



Wie viel bewegen sich Kinder und Jugendliche aktuell?

Ergebnisse aus der bundesweiten COMO-Studie

Zur Befragung

5.240

Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 17 Jahren

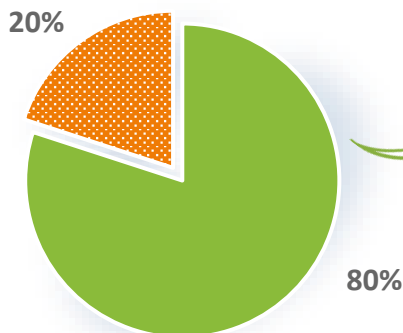
Online-Fragebogen

für Kinder

Herbst 2023 bis Frühjahr 2024

So lange lief die erste COMO-Befragung

Unsere Ergebnisse



■ Erreichen die Bewegungsempfehlung nicht
■ Erreichen die Bewegungsempfehlung

Etwa jeder fünfte Heranwachsende erreicht die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation von mind. einer Stunde schweißtreibender Bewegung pro Tag*



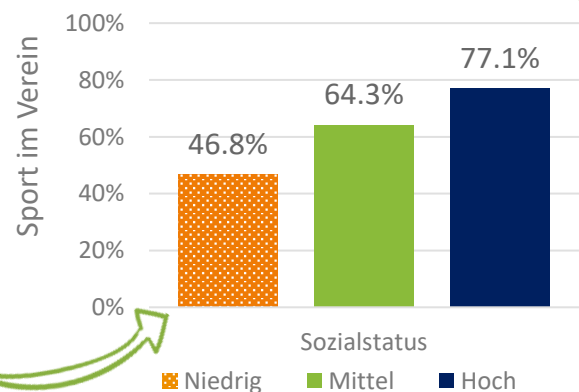
Jugendliche und Mädchen bewegen sich deutlich weniger im Vergleich zu Kindern und Jungen



Rund 60% der Kinder und Jugendlichen betreibt Sport im Verein



Heranwachsende aus sozial benachteiligten Familien sind seltener im Sportverein aktiv



Was bedeuten die Ergebnisse?

- Viele Heranwachsende in Deutschland bewegen sich zu wenig: Mädchen und Jugendliche sind wichtige Zielgruppen für Bewegungsförderung.
- Sportvereine erreichen zwar viele, aber nicht alle Kinder: Insbesondere sozial benachteiligte Familien haben einen erschwerten Zugang zu Sportvereinen.

Quelle:

Reiß, F., Volk, C., Behn, S., Kaman, A., Klos, L., Burchartz, A., Hinz, T., Hanssen-Doose, A., Woll, A., Niessner, C. & Ravens-Sieberer, U. (2025). Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität von Heranwachsenden unterschiedlicher sozialer Herkunft. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 53(6), 304–316. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a001045>

* Hier beziehen wir uns auf die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation aus dem Jahr 2010.



Weiterführende Links

Homepage: www.como-studie.de

Instagram: @como_studie