

Viel mehr Medienkonsum als Sport bei Jugendlichen

Internationales Forscherteam untersucht Zusammenhänge zwischen Mediennutzung und körperlicher Aktivität

Mitteilung: Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Im Routine-Tagesablauf haben die modernen Medien bei Jugendlichen allen anderen Beschäftigungen – auch dem Sport – eindeutig den Rang abgelaufen: 10,3 Stunden Medienkonsum an Wochentagen und gar zwölf Stunden an den Wochenenden stehen 5,1 Stunden Sport pro Woche gegenüber. Das hat eine Studie mit 391 Heranwachsenden im Alter zwischen zehn und 14 Jahren in Tirol ergeben. „Als Teil eines zunehmend komplexen Freizeitverhaltens in der Jugend ist der Gebrauch von Medien ein bedeutender und bestimmender Faktor für die sportlichen Aktivitäten und die motorischen Leistungen“, so Prof. Dr. Sebastian Kaiser-Jovy (Hochschule Heilbronn). Gemeinsam mit Anja Scheu (Johannes Gutenberg-Universität Mainz) und Prof. Dr. Klaus Greier (Uni Innsbruck) hat er die Studienergebnisse kürzlich in der renommierten „Wiener Klinischen Wochenschrift – The Central European Journal of Medicine“ veröffentlicht.

Das internationale Forscherteam hatte in einem aufwendigen Testverfahren bei 391 Kindern und Jugendlichen aus 16 Tiroler Schulklassen (Neue Mittelschule und Gymnasium) im Alter zwischen zehn und 14 Jahren einerseits den Body-Mass-Index und die motorischen Fähigkeiten bestimmt, andererseits deren Medienkonsum erfragt. Im Durchschnitt betätigten sich die Kinder und Jugendlichen an 4,4 Tagen der Woche sportlich. Das erfolgte durchschnittlich über einen Zeitraum von 5,1 Stunden.

Wie sehr der Medienkonsum in Konkurrenz zu allen anderen Aktivitäten des täglichen Lebens treten muss, zeigen folgende Erhebungsdaten: Im Durchschnitt hatte jeder der Heranwachsenden 5,6 der folgenden Medien/Geräte zur Verfügung: Fernsehen, Mobiltelefon, Smartphone, Tablet, PC/Laptop, stationäre und portable Spielkonsolen, CD-Spieler, MP3-Player und Radio. Sie selbst hatten im Durchschnitt zwei Drittel der Geräte im Besitz. 31,1 Prozent gaben an, sie könnten ohne Smartphone nicht leben. Das spielte sich quer durch alle sozialen Schichten ab. Die Anzahl der verfügbaren Medien ist dabei unabhängig vom Alter, dem Schultyp oder dem sozialen Status der Familien, auch unabhängig vom eventuellen Migrationshintergrund.

10 bis 12 Stunden Medienkonsum am Tag

Nahm man alle Medien in Betracht, benutzten die Heranwachsenden die Geräte pro Tag im

Durchschnitt 10,3 Stunden lang (Mehrfachnennungen), Samstag und Sonntag waren es bereits zwölf Stunden. Der Konsum von Medien mit Bildschirmen machte davon unter der Woche im Durchschnitt 8,2 Stunden aus, am Wochenende 9,9 Stunden. Die Gesamtwerte waren bei den Jungen um 2,5 Stunden höher als bei den Mädchen.

Starker Medienkonsum, ein hoher BMI-Wert und Migrationshintergrund korrelieren negativ mit sportlichen Aktivitäten und den motorischen Fähigkeiten, so die Autoren. Allerdings seien das keine sprichwörtlichen Einbahnstraßen: Die Faktoren bedingen sich gegenseitig und können sowohl Ursache als auch Nebeneffekt sein. „Man muss kritisch sagen, dass Medienkonsum die sportlichen Aktivitäten und noch weniger die motorischen Fähigkeiten per se beeinflusst. Es handelt sich eher um einen 'Zeit-Killer' und ist damit Teil des komplexen Freizeitverhaltens der Jugendlichen“, schrieben die Fachleute.

Veröffentlichung:

Kaiser-Jovy, S.; Scheu, A. & Greier, K. (2017). Media use, sports activities, and motor fitness in childhood and adolescence. Wiener klinische Wochenschrift, 129(13-14), 464-471. <https://doi.org/10.1007/s00508-017-1216-9>

PM v. 9.8.2017

Petra Giegerich

Kommunikation und Presse

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Quelle: idw-online.de