

Vereinsaktivität bleibt wichtig!

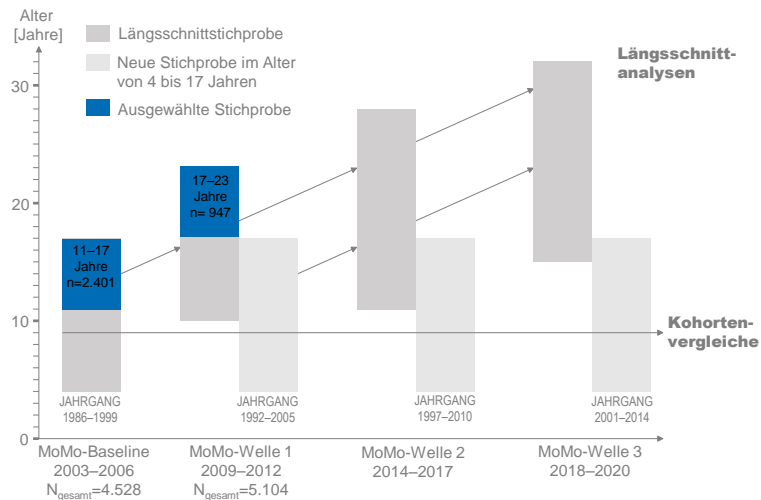
Entwicklung des Aktivitätsverhaltens vom Jugendalter bis ins junge Erwachsenenalter

Problemstellung und Methodik

Die positive Wirkung von körperlich-sportlicher Aktivität (KSA) auf die Gesundheit ist aktuell gut belegt [1]. Eine kontinuierliche Sportteilnahme ist ein bedeutsamer Einflussfaktor für die Aufrechterhaltung von Gesundheit. Erste Studien hierzu zeigen, dass ein körperlich aktiver Lebensstil im Kindes- und Jugendalter meist bis ins Erwachsenenalter beibehalten wird [2]. Dennoch weisen diese Studien einige Schwächen auf (kleine Stichprobe, lokale Erhebungen, keine Unterscheidung nach Setting, soziostrukturelle Variablen bleiben unberücksichtigt). Zudem liegt nur eine geringe Anzahl an europäischen Studien vor. Ziel dieser Untersuchung ist daher, erstmals repräsentativ für Deutschland mittels Daten der MoMo-Studie die Stabilität der körperlich-sportlichen Aktivität in verschiedenen Settings über eine Altersspanne von 11 bis 23 Jahren darzustellen.

Zur Berechnung der Stabilität wurden Indizes gebildet und mittels ANOVA mit Messwiederholung sowie Rangkorrelationskoeffizienten nach Spearman analysiert [3].

Stichprobe



Ergebnisse

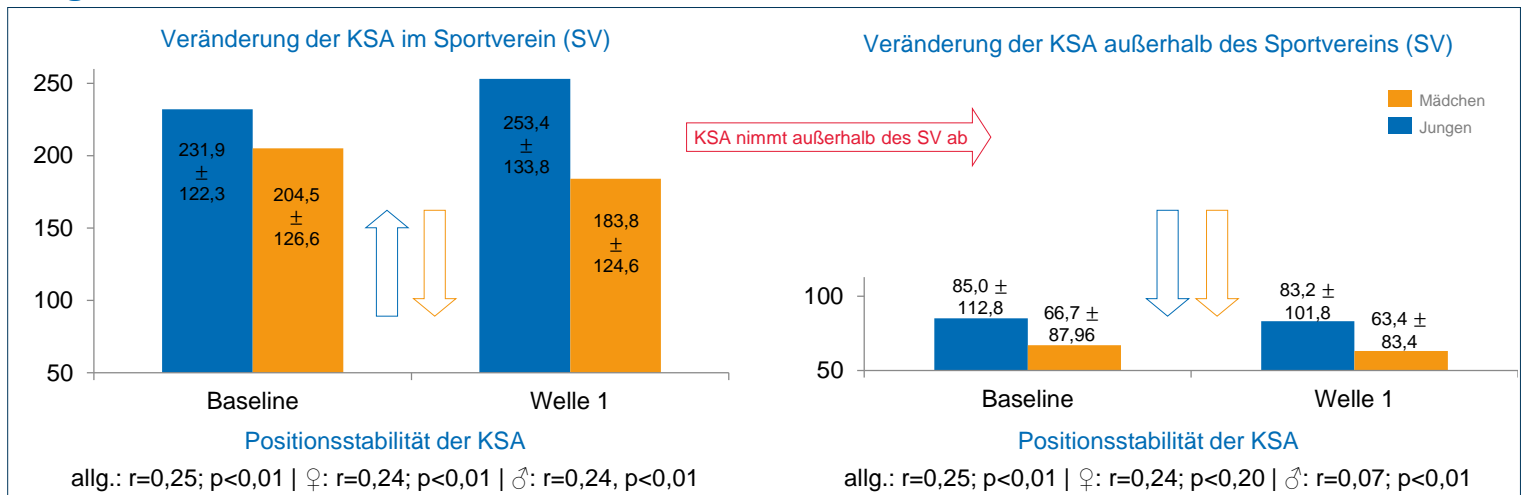


Abb. 1.: Mittelwertstabilität in Minuten/Woche (ANOVA mit Messwdh.) und Positionsstabilität (Korrelationskoeffizient nach Spearman)

Vereinsaktivität bleibt wichtig!

- ➔ Aktivität außerhalb des SV bleibt über 6 Jahre auf einem bedenklich niedrigen Niveau. Maßnahmen zur Aktivitätsförderung scheinen außerhalb des SV nicht zu greifen.
- ➔ Aktivität im SV bleibt auch 6 Jahre später 3-mal so hoch wie Aktivität außerhalb des SV.
- ➔ Mädchen sind die „Verlierer“, Jungen die „Gewinner“: Sowohl im als auch außerhalb des SV geht die Aktivität bei den Mädchen zurück, die Jungen können das Ausmaß an Vereinsaktivität dagegen erhöhen und zeigen einen geringeren Rückgang außerhalb des SV.
- ➔ Individuell unterliegt das Aktivitätsverhalten starken Schwankungen (geringe Positionsstabilität).
- ➔ Vereinsaktivität bei den Jungen ist stabiler als Aktivität außerhalb des SV. Bei den Mädchen gibt es keine Unterschiede.

- ➔ Insbesondere die Vereinsaktivität kann ein gewisses Ausmaß an körperlich-sportlicher Aktivität erreichen, wobei weiterhin Potential besteht, dieses zu erhöhen.
- ➔ Maßnahmen zur Bindung an sportliche Aktivitäten notwendig.

[1] Li, J., & Siegrist, J. (2012). Physical activity and risk of cardiovascular disease – a meta-analysis of prospective cohort studies. *Int J Environ Res Public Health*, 9 (2), 391–407.
 [2] Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. (2006). Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Med*, 36 (12), 1019–1030.
 [3] Rauner, A., Jekauc, D., Mess, F., Schmidt, S. & Woll, A. (2015). Tracking physical activity in different settings from late childhood to young adulthood in Germany. *BMC Public Health*, 15:391.