

Lukas Matteo Mohl

# Mediennutzung und körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen

Führen Smartphones und das Fernsehen zu  
Bewegungsmangel?

**Lukas Matteo Mohl**

**Mediennutzung und  
körperliche Aktivität bei  
Kindern und Jugendlichen**

**Führen Smartphones  
und das Fernsehen  
zum Bewegungsmangel?**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Impressum:**

Copyright © Social Plus 2020

Ein Imprint der GRIN Publishing GmbH, München

Druck und Bindung: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Germany

Covergestaltung: GRIN Publishing GmbH

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Zusammenfassung.....</b>	<b>V</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>VI</b>
<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>VII</b>
<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>VIII</b>
<b>1 Einleitung.....</b>	<b>1</b>
1.1 Fragestellung und Zielgruppe.....	2
1.2 Methoden und Quellen .....	4
<b>2 Entwicklungspsychologische Grundlagen .....</b>	<b>7</b>
2.1 Körperliche und motorische Entwicklung .....	7
2.2 Kognitive Entwicklung .....	10
<b>3 Handynutzung und Fernsehkonsum.....</b>	<b>14</b>
3.1 Empfehlungen für Handynutzung und Fernsehkonsum für die ausgewählte Zielgruppe .....	14
3.2 Aktuelle Studienlage in Österreich und Deutschland zur Handynutzung und zum Fernsehkonsum der ausgewählten Zielgruppe.....	17

<b>4 Körperliche Aktivität der Zielgruppe.....</b>	<b>25</b>
4.1 Definition des Begriffs „Körperliche Aktivität“ und Empfehlungen für das Ausmaß .....	25
4.2 Aktuelle Studienlage in Österreich und Deutschland zu körperlicher Aktivität im Kindes- und Jugendalter.....	27
<b>5 Zusammenhang zwischen Mediennutzung (Handy und TV)     und körperlicher Aktivität: Aktuelle Studienlage in     Österreich und Deutschland .....</b>	<b>38</b>
5.1 KiGGS-Studie .....	38
5.2 MoMo-Studie.....	43
5.3 Metaanalyse von Marshall et. al.....	45
5.4 Diskussion der Ergebnisse:.....	46
<b>6 Reflexion der Ergebnisse und Überlegungen zu     weiterführenden Maßnahmen .....</b>	<b>49</b>
6.1 Bewegungsförderung an Schulen: .....	50
6.2 Maßnahmen zur Förderung des Ausmaßes von körperlicher Betätigung bei Kindern im außerschulischen Kontext.....	56
<b>7 Literatur .....</b>	<b>57</b>

## **Zusammenfassung**

Wie Studien belegen, erreicht ein immer geringer werdender Anteil der Kinder und Jugendlichen in Österreich und Deutschland die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Gleichzeitig zeigt sich eine stetige Zunahme des Medienbesitzes beziehungsweise Medienkonsums bei Kindern und Jugendlichen. Daraus ergibt sich die Frage nach einem möglichen Zusammenhang der beiden Entwicklungen. In der vorliegenden Arbeit soll ein Überblick über aktuelle Studien zum Zusammenhang zwischen Fernsehkonsum und Handy/Smartphone-Nutzung und dem Ausmaß der körperlichen Aktivität von Sechs- bis Vierzehnjährigen in Österreich und im deutschsprachigen Raum dargestellt werden. Die Ergebnisse zeigen keinen signifikanten Zusammenhang bei Kindern unter zehn Jahren. Eine negative Korrelation besteht zwischen einem übermäßigen Medienkonsum und dem Ausmaß der körperlichen und sportlichen Aktivität bei Jugendlichen über elf Jahren mit geschlechtsspezifischen Unterschieden. Die Ergebnisse einer mit einbezogenen internationalen Metaanalyse sind zum Teil different – so zeigte sich ein signifikanter negativer Zusammenhang auch für Kinder ab dem siebten Lebensjahr. Die Ergebnisse werden diskutiert und Anregungen für sich daraus ergebende pädagogische Implikationen angeführt.

## Abstract

As studies show, there is an ever-decreasing proportion of children and adolescents in Austria and Germany following the recommendations on physical activity of the World Health Organization (WHO). Simultaneously there is a steady increase of children and adolescents own and use electronic media. Accordingly, the question arises whether there is any correlation between these two conditions. This bachelor thesis gives an overview of recent studies which focus on this correlation between television consumption and phone use and the amount of physical activity from six- to fourteen-year-old in Austria and Germany. The results show no significant correlation in children till the age of ten. There is a negative correlation between excessive media consumption and the level of physical and sport activity in adolescents over the age of eleven, with some differences according to gender. The results of an included international meta-analysis are partially different – they show a significant negative correlation also for children younger than eleven. The results are discussed and suggestions for pedagogical implications are given.

## **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: Relative Anzahl der Schülerinnen und Schüler, die 4 bis 7 Tage in der Woche täglich zumindest eine Stunde körperlich aktiv sind, seit 2010, nach Schulstufe .....	31
--	----