daten, die darauf hindeuten, dass der überwiegende Teil der Heranwachsenden in der Freizeit sportlich aktiv ist und viele Jugendliche Mitglied in einem Sportverein sind (Burrmann u.a. 2016). Zugleich scheint aber das empfohlene gesundheitsförderliche Pensum an Bewegung und Sport ebenfalls von vielen Heranwachsenden nicht (mehr) erreicht zu werden (Jekauc u.a. 2012; Manz u.a. 2014). Vor diesem Hintergrund zielt der Beitrag darauf ab, den aktuellen Forschungsstand zur Verbreitung und zu den Veränderungen von Sport- und Bewegungsaktivitäten von Jugendlichen in Deutschland aufzuarbeiten und dabei die zunächst aufscheinenden Widersprüche zumindest ein Stück weit aufzulösen.

Der Beitrag selbst ist als narratives Review aufgebaut.² Ihm liegt eine systematische Literaturrecherche von empirischen Studien in wissenschaftlichen Datenbanken (SPOLIT, Medline, ERIC, PsycArticles, Scopus, SocIndex, Academic Search Premier) zu Grunde. Dabei wurden die Schlagworte „physical activity“ oder „sport participation“ jeweils in Kombination mit „youth“ oder „adolescence“ verwendet.³ Die Treffer wurden eingegrenzt auf Deutschland, auf repräsentative Stichproben sowie Arbeiten, die ab dem Jahr 2000 publiziert wurden. Zusätzlich wurden weitere Studien (v.a. Monographien, Arbeitsberichte) einbezogen, die nicht über die genannten Datenbanken zu finden sind, aber die Auswahlkriterien erfüllen. Im Folgenden wird also auf verschiedene Studien und Datensätze zurückgegriffen, die eine aktuelle Bestandsaufnahme sowie Zeitreihenvergleiche ermöglichen sollen.

- 1) Dazu gehören die bundesweit repräsentativen Daten aus dem Motorik-Modul (MoMo) im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) ebenso wie die beiden KiGGS-Erhebungen 2003-2006 sowie 2009-2012, die Befragungsdaten zu den körperlich-sportlichen Aktivitäten von Heranwachsenden im Alter von 4 bis 17 Jah-

ren enthalten (Bös u.a. 2009; Opper u.a. 2007; Woll u.a. 2011; Wagner u.a. 2014), wobei vor allem die Teilstichprobe der 11- bis 17-Jährigen ($N > 6000$; im Längsschnitt ca. 950) im Folgenden berücksichtigt wird.

- 2) Es werden bundesweit repräsentative Daten der Kinder- und Jugendgesundheitsstudie „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC) einbezogen, für die seit 1993/1994 in Deutschland in regelmäßigen Abständen u.a. Daten zu Sport, Bewegung und weiteren gesundheitsrelevante Verhaltensweisen von ca. 5000 Schülerinnen und Schülern der 5., 7. und 9. Klasse per Befragung erhoben werden (Richter u.a. 2017; HBSC Team Deutschland 2011c, 2015d).
- 3) Vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest werden seit Ende der 1990er Jahre in jährlichen Abständen ca. 1200 Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren zu Freizeitaktivitäten und Mediennutzung telefonisch befragt (JIM-Studien). Diese Studienreihe basiert ebenfalls auf bundesweit repräsentativen Stichproben (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2016a).
- 4) Hinzu kommen einige regionale Längsschnittstudien: Seit den 1990er Jahren werden im Land Brandenburg repräsentative Daten von über 3000 Schülerinnen und Schülern der 7. bis 13. Klassenstufe sowie von Auszubildenden u.a. zu ihren Freizeitaktivitäten standardisiert erhoben (JiB-Studie; Hoffmann/Sturzbecher 2012). Die SET“-Studie, in der etwa 460 Paderborner Heranwachsende von der 3. bis zur 13. Klassenstufe viermal schriftlich befragt wurden, wurde ebenfalls berücksichtigt (Gerlach/Brettschneider 2013).
- 5) Auf größere deutschlandweite Querschnittstudien des Deutschen Jugendinstituts wird ebenfalls verwiesen, z.B. die Studie „Medien, Kultur und Sport bei jungen Menschen“ (MediKuS) und die Studien „Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten“ (AID:A). Beide Befragungen erlauben repräsentative Aussagen über mediale, kulturelle und sportliche Aktivitäten von Heranwachsenden zwischen 9 und 24 Jahren in Deutschland (Quellenberg/Züchner/Grgic 2013).
- 6) Zu den weiteren berücksichtigten Arbeiten gehören sportbezogene Sekundäranalysen, u.a. der Studie PISA-E 2000, in der mehr als 30000 15-Jährige in Deutschland u.a. zu ihren Sportaktivitäten befragt wurden (Mutz 2012) oder die Sekundäranalysen der Studie „Sportunterricht in Deutschland“ (SPRINT) von Bindel (2015).

Vergleiche der Studien werden dadurch erschwert, dass in den einzelnen Erhebungen unterschiedliche Frageformulierungen und Indikatoren verwendet wurden, teilweise unterschiedliche Altersklassifikationen benutzt werden und auch die Datenerhebung (z.B. schriftlich, telefonisch) abweicht. Diese methodischen Abweichungen können zu abweichenden Ergebnissen führen, weshalb Zurückhaltung bei der Interpretation der Befunde angeraten ist (Baur/Burrmann 2003; Burrmann u.a. 2016; Heim u.a. 2016). Deshalb werden in diesem Beitrag kleinere Schwankungen weder kommentiert noch interpretiert, sondern nur auf größere, stabilere Trends hingewiesen.

2. Die These der Versportung des Jugendalters im Lichte neuerer Daten

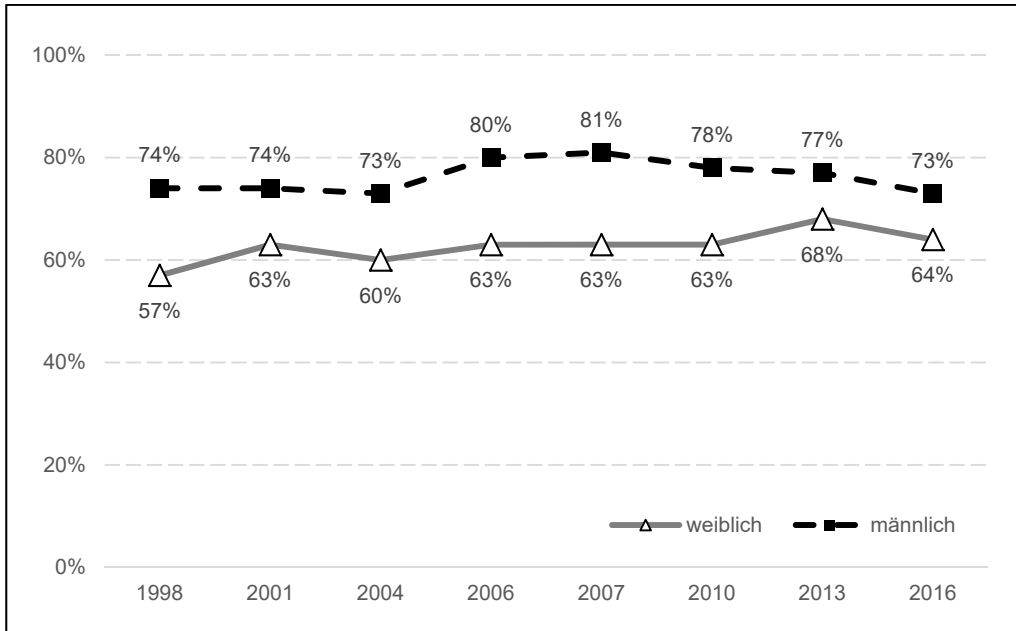
Jürgen Zinnecker hat vor fast drei Jahrzehnten einen Trend zur Versportung des Jugendalters konstatiert: „Sportlich zu sein, eine oder mehrere Sportarten zu pflegen, Sportereignisse bzw. Sportprodukte zu konsumieren, das gehört heute zum selbstverständlichen Lebensalltag von Jugend“ (*Zinnecker* 1989, S. 136). Zur Begründung dieser Aussage verwies *Zinnecker* auf mehrere Entwicklungstendenzen, die von ihm von den 1950er Jahren bis in die 1980er Jahre beschrieben wurden: 1) ein Anstieg der Sportbeteiligung von Jugendlichen in ihrer Freizeit, insbesondere ein immer höherer Organisationsgrad im Sportverein; 2) ein Aufholprozess der Mädchen, die als vormals im Sport unterrepräsentierte Gruppe im Verlauf der Zeit kräftig an Boden gut gemacht haben; 3) eine Pluralisierung der Sportarten und der mit Sport verbundenen Sinnerspektiven; 4) schließlich auch eine Aufwertung von Sportlichkeit als Element gesellschaftlicher Schönheits- und Körperideale. Da die *Zinnecker*'sche Diagnose von 1989 mittlerweile etwas in die Jahre gekommen ist, wird im Folgenden versucht, die skizzierten vier Aspekte des Versportungsprozesses aus heutiger Sicht einzuordnen.

Anstieg der Sportbeteiligung und Aufholprozess der Mädchen

Gemessen am Anteil der Jugendlichen, die in ihrer Freizeit regelmäßig sportlich aktiv sind, lässt sich die zentrale Aussage der Versportungsthese auch für die Gegenwart untermauern. Die Ergebnisse der JIM-Studien zeigen, dass sportliche Aktivitäten in der Freizeit regelmäßig – d.h. hier mindestens „mehrmals pro Woche“ – seit Ende der 1990er Jahre etwa von drei Vierteln aller Jungen und zwei Dritteln aller Mädchen im Alter von 12 bis 19 Jahren ausgeübt werden (vgl. Abbildung 1).⁴ Sieht man von kleineren Schwankungen ab, ist der Anteil an regelmäßig Sporttreibenden von 1998 bis 2016 bei den Jungen nahezu konstant geblieben und bei den Mädchen ganz leicht angestiegen. Die Geschlechterdifferenz war mit 9 Prozentpunkten 2014 und 2016 am geringsten, also ganz am Ende der hier betrachteten Zeitreihe. Ein ähnlicher Trend lässt sich anhand der Brandenburger JiB-Daten feststellen (*Burrmann/Nobis* 2007; *Bredow* 2012).

Soweit sich dies an vorliegenden Daten nachvollziehen lässt, sind die Zeitemfänge der Sportaktivität in der Freizeit in den letzten 15 Jahren relativ konstant geblieben: So waren laut PISA-Studie im Jahr 2000 31% der 15-Jährigen mehr als vier Stunden pro Woche sportlich aktiv (*Mutz* 2012); für 2009/10 und 2013/14 werden in den HBSC-Studien bei den 11- bis 15-Jährigen Anteile von 32% bzw. 33% ausgewiesen (*HBSC-Team Deutschland* 2011a, 2015a). Der obligatorische Schulsport ist in den jeweiligen Zeitemfängen nicht berücksichtigt. *Bindel* (2015) verdeutlicht an verschiedenen, in den 2000er Jahren durchgeführten Surveys, dass Jugendliche in der Woche durchschnittlich zwischen 5,6 und 7,2 Stunden an Sportaktivitäten angeben. Eine an- oder absteigende Tendenz lässt sich nicht erkennen.

Abbildung 1: Sporttreiben in der Freizeit (mindestens „mehrmals pro Woche“). Daten der JIM-Studien (12- bis 19-Jährige) des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest. Eigene Darstellung.



In den HBSC-Studien (2001/02, 2005/06, 2009/10) ist aber ein leichter Anstieg an Tagen pro Woche zu verzeichnen, an denen moderat bis intensiv körperlich-sportlichen Aktivitäten nachgegangen wird. Jungen treiben zwar im Durchschnitt nach wie vor an mehr Tagen in der Woche Sport als die Mädchen, diese holen aber auf. Der Anstieg fällt bei ihnen (3.43/3.79/3.91) noch etwas stärker aus als bei den Jungen im gleichen Alter (3.96/4.29/4.35 Tage pro Woche; *Bucksch* u.a. 2014).

Zugleich ist der Anteil der Heranwachsenden relativ gering, die angeben „nie“ in der Freizeit sportlich aktiv zu sein. Allerdings zeigen sich hier größere Unterschiede zwischen den verschiedenen Studien. Den JiB-Studien ist zu entnehmen, dass sich von 2005 zu 2010 die Zahl der „fast nie“ Sport treibenden brandenburgischen Jugendlichen halbiert hat und im Jahr 2010 bei knapp 8% der 12- bis 19-jährigen Jungen und 12% der altersgleichen Mädchen liegt (*Bredow* 2012). In den deutschlandweiten HBSC-Studien wird der Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die keinen Sport treiben, 2009/10 und 2013/14 jeweils mit 5% angegeben (*HBSC-Team Deutschland* 2011a, 2015a).⁵

Besondere Beachtung erfährt in vielen Studien der Sportverein, der zum einen als „Garant regelmäßiger Sportaktivität“ (*Kurz/Tietjens* 2000) und zum anderen als wichtiges Setting für Bildungs- und Sozialisationsprozesse angesehen wird (*Baur/Burmann* 2008; *Rauschenbach* 2011). Wenn Kinder und Jugendliche Mitglied im Sportverein sind, findet auch ein wesentlicher Teil der gesamten sportlichen Aktivität innerhalb des Sportvereins statt: Ergebnisse aus der MoMo-Studie (*Woll* u.a. 2011) zeigen, dass z.B. die 14- bis 17-jährigen Jungen 256 Minuten und die Mädchen 219 Minuten pro Woche im Vereinskontext sportlich aktiv sind und die überwiegende Mehrheit – 80% der Jungen und 69% der

Mädchen – auch an Wettkämpfen teilnehmen. Der AID:A-Studie 2009 lässt sich z.B. entnehmen, dass 93% der jugendlichen Sportvereinsmitglieder wöchentlich und weitere 4% zumindest monatlich im Verein trainieren.⁶ Passive Vereinsmitgliedschaften sind im Jugendalter ausgesprochen selten (ca. 3% der Mitgliedschaften), so dass aus einer Sportvereinsmitgliedschaft in der Regel auch auf entsprechende sportliche Aktivität geschlussfolgert werden kann.

Auf Basis verschiedener repräsentativer Surveys lässt sich seit den späten 1990er Jahren ein weiterer, allerdings nur noch moderater Anstieg des Organisationsgrads im Sportverein erkennen. So waren 1997 laut Shell-Studie 45% der 13- bis 17-Jährigen Mitglied in einem Sportverein, während in den jüngsten AID:A- und KiGGs-Surveys der Anteil in der gleichen Altersgruppe auf 54% bzw. 56% angestiegen ist (vgl. Tabelle 1). Mehr als die Hälfte der Jugendlichen in Deutschland haben sich also einem Sportverein angeschlossen. Auch hier werden die Geschlechterdifferenzen nach und nach geringer. Der Aufholprozess der Mädchen scheint aber im Vergleich zu den Entwicklungen der 1950er bis frühen 1990er Jahre etwas weniger rasant als damals voranzuschreiten (Burrmann u.a. 2016).

Tabelle 1: Organisationsgrad Jugendlicher im Sportverein, differenziert nach Geschlecht

Studie	Jahr	Alter	Organisationsgrad im Sportverein		
			männlich	weiblich	Gesamt
Shell-Studie	1997	13-17	52%	37%	45%
PISA-E	2000	15	54%	39%	47%
DJI Jugend	2003	12-18	59%	46%	52%
MoMo	2003-06	14-17	56%	46%*	51%
KiGGs	2009-12	14-17	62%	49%	56%
AID:A-Online	2012	13-17	60%	49%	54%

* auf Basis des publizierten Gesamtwerts und des Werts für die Jungen geschätzt

Noch stärker als im Jugendalter sind die Bindungskräfte des Sportvereins allerdings in der Kindheit. In der Gruppe der Sieben- bis Zehnjährigen sind etwa 70% im Sportverein organisiert (Lampert u.a. 2007; Manz u.a. 2014). Dass der organisierte Sport in dieser Altersgruppe nochmals an Popularität hinzugewonnen hat, zeigen auch die Bestandsdaten des *Deutschen Olympischen Sportbunds* (2000, 2015). Diese weisen auf Zugewinne vor allem bei den Sieben- bis 14-Jährigen hin: bei den Jungen von 68% (im Jahr 2000) auf 82% (in 2015) und bei den Mädchen im gleichen Zeitraum von 51% auf 62%.⁷ Damit setzt sich ein Trend zur Vorverlagerung organisierter Sportaktivitäten in die Kindheit fort. Kinder werden in immer jüngerem Alter im Sportverein angemeldet. Bereits rund ein Drittel der Dreijährigen und etwa die Hälfte der Fünfjährigen nehmen an vereinsorganisierten Sportangeboten (z.B. Kinderturnen oder Kinderschwimmen) teil (Schmiade/Mutz 2012). Schmidt (2008, S. 373) spricht in diesem Zusammenhang von einem Wandel „vom spielenden Kind zum sportiven Kind“.

Im Jugendalter gibt es dann – trotz des noch immer beachtlichen Organisationsgrads – bereits mehr Vereinsaustritte als Eintritte. Die über zehn Jahre und ab dem 3. Schuljahr erhobenen Längsschnittdaten der Paderborner „SET“-Studie (Gerlach/Brettschneider 2013) weisen darauf hin, dass die größte Vereinsaustrittswelle nach Beendigung der Sekundarstufe I zu beobachten ist. Rund 23% der Heranwachsenden verlassen in dieser Zeitperiode den Sportverein, während im Gegenzug nur noch rund 8% neu in einen Ver-

ein eintreten. Im Saldo verliert der Sportverein also substantiell vor allem am Ende der Pflichtschulzeit Mitglieder. Ein Dropout aus dem Vereinssport ist jedoch nicht gleichzusetzen mit dem Ausstieg aus dem Sport in der Freizeit generell (*Burrmann* 2005). Darauf deuten auch die Ergebnisse der KiGGS-Längsschnittstudie hin, die über 6 Jahre hinweg, vom Jugend- zum frühen Erwachsenenalter, keine signifikanten Veränderungen im Gesamtumfang an sportlicher Aktivität anzeigen (*Rauner* u.a. 2015).

Pluralisierung des Sports und Aufwertung von Sportlichkeit

Vieles deutet darauf hin, dass sich das Freizeitangebot insgesamt und speziell auch die Sportgelegenheiten in den letzten Jahren und Jahrzehnten weiter ausdifferenziert haben, zum Beispiel hinsichtlich der Sportkontexte, Sportformen und Sinnzuschreibungen. Längerfristige und vergleichbare (Zeitreihen-)Daten hierzu fehlen allerdings, so dass wir an dieser Stelle nur am Beispiel ausgewählter Einzelstudien auf erste Anhaltspunkte für mögliche Entwicklungstendenzen hinweisen können.

So scheint sich abzuzeichnen, dass sich ein Teil der sportlichen Aktivität in die Schule hinein verlagert. Mit der Ganztagschulentwicklung haben sich neue Varianten der Kooperation zwischen Sportvereinen und der Schule ergeben, so dass die Möglichkeiten, im Rahmen der Schule eine Sportarbeitsgemeinschaft zu besuchen, angestiegen sind. So besuchen mehr als die Hälfte der Schülerinnen und Schüler an Ganztagschulen am Nachmittag ein Sportangebot (*Heim/Prohl/Bob* 2013). Zugleich dürfte sich das Zeitbudget der Heranwachsenden für Freizeitaktivitäten außerhalb der Schule verringert haben. *Züchner* und *Grgic* (2013) ermitteln auf der Grundlage der MediKuS-Daten, dass die Sportaktivität in Sportvereinen leicht sinkt, wenn eine hohe Anzahl an Nachmittagen in der (Ganztags-) Schule verbracht wird. Die Vermutung liegt ihnen zufolge nahe, „dass Ganztagschulen die Sportaktivitäten in Sportvereinen und -schulen tendenziell einschränken“ (*Züchner/Grgic* 2013, S. 233). In anderen Studien ist der Unterschied in der Sportvereinsmitgliedschaft zwischen Ganztags- und Halbtagschülerinnen und -schülern jedoch marginal und nicht signifikant (59% zu 63%, *Heim* u.a. 2013). Allerdings ist die empirische Befundlage insgesamt für sichere Schlussfolgerungen noch zu heterogen (*Kuritz/Dinkelacker/Mess* 2016).

Neben schulischen Angeboten sind kommerzielle Sportangebote ein relevantes Setting und einige Befunde lassen darauf schließen, dass diese Angebote auch von Jugendlichen verstärkt nachgefragt werden. Mitte der 1990er Jahre gingen 14% der brandenburgischen und 21% der nordrhein-westfälischen Jugendlichen ihren Sportinteressen (auch) in kommerziellen Sporteinrichtungen wie Fitnessstudios, Tanzstudios oder Reiterhöfen nach (*Tietjens* 2001). In den Folgejahren lässt sich für Brandenburg ein Anstieg in der Nutzung kommerzieller Angebote zeigen, von 18% im Jahr 2005 auf 25% im Jahr 2010 (*Bredow* 2012). Bundesweit übten 2012 bereits 26% der 13- bis 17-Jährigen mindestens eine Sportaktivität in kommerziellen Sporteinrichtungen aus (AID:A-Online; *Burrmann* u.a. 2016). Dieser Anstieg begründet sich auch aus der wachsenden Nachfrage nach Fitnesport im Jugendalter. Sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungen rangiert Fitnesport ab einem Alter von etwa 13 Jahren unter den beliebtesten zehn Sportarten und schafft es bei jungen Erwachsenen (18 bis 24 Jahre) sogar unter die Top 3 (*Züchner* 2013). Neben dem Kraft- und Ausdauertraining im Fitnessstudio gehören aktuell z.B. Aerobic, Tae Bo, Zumba, Yoga oder Pilates zu den populärsten Angeboten (*Züchner* 2013),

jedoch ist angesichts vieler kurzlebiger Fitnesstrends davon auszugehen, dass sich die Fitnesspraktiken, die Jugendliche betreiben, rasch verändern. Bei aller gebotenen Vorsicht angesichts der dünnen Datenlage geben diese Befunde doch Hinweise darauf, dass sich der von *Zinnecker* in den 1980er Jahren beobachtete Trend einer Zunahme von Sportarten, „die dem Muster individualisierter, selbstbezogener Körperübungen entsprechen“ (1989, S. 148), tendenziell fortgesetzt hat. Das Sporttreiben richtet sich verstärkt auf den eigenen Körper, dessen Fitness und ästhetische Modellierung. Dies gilt nicht nur für die Mädchen, sondern ebenso für die Jungen.

Darüber hinaus lässt sich festhalten, dass die heutigen Jugendlichen ihre Sportengagements häufiger wechseln, oft mehrere Sportarten nebeneinander betreiben und nicht selten Vereinssport und informellen Sport kombinieren. In der schon erwähnten „SET“-Studie (*Gerlach/Brettschneider* 2013) gehörte eine relative Mehrheit von 32% der Heranwachsenden zu den sogenannten „Fluktuierern“, die sich durch mehrfache Ein- und Austritte in bzw. aus dem Sportverein im Verlauf des Jugendalters charakterisieren lassen. *Züchner* (2013) kann darüber hinaus zeigen, dass die Mehrheit der sportlich aktiven Jugendlichen (56%) mehr als eine Sportart zugleich betreibt, fast ein Viertel sogar drei oder mehr Sportarten. In Re-Analysen verschiedener Datensätze rechnet *Bindel* (2015) mit einem Anteil von 40% der Jugendlichen, die sowohl im Sportverein als auch informell sportlich aktiv sind. Insgesamt lässt sich aus diesen Befunden der Schluss ziehen, dass wechselnde, nach- oder nebeneinander betriebene Sportengagements in der heutigen Jugendgeneration weit verbreitet sind. Ein Teil der Jugendlichen lässt sich demnach als „Sporthopper“ oder „Multiplayer“ beschreiben. Allerdings wurde auch schon in früheren Beiträgen auf der Basis von Daten aus den späten 1990er Jahren darauf hingewiesen, dass Sportarten- und Vereinswechsel sowie Mehrfachengagements im Vergleich zu den 1970er Jahren zugenommen haben (*Baur/Burrmann* 2003). Ob dieser Trend sich nochmals verstärkt hat, lässt sich mangels vergleichbarer Studien nicht beantworten.

Ob die Pluralisierung der Sportarten und Sportformen auch mit einer Ausdifferenzierung der Sinnperspektiven einhergeht, die mit dem Sport verbunden werden, lässt sich derzeit ebenfalls nur plausibilisieren. Am häufigsten werden aktuell von fast allen Jugendlichen „Spaß“, „Fitness“ und „Leistungsverbesserung“ genannt (*Züchner* 2013), also Motive, die auch bereits vor 30 Jahren ähnlich populär waren (*Kurz/Sack/Brinkhoff* 1996). Darüber hinaus zeigt sich eine Korrelation zwischen Motiven und Sportformen (*Züchner* 2013): Fitnesssport wird z.B. vor allem unter der Perspektive der Körpermodellierung betrieben, bei Risiko-, Fun- und Trendsportarten steht das Erlebnis im Vordergrund und im Mannschaftssport steht das Motiv „Freunde treffen“ besonders hoch im Kurs. Festzuhalten ist, dass die Pluralisierung des Sports für Jugendliche vielfältige Anchlüsse bietet, und zwar auch jenseits der klassischen Wettkampf- und Leistungsorientierung.

Schließlich hatte *Zinnecker* (1989) relativ allgemein eine Aufwertung von Sportlichkeit in der Jugendkultur postuliert. Einige Befunde deuten in der Tat darauf hin, dass der sportiv-ästhetische Körper bei Heranwachsenden zur Quelle von Ansehen und Status unter Gleichaltrigen wird und sportlich Leistungsschwache tendenziell eher zu Außenseitern werden (*Grimminger* 2013). Aus den Längsschnittbefunden von *Gerlach* und *Brettschneider* (2013) lässt sich erkennen, dass Sportlichkeit im frühen Jugendalter am stärksten mit dem Selbstwertgefühl zusammenhängen, sich dieser Effekt aber gegen Ende des Jugendalters abschwächt. Da offenbar viele Heranwachsende meinen, dass soziale Akzeptanz entscheidend von körperlicher Attraktivität und Leistungsfähigkeit abhängt, wird die Arbeit am eigenen Körper zunehmend bewusst manipuliert, z.B. durch Diäten. So gaben

2013/14 immerhin 26% der 15-jährigen Mädchen und 11% der altersgleichen Jungen an, eine Diät zu machen, um das Gewicht zu reduzieren (*HBSC-Team Deutschland 2015c*). Sportlichkeit hat also ohne Zweifel eine hohe subjektive Bedeutsamkeit für Jugendliche, ob diese aber angestiegen ist oder nicht, lässt sich hier nicht mit Sicherheit klären.

3. Bewegungsmangel trotz Versportung?

Trotz einer erkennbar hohen und angestiegenen Sportbeteiligung weisen andere Studien auf ein zu geringes Bewegungspensum in der heutigen ‚sitzenden‘, ‚verkopften‘ und mediatisierten Gesellschaft hin, welches sich bereits im Jugendalter zeige (*Völker/Rolfes 2015*). Zugleich wird eine Zunahme an übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen konstatiert. In den KiGGS-Studien (2003-2006 und 2009-12) lag der Anteil an übergewichtigen Heranwachsenden (11 bis 17 Jahre) bei 19% (*Brettschneider u.a. 2015*). Verglichen mit Referenzwerten von 1985-1999 hat sich die Zahl verdoppelt. Die Entstehung von Übergewicht wird neben genetischen Dispositionen, sozioökonomischen und umweltbezogenen Rahmenbedingungen auf schlechte Essgewohnheiten und vor allem auf mangelnde Bewegung bzw. zu viel Inaktivität zurückgeführt (*Bünemann 2008*).

Die empirischen Studien greifen oft auf die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (*WHO 2010*) zurück und machen einen Bewegungsmangel am Nicht-Erreichen der WHO-Kriterien fest. Diese empfiehlt Heranwachsenden im Alter von 5 bis 17 Jahren ein Mindestmaß von 60 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag. Die Bewegung soll moderat bis intensiv sein⁸ und vor allem aerobe Belastungen beinhalten; sie kann in verschiedenen kleineren Zeitabschnitten über den Tag verteilt sein und neben Sport und Bewegungsspielen auch Transportwege oder unstrukturiertes Herumtoben umfassen. Die jüngst für Jugendliche in Deutschland publizierten Bewegungsempfehlungen (*Rütten/Pfeiffer 2016*) legen „eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität“ nahe, wobei bis zu 60 Minuten davon durch Alltagsaktivitäten (wie z.B. Radfahren) absolviert werden könnten. Die nachfolgend resümierten Befunde orientieren sich aber (noch) am WHO-Kriterium.

Während die Befunde der ersten Welle (2003-2006) der KiGGS-Studie noch sehr ungünstige Ergebnisse für Jugendliche (14 bis 17 Jahre) anzeigten und nur eine kleine Minderheit von 8% der Jungen und 5% der Mädchen die WHO-Kriterien erfüllten (*Jekauc u.a. 2012*), liegen die Werte in der neueren Welle (2009-2012) mit 15% bei Jungen bzw. 8% bei Mädchen etwas höher (*Manz u.a. 2014*) (vgl. Tabelle 2). In den HBSC-Studien ist der Anteil der Jungen und Mädchen, die das Kriterium erfüllen, mit 19% bzw. 12% höher, was aber v.a. auf das etwas geringere Durchschnittsalter der Befragten zurückzuführen sein dürfte (*Bucksch u.a. 2014; HBSC-Team Deutschland 2015b*). In der GINIplus-Studie erreichen 25% der 15-jährigen Jungen und 17% der gleichaltrigen Mädchen aus dem Raum München und Wesel die WHO-Norm (*Pfitzner u.a. 2013*) – also ein nochmals höherer Anteil. Die Daten wurden hier auf Basis von Akzelerometermessungen und Tagebucheintragen gewonnen, also mit Erhebungsmethoden, die eine höhere Validität als Fragebögen besitzen (*Beneke/Leithäuser 2008*). Die Befunde verschiedener Studien differieren also auch deshalb, weil die Daten für körperlich-sportliche Aktivitäten auf unterschiedliche Weise erhoben wurden. Wir werden im Fazit auf die methodischen Probleme und deren Folgen noch ausführlicher eingehen.

Insgesamt deuten die Ergebnisse also darauf hin, dass ein Großteil der Jugendlichen die Bewegungsempfehlungen aktuell nicht erfüllt. Zugleich scheint in den letzten 15 Jahren der Anteil an Mädchen und Jungen, der die WHO-Empfehlung von 60 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag erreicht, aber eher größer als kleiner geworden zu sein.⁹

Tabelle 2: Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung, differenziert nach Geschlecht

Studie	Jahr	Alter	≥ 60 Min. Sport und Bewegung / Tag		
			männlich	weiblich	Gesamt
KiGGS	2003-06	14-17	8%	5%	7%
KiGGS	2009-12	14-17	15%	8%	12%
HBSC	2001-02	11-15	15%	9%	12%
HBSC	2005-06	11-15	20%	14%	17%
HBSC	2009-10	11-15	20%	14%	17%
HBSC	2013-14	11-15	19%	12%	16%

Studien auf der Basis kleinerer regionaler Stichproben zeigen, dass das Gros der körperlichen Aktivität im Rahmen nichtorganisierter Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten (bei Kindern z.B. in Schulpausen, auf Spielplätzen, beim Herumtoben oder Spielen im Freien) zu Stande kommt sowie durch Transportwege, sofern diese durch eigene Muskelkraft – zu Fuß, per Fahrrad – bewältigt werden (Völker/Rolfes 2015). Hinsichtlich der Transportwege zeigt die KiGGS-Studie 2003-2006, dass nur wenige 11- bis 17-Jährige ihren Schulweg zu Fuß (19%) oder mit dem Fahrrad (22%) zurücklegen (Reimers u.a. 2013). Experten haben deshalb u.a. die verstärkte Förderung des aktiven Schulwegs als einen Aspekt der Bewegungsförderung bei Heranwachsenden vorgeschlagen (Graf u.a. 2013).

Ob das für das Bewegungsspensum ebenfalls besonders relevante unstrukturierte Spielen im Freien bei Kindern in den letzten Jahren zurückgegangen ist, lässt sich nur mit wenigen empirischen Anhaltspunkten eruieren. Während manche Autoren einen deutlichen Rückgang des Spielens im Freien in den letzten 25 Jahren beschreiben (Bös 2008), weisen andere Zeitreihen (von 2000 bis 2016) darauf hin, dass der Anteil der Kinder, die täglich im Freien spielen nur leicht rückläufig ist (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2016b). Das Spielen im Freien ist vor allem für die Bewegungsaktivitäten in der Kindheit von hoher Relevanz, verliert aber im Jugendalter an Bedeutung: So können Woll u.a. (2011) auf Grundlage der MoMo-Studie zeigen, dass die 6- bis 10-Jährigen Kinder im Durchschnitt noch an mehr als 5 Tagen der Woche im Freien spielend aktiv sind, die 13- bis 17-Jährigen aber nur noch an 3 Tagen.

4. Fazit und Ausblick

Die vor fast 30 Jahren postulierte These der „Versportung des Jugendalters“ (Zinnecker 1989) findet auch heute noch empirisch eine klare Bestätigung: Sport zu treiben ist im Jugendalter Normalität – ob im Sportverein, informell auf Bolzplätzen, Straßen oder Skateparks, im Fitnessstudio oder in der Schularbeitsgemeinschaft. Der Sport bietet gerade durch die Vielfalt an Aktivitäten, Settings und Sinnperspektiven Anschlüsse für fast alle Jugendlichen. Trotz der hohen Anteile sportlich engagierter Jugendlicher bewegen sich viele heutzutage dennoch zu wenig. Wie lässt sich das erklären?

Plausibel lässt sich annehmen, dass nicht das Sporttreiben zurückgegangen ist, möglicherweise aber ein Rückgang der Bewegungsaktivitäten zu verzeichnen ist, die nicht zum Sport im engeren Sinne gehören: das Spielen im Freien, der Schulweg, die per Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegten Transportwege. Wenn der Sport auf drei bis vier Stunden pro Woche begrenzt wird, der Alltag aber sonst vor allem durch Bewegungslosigkeit, z.B. sitzende Tätigkeiten, lange Schultage, häufigen Medienkonsum, gekennzeichnet ist, dann könnte auch beides – Versportung und Bewegungsmangel – gleichzeitig stattfinden.

Hinzu kommt ein verändertes Sportverständnis: Theoretisch lassen sich die Ergebnisse in die bereits Ende der 1980er geführten Debatten einordnen, in denen eine Versportlichung der Gesellschaft und des Alltagslebens, bei einer gleichzeitigen Entsportlichung des Sports diagnostiziert wurde (*Grube* 1988; *Cachay* 1990). Demzufolge hat sich vor allem der Sportbegriff gewandelt. Dieser war früher durch ein ‚enges‘ Sportverständnis geprägt, dessen begrifflicher Kern auf einen leistungs- und wettkampforientierten Vereinssport in institutionalisierten Sportarten verwies. Heutzutage ist das Sportverständnis ‚breiter‘ und ‚weicher‘, umfasst vielfältige Sinnperspektiven (Fitness, Gesundheit, Ästhetik, Risikoerleben usw.), Bewegungsformen und -trends sowie neue Sportkontexte jenseits des Vereinssports. Vor dem Hintergrund eines anders akzentuierten Sportverständnisses werden heutzutage möglicherweise von manchen Jugendlichen Bewegungsformen als Sport bezeichnet, die früher als „Sport“ gar nicht ernst genommen wurden (*Burmann* 2007). Und vor dem Hintergrund eines ausdifferenzierten Sportsystems werden von den Heranwachsenden möglicherweise viele neue Sport- und Bewegungsformen (z.B. Skaten oder Yoga) abseits von striktem Sportartentraining so ausgeübt, dass ein hohes, intensives subjektives Belastungsempfinden nur noch selten erreicht wird. Die Konsequenz dieses erweiterten Sportbegriffs wäre dann, dass unklar geworden ist, auf was genau sich die Antworten Jugendlicher in Fragebögen eigentlich beziehen, wenn diese nach „Sportaktivitäten“ gefragt werden.

Die teilweise inkonsistenten Befunde zum Sporttreiben könnten allerdings auch und vor allem mit methodischen Problemen zusammenhängen. Wie bereits erwähnt, variieren unter anderem die Frageformulierungen, Antwortskalierungen und Referenzzeiträume, auf die sich die Antworten beziehen sollen, in den verschiedenen Fragebogenstudien. Dies betrifft weniger die Fragen zum vereinsorganisierten Sporttreiben, sondern eher die Erhebung der vielfältigen informell und unregelmäßig betriebenen Sportaktivitäten, die in der Befragungssituation schlechter erinnert und zeitlich abgegrenzt werden können. Um diese valide zu erfassen, empfiehlt es sich, Frageformate zu verwenden, die das Sporttreiben strukturiert für Wochentage und verschiedene Settings abfragen und dabei einen überschaubaren Referenzzeitraum vorgeben, der im Gedächtnis (noch) gut repräsentiert ist.

Noch mehr verlangt man den Befragten offenkundig ab, wenn man sie nach den über den Tag verteilten Bewegungsaktivitäten statt nach dem Sporttreiben im engeren Sinne fragt. Transportwege (Laufen, Fahrradfahren usw.) und unstrukturierte Aktivitäten sind im Vergleich zum Sport weniger gut zeitlich umgrenzt, sondern fallen nebenbei an. Die Übergänge von einer (nicht gesundheitsrelevanten) leichten Bewegung zu einer moderaten (gesundheitsrelevanten) Bewegung sind fließend und dürften deshalb kaum wahrnehmbar sein. Entsprechend ist die Bewegungsaktivität (anders als das Sporttreiben) schlechter im Gedächtnis repräsentiert und kann in der Befragungssituation sicher nicht mit derselben Genauigkeit abgerufen werden. Weiterhin variiert die individuelle Schwelle, wann eine Bewegung subjektiv als (moderat) anstrengend empfunden wird, mit der

physischen Fitness. Die in den Fragebögen oft gegebenen Hinweise, dass Aktivitäten mitgezählt werden sollen, bei denen sich „der Pulsschlag erhöhe“ und man „außer Atem“ komme, dürfte diese Verzerrung eher noch verstärken, denn beides trifft auf eine untrainierte Person schneller zu als auf eine trainierte Person. Insofern stellt sich die Frage, ob sportlich fitte Jugendliche z.B. schnelles Gehen oder langsames Radfahren, Aktivitäten also, die in der Regel bereits als Beispiele für eine moderate Bewegung aufgeführt werden, überhaupt als solche einordnen.

Viele dieser Probleme lassen sich beheben, wenn statt Fragebögen umfangreichere Bewegungstagebücher oder sensorgesteuerte Aufzeichnungen des objektiven Bewegungsverhaltens (Akzelerometrie, Schrittzähler) eingesetzt werden, für die eine höhere Reliabilität und Validität angenommen wird (Beneké/ Leithäuser 2008).¹⁰ Der hohe Aufwand, der mit beiden Erhebungsmethoden verbunden ist, führt aber dazu, dass deutschlandweite repräsentative Daten nicht verfügbar sind. Und auch wenn diese jetzt erhoben würden, gäbe es keine Vergleichsmöglichkeit mit früheren Zeitpunkten.

Das jeweils diagnostizierte Ausmaß an Bewegungsmangel bzw. an Inaktivität hängt vor allem mit den jeweiligen Empfehlungen zusammen, die als Maßstab herangezogen werden, sowie deren Interpretation. Die meisten Studien legen das WHO-Kriterium z.B. so aus, dass es erst dann als erfüllt gilt, wenn an *allen* sieben Wochentagen mindestens 60 Minuten Bewegungsaktivität akkumuliert wurde. Es lässt sich allerdings kontrovers diskutieren, ob dies aus Sicht der Gesundheitsförderung tatsächlich notwendig ist (Olds u.a. 2007). Möglicherweise genügt es ja bereits, an *fünf von sieben* Tagen oder *im Durchschnitt* einer Woche 60 oder 90 Minuten körperlich aktiv zu sein, um einen gesundheitswirksamen Effekt zu erzielen. Würde man eine solche Auslegung favorisieren, kämen z.T. deutlich positivere Werte zu Stande: Jeder dritte 15-Jährige erfüllt z.B. die Bewegungsempfehlung an mindestens fünf von sieben Tagen (HBSC-Team Deutschland 2015b).¹¹ Sobald die jüngst für Jugendliche in Deutschland publizierten Bewegungsempfehlungen (Rütten/Pfeiffer 2016) angelegt werden, die eine Bewegungszeit von 90 Minuten pro Tag vorgeben, wird die Zahl derer, die sich nicht genügend bewegen, nochmals deutlich ansteigen. Auch wenn klar ist, dass sich in der deutschsprachigen Wissenschaft die neuen Empfehlungen durchsetzen werden, wäre es empfehlenswert, bisherige Datenreihen nach dem WHO-Standard fortzuschreiben, um so Trends und Veränderungen identifizieren und einordnen zu können.

Insgesamt beziehen sich die Forschungslücken aktuell also auf die Frage, wie sich körperliche und sportliche Aktivitäten jenseits des Vereinssports im Zeitverlauf entwickelt haben. Vor allem Aussagen zur Veränderung von Alltagsbewegung erscheinen spekulativ und auch die im Beitrag vorgestellten Indikatoren – z.B. die Häufigkeit des Spielens im Freien bei Kindern – sind alles andere als optimale Messungen für das Bewegungsverhalten. Eine Zunahme an informellen, kommerziellen und schulisch organisierten Sportaktivitäten lässt sich zwar punktuell empirisch unterfüttern. Unklar bleibt dabei aber, ob dies als Anhaltspunkt für eine Pluralisierung und Individualisierung von Sportengagements gedeutet werden kann oder nicht. Ob die Zahl der „Sporthopper“ und „Multiplayer“ unter den Jugendlichen ansteigt, ob eine Pluralisierung des Sports ein ‚Mehr‘ an Sportaktivität bedeutet oder ob man eher von einer Verlagerung des Sports hinein in ‚neue‘ Settings ausgehen muss, lässt sich nicht zweifelsfrei beantworten. Es fehlen Panel-daten (oder zumindest im Zeitverlauf erhobene vergleichbare Querschnittsdaten), mit denen die Sportengagements der Heranwachsenden in synchroner und diachroner Perspektive nachgezeichnet werden könnten und die sich nicht nur auf den Vereinssport beschrän-

ken. Zudem könnten mixed-methods-Designs verstärkt eingesetzt werden, in denen objektive Messungen des Bewegungsverhaltens mit Fragebogenerhebungen kombiniert werden, um festzustellen, in welchen Kontexten und bei welchen Aktivitäten eigentlich die gesundheitsrelevante Bewegung im Wesentlichen entsteht.

Abschließend ist festzuhalten, dass nicht alle Heranwachsenden gleichermaßen an Sport und Bewegung partizipieren, sondern große Unterschiede entlang von Ungleichheitsmerkmalen existieren. *Zinnecker* (1989) hatte sich hinsichtlich der Versportungsthese auf das sozialstrukturelle Merkmal „Geschlecht“ beschränkt, wo in der Tat seit den 1950er Jahren eine enorme Angleichung beobachtet werden kann. Neben dem Geschlecht sind andere sozialstrukturelle Merkmale, wie die soziale Schicht, die ethnische Herkunft oder die Sportinfrastruktur der näheren Wohnumgebung, mindestens ebenso bedeutsam für die Vorhersage sportlicher Aktivität (*Burrmann* 2008; *Mess/Woll* 2012; *Mutz/Albrecht* 2017; *Thiel/Cachay* 2003). Da sich hier größere Unterschiede zeigen, die auch nicht am Verschwinden begriffen, sondern tendenziell in den letzten Jahren sogar stärker geworden sind (*Burrmann* u.a. 2016), muss dies bei der Diskussion um die Versportlichung der Gesellschaft bzw. des Jugendalters mitbedacht und Aussagen ggf. nach sozialstrukturellen Merkmalen differenziert werden. Allerdings sind auch hierfür aussagekräftige Zeitreihenanalysen erforderlich.

Anmerkungen

- 1 Vgl. entsprechende Beiträge im FOCUS oder in der Süddeutschen Zeitung: www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/bewegungsmangel-kinder-werden-zu-faulpelzen_aid_318307.html; <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/kinder-und-jugendsportbericht-rumsitzen-statt-rumrennen-1.2608423>.
- 2 Ein narratives Review bietet den Vorteil, ein vergleichsweise breites Thema besprechen zu können und dabei vielfältige, methodisch nicht immer vergleichbare Einzelstudien zur Sportbeteiligung und zum Bewegungsverhalten einbeziehen zu können. Eine systematische Meta-Analyse müsste inhaltlich deutlich ‚kleinteiliger‘ ausfallen und nur Studien berücksichtigen, die unmittelbar vergleichbar sind.
- 3 Diese Suche wurde ergänzt mit äquivalenten deutschen Schlagworten: „körperliche Aktivität“, „Bewegung“, „Sportbeteiligung“, „Jugend“ sowie „Adoleszenz“.
- 4 Für einen Überblick über die gesamte Studienreihe vgl. www.mpfs.de/studien/ (8.9.2017).
- 5 Die Jugendlichen wurden gefragt, wie viel Zeit sie mit sportlicher Aktivität in ihrer Freizeit verbringen, so dass sie dabei außer Atem oder ins Schwitzen kommen. Die 6-stufige Antwortmöglichkeit reichte von „keine“ bis „7 Stunden oder mehr“. Wer „keine Zeit“ ankreuzte, fällt in die Kategorie der Nichtsportler (*HBSC-Team Deutschland*, 2015a).
- 6 Eigene Berechnungen auf Basis der Datensätze.
- 7 Die Daten zeigen aber auch, dass aufgrund des demografischen Wandels die absoluten Mitgliederzahlen sinken. Die Sportvereine haben von 2000 bis 2015 bei den Sieben- bis 14-Jährigen ca. 168.000 und bei den 15- bis 18-Jährigen ca. 84.000 Mitglieder verloren.
- 8 Als moderat belastend gelten alle körperlichen Aktivitäten bei denen der Energieverbrauch bei mindestens drei metabolischen Äquivalenten (MET) liegt, d.h. drei Mal so hoch wie der Ruheumsatz (bei körperlicher Inaktivität) ist. Als „intensiv“ gilt eine Aktivität ab 6 MET. Die WHO gibt einige Beispiele für entsprechende Aktivitäten, die sich auf Erwachsene beziehen: Gartenarbeit, schnelles Gehen oder Tanzen wären als „moderat“, Joggen, schnelles Radfahren oder Wandern im Gebirge als „intensiv“ einzuordnen.
(vgl. hierzu www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/en/).
- 9 Im Vergleich der KiGGS-Studien zeigten sich zwischen den 2003-06 und 2009-12 getesteten Kohorten in der sportmotorischen Leistungsfähigkeit ebenfalls keine Verschlechterungen, sondern eher

- leicht verbesserte Testwerte (Albrecht u.a. 2016). Auch zeigte sich keine weitere Zunahme an Übergewichtigen und adipösen Heranwachsenden (Brettschneider u.a. 2015).
- 10 Reliabilitäts- und Validierungsstudien der KiGGS- bzw. MoMo-Erhebungsinstrumente deuten auf zufriedenstellende Ergebnisse im Jugendalter hin (Jekauc u.a. 2013; Kahlert/Brand 2011).
 - 11 Noch mehr dürften es sein, wenn die täglichen Bewegungsminuten auf Basis des Wochendurchschnitts eines Jugendlichen berechnet würden, so dass also mit einem besonders sportintensiven Tag ein inaktiver Tag kompensiert werden kann (Olds u.a. 2007).

Literatur

- Albrecht, C./Hanssen-Doose, A./Bös, K./Schlenker, L./Schmidt, S./Wagner, M./Will, N./Worth, A. (2016): Motor performance in German children and adolescents. A 6-year cohort study. *Sportwissenschaft*, 46, S. 294-304.
- Baur, J./Burrmann, U. (2008): Sozialisation zum und durch Sport. In: Weiß, K./Gugutzer, R. (Hrsg.): *Handbuch Sportsoziologie*. – Schorndorf, S. 230-238.
- Baur, J./Burrmann, U. (2003): Der jugendliche Sporthopper als „moderne“ Sozialfigur? In: Baur, J./Burrmann, U. (Hrsg.): *Integrationsleistungen von Sportvereinen als Freiwilligenorganisationen*. – Aachen, S. 549-583.
- Beneke, R./Leithäuser, R.M. (2008): Körperliche Aktivität im Kindesalter – Messverfahren. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 59, S. 215-222.
- Bindel, T. (2015): Bedeutung und Bedeutsamkeit sportlichen Engagements in der Jugend. – Aachen.
- Bös, K. (2008): Kinder – Ein Blick zurück und ein Blick nach vorn. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 24, S. 25-27. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1076917>
- Bös, K./Worth, A./Oppen, E./Oberger, J./Woll, A. (Hrsg.) (2009): *Motorik-Modul: Eine Studie zur motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. – Baden-Baden.
- Bredow, B. (2012): Freizeit, Medien und Sport. In: *Sturzbecher, D.* u.a. (Hrsg.): *Aufschwung Ost? – Wiesbaden*, S. 79-101. https://doi.org/10.1007/978-3-531-94323-7_4
- Brettschneider, A.K./Schaffrath Rosario, A./Kuhnert, R./Schmidt, S./Wiegand, S./Ellert, U./Kurth, B.-M. (2015): Updated prevalence rates of overweight and obesity in 11- to 17-year-old adolescents in Germany. Results from the telephone-based KiGGS Wave 1 after correction for bias in self-reports. *BMC Public Health*, 15, p. 1101-1110.
- Bucksch, J./Inchley, J./Hamrik, Z./Finne, E./Kolip, P. (2014): Trends in television time, non-gaming PC use and moderate-to-vigorous physical activity among German adolescents 2002-2010. *BMC Public Health*, 14, p. 351.
- Bünemann, A. (2008): Zum komplexen Ursachengeflecht von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter. In: *Schmidt, W.* (Hrsg.): *Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht*. – Schorndorf, S. 115-124.
- Burrmann, U. (Hrsg.) (2005): *Sport im Kontext von Freizeitengagements Jugendlicher*. – Köln.
- Burrmann, U. (Hrsg.) (2007): *Zum Sportverständnis von Jugendlichen*. – Köln.
- Burrmann, U. (2008): Bewegungsräume und informelle Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten der Kinder. In: *Schmidt, W.* (Hrsg.): *Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht*. – Schorndorf, S. 391-408.
- Burrmann, U./Nobis, T. (2007): Sportbeteiligung, Gesundheit und freiwilliges Engagement. In: *Sturzbecher, D./Holtmann, D.* (Hrsg.): *Werte, Familie, Politik und Gewalt – Was bewegt die Jugend?* (). – Münster, S. 143-196.
- Burrmann, U./Seyda, M./Heim, R./Konowalczyk, S. (2016): Individualisierungstendenzen im Sport von Heranwachsenden – revisited. *Sport und Gesellschaft*, 13, S. 113-143.
- Cachay, K. (1990): Versportlichung der Gesellschaft und Entsportung des Sports. In: *Gabler, H./Göhner, U.* (Hrsg.): *Für einen besseren Sport*. – Schorndorf, S. 97-113.
- Deutscher Olympischer Sportbund* (Hrsg.) (2000/2015): *DOSB Bestandserhebung 2000/2015*. Online verfügbar unter: www.dosb.de/de/service/download-center/dosb-organisation/bestandserhebung/, Stand: 08.09.2017.
- Gerlach, E./Brettschneider, W.D. (2013): *Aufwachsen mit Sport. Befunde einer 10-jährigen Längsschnittstudie zwischen Kindheit und Adoleszenz*. – Aachen.

- Graf, C./Beneke, R./Bloch, W./Bucksch, J./Dordel, S./Eiser, S./Woll, A. (2013): Vorschläge zur Förderung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ein Expertenkonsens. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 161, S. 439-446. <https://doi.org/10.1007/s00112-012-2863-6>
- Grimminger, E. (2013): Sport motor competencies and the experience of social recognition among peers in physical education – a video-based study. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 18, p. 506-519. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.690387>
- Grube, O. (1988): Menschen im Sport 2000. Von der Verantwortung der Person und der Verpflichtung der Organisation. In: Gieseler, K./Grube, O./Heinemann, K. (Hrsg.): Menschen im Sport 2000. – Schorndorf, S. 44-67.
- Hasenberg, R./ Zinnecker, J. (1996): Sportive Kindheiten. In: Zinnecker, J. /Silbereisen, R.K.(Hrsg.): Kindheit in Deutschland. Aktueller Survey über Kinder und ihre Eltern. – Weinheim, S. 105-136.
- HBSC-Team Deutschland (2011a): Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Sportliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen“. Online verfügbar unter: http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_sportl_aktivitaet_2009_10.pdf, Stand: 08.09.2017.
- HBSC-Team Deutschland (2011b): Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen“. Online verfügbar unter: http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_koerperl_aktivitaet_2009_10.pdf, Stand: 08.09.2017.
- HBSC-Team Deutschland (2011c): Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Methodik der HBSC-Studie“. Online verfügbar unter: http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_Methodik_2009_10.pdf, Stand: 08.09.2017.
- HBSC-Team Deutschland (2015a): Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Sportliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen“. Online verfügbar unter: http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_sportl_aktivitaet_2013_14.pdf, Stand: 08.09.2017.
- HBSC-Team Deutschland (2015b): Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen“. Online verfügbar unter: http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_koerperl_aktivitaet_2013_14.pdf, Stand: 08.09.2017.
- HBSC-Team Deutschland (2015c): Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Körperbild und Diätverhalten von Kindern und Jugendlichen“. Online verfügbar unter: http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_koerperbild_diaetverhalten_2013_14.pdf, Stand: 08.09.2017.
- HBSC-Team Deutschland (2015d): Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Methodik der HBSC-Studie“. Online verfügbar unter: http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_Methodik_2013_14.pdf, Stand: 08.09.2017.
- Heim, C./Prohl, R./Bob, A. (2013): Ganztagschule und Sportverein. In: Hildebrandt-Stramann, R./Laging, R./Moegling, K. (Hrsg.): Körper, Bewegung und Schule (). – Kassel, S.136–156.
- Heim, R./Konowalczyk, S./Grgic, M./Seyda, M./Burrmann, U./ Rauschenbach, T. (2016): Geht’s auch mit der Maus? – Eine Methodenstudie zu Online-Befragungen in der Jugendforschung. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 19, S. 783-805. <https://doi.org/10.1007/s11618-016-0685-3>
- Hoffmann, L./Sturzbecher, D. (2012): Die Zeitreihenstudie „Jugend in Brandenburg“ – Methodischer Rahmen und Untersuchungsanlage der Erhebungswelle 2010. In: Sturzbecher D. u.a. (Hrsg.): Aufschwung Ost? – Wiesbaden, S.9-19.
- Jekauc, D./Reimers, A.K./Wagner, M.O./Woll, A. (2012): Prevalence and socio-demographic correlates of the compliance with the physical activity guidelines in children and adolescents in Germany. *BMC Public Health*, 12, p. 714. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-714>
- Jekauc, D./Wagner, M.O./Kahlert, D./Woll, A. (2013): Reliabilität und Validität des MoMo-Aktivitätsfragebogens für Jugendliche (MoMo-AFB). *Diagnostica*, 59, S. 100-111. <https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000083>
- Kahlert, D./ Brand, R. (2011): Befragungsdaten und Akzelerometermessung im Vergleich – ein Beitrag zur Validierung des MoMo-Aktivitätsfragebogens. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 62, S. 36.41.
- Kettner, S./Wirt, T./Fischbach, N./Kobel, S./Kesztyüs, D./Schreiber, A./Drenowatz, C./ Steinacker, J.M. (2012): Handlungsbedarf zur Förderung körperlicher Aktivität im Kindesalter in Deutschland. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 63, S. 94-101.
- Kuritz, A./Dinkelacker, M./Mess, F. (2016): Bewegung und Sport in Ganztagschulen. Eine systematische Literaturübersicht zum aktuellen Forschungsstand in Deutschland. *Sportwissenschaft*, 46, S. 162-178.
- Kurz, D./Tietjens, M. (2000): Das Sport- und Vereinsengagement der Jugendlichen. *Sportwissenschaft*, 30, S. 384-407.

- Kurz, D./Sack, H.-G./Brinkhoff, K.-P. (1996): Kindheit, Jugend und Sport in Nordrhein-Westfalen. Der Sportverein und seine Leistungen. – Düsseldorf.
- Lampert, T./Mensink, G. B. M./Romahn, N./Woll, A. (2007): Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 50, S. 634-642. <https://doi.org/10.1007/s00103-007-0224-8>
- Manz, K./Schlack, R./Poethko-Müller, C./Mensink, G./Finger, J./Lampert, T. u.a. (2014): Körperlich-sportliche Aktivität und Nutzung elektronischer Medien im Kindes- und Jugendalter. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 57, S. 840-848. <https://doi.org/10.1007/s00103-014-1986-4>
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2016a): JIM-Studie 2016. – Stuttgart.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2016b): KIM-Studie 2016. – Stuttgart.
- Mess, F./Woll, A. (2012): Soziale Ungleichheit im Kindes- und Jugendalter am Beispiel des Sportengagements in Deutschland. Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation, 32, S. 359–379.
- Mutz, M. (2012): Sport als Sprungbrett in die Gesellschaft? Sportengagements von Jugendlichen mit Migrationshintergrund und ihre Wirkung. – Weinheim.
- Mutz, M./Albrecht, P. (2017): Parents' Social Status and Children's Daily Physical Activity: The Role of Familial Socialization and Support. Journal of Child and Family Studies, 26, S. 3026-3035. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0808-3>
- Mutz, M./Burrmann, U. (2011): Sportliches Engagement jugendlicher Migranten in Schule und Verein: Eine Re-Analyse der PISA- und der SPRINT-Studie. In: Braun, S./Nobis, T. (Hrsg.): Migration, Integration und Sport. – Wiesbaden, S. 99-124. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92831-9_6
- Opper, E./Worth, A./Wagner, M./Bös, K. (2007): Motorik-Modul (MoMo) im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheitsurveys (KiGGS). Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 50, S. 879-888. <https://doi.org/10.1007/s00103-007-0251-5>
- Olds, T./Ridley, K./Wake, M./Hesketh, K./Waters, E./Patton/G./Williams, J. (2007): How should activity guidelines for young people be operationalised? International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 4, p. 43.
- Peterhans, E./Worth, A./Woll, A. (2013): Association between Health Behaviors and Cardiorespiratory Fitness in Adolescents: Results from the Cross-Sectional MoMo-Study, Journal of Adolescent Health, 53, p. 272-279.
- Pfützner, R./Gorzelnik, L./Heinrich, J./von Berg, A./Klümper, C./Bauer, C. P./Koletzko, S./Berdel, D./Horsch, A./Schulz, H. (2013): Physical Activity in German Adolescents Measured by Accelerometry and Activity Diary: Introducing a Comprehensive Approach for Data Management and Preliminary Results, PLOS ONE, 8, e65192.
- Rauner, A./Jekauc, D./Mess, F./Schmidt, S./Woll, A. (2015): Tracking physical activity in different settings from late childhood to early adulthood in Germany: the MoMo longitudinal study. BMC Public Health, 15, S. 391. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1731-4>
- Rauschenbach, T. (2011): Alltagsbildung – die andere Seite der Bildung. In: Krüger, M./Neuber, N. (Hrsg.): Bildung im Sport. Wiesbaden, S. 35-52. https://doi.org/10.1007/978-3-531-94026-7_3
- Reimers, A.K./Jekauc, D./Peterhans, E./Wagner, M./Woll, A. (2013): Prevalence and socio-demographic correlates of active commuting to school in a nationwide representative sample of German adolescents. Preventive Medicine, 56, p. 64-69. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.11.011>
- Richter, M./Moor, I./HBSC-Studienverbund Deutschland (2017): Entwicklungen und Bedingungen des Aufwachsens. Ergebnisse der Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Studie 2013/2014. – München.
- Rütten, A./Pfeiffer, K. (Hrsg.) (2016): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. – Erlangen.
- Schmiade, N./Mutz, M. (2012): Sportliche Eltern, sportliche Kinder – Die Sportbeteiligung von Vorschulkindern im Kontext sozialer Ungleichheit. Sportwissenschaft, 42, S. 115-125. <https://doi.org/10.1007/s12662-012-0239-7>
- Schmidt, W. (2008): Zur Bedeutung des Sportvereins im Kindesalter. In W. Schmidt (Hrsg.): Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht: Schwerpunkt Kindheit. – Schorndorf, S. 373-390.
- Thiel, A./Cachay, K. (2003): Soziale Ungleichheit im Sport. In: Schmidt, W./Hartmann-Tews, I./Brettschneider, W.-D. (Hrsg.): Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schorndorf, S. 275-295.
- Tietjens, M. (2001): Sportliches Engagement und sozialer Rückhalt im Jugendalter. – Lengerich.

- Völker, K./Rolfes, K. (2015): Risikofaktor Inaktivität. In Schmidt, W. u.a. (Hrsg.): Dritter Kinder- und Jugendsportbericht. – Schorndorf, S. 317-344.
- Wagner, M. O./Bös, K./Jekauc, D./Karger, D./Mewes, N./Oberger, J./ Reimers, A.K./Schlenker, L./Worth, A./Woll, A. (2014): Cohort Profile: The Motorik-Modul Longitudinal Study: physical fitness and physical activity as determinants of health development in German children and adolescents. *International Journal of Epidemiology*, 43, p. 1410-1416.
- Weltgesundheitsorganisation (2010): Global recommendations on physical activity for health. – Genf.
- Woll, A./Kurth, B.-M./Oppen, E./Worth, A./Bös, K. (2011): The 'Motorik-Modul' (MoMo): physical fitness and physical activity in German children and adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 170, p. 1129-1142. <https://doi.org/10.1007/s00431-010-1391-4>
- Zinnecker, J. (1989): Die Versportung jugendlicher Körper. In: Brettschneider, W.D./Baur, J./ Bräutigam, M. (Hrsg.): Sport im Alltag von Jugendlichen. – Schorndorf, S. 133-149.
- Züchner, I. (2013): Sportliche Aktivitäten im Aufwachsen junger Menschen. In: Grgic, M./Züchner, I. (Hrsg.): Medien, Kultur und Sport: Was Kinder und Jugendliche machen und ihnen wichtig ist. Weinheim, S. 89-138.
- Züchner, I./Grgic, M. (2013): Organisiert aktiv – außerschulische und außerunterrichtliche musikalisch-künstlerische und sportliche Aktivitäten. In: Grgic, M./Züchner, I. (Hrsg.): Medien, Kultur und Sport: Was Kinder und Jugendliche machen und ihnen wichtig ist. – Weinheim, S. 217-236.