

Freizeitverhalten von Jugendlichen

# Medienkonsum raubt Zeit für Sport

Im Routine-Tagesablauf haben die modernen Medien bei Jugendlichen allen anderen Beschäftigungen – auch dem Sport – eindeutig den Rang abgelaufen. Das geht aus einer aktuellen Studie hervor.

Forscher aus Deutschland und Österreich haben den Routine-Tagesablauf von 391 Schülern im Alter zwischen zehn und 14 Jahren aus Tirol unter die Lupe genommen. Für die Untersuchung hatten die Wissenschaftler neben dem Medienkonsum (TV, Handy/Smartphone, Tablet, PC/Laptop, stationäre/portable Spielkonsolen, CD- und MP3-Player, Radio) auch den Body-Mass-Index und die motorischen Fähigkeiten bestimmt.

## 10 Stunden Medienkonsum am Tag

Nahm man alle Medien in Betracht, benutzten die Heranwachsenden die Geräte pro Tag im Durchschnitt 10,3 Stunden lang, Samstag und Sonntag waren es sogar

zwölf Stunden, heißt es in der Pressemitteilung. Die Gesamtwerte waren bei den Jungen um 2,5 Stunden höher als bei den Mädchen. Im Durchschnitt betätigten sich die Kinder und Jugendlichen für 5,1 Stunden in der Woche sportlich.

Wie sehr der Medienkonsum in Konkurrenz zu allen anderen Aktivitäten des täglichen Lebens tritt, zeigt nach Angaben der Forscher u. a. die Aussage von 31% der Befragten, sie könnten ohne Smartphone nicht leben.

Ein weiteres Ergebnis: Starker Medienkonsum, ein hoher BMI-Wert und Migrationshintergrund korrelieren negativ mit sportlichen Aktivitäten und den motorischen Fähigkeiten, berichteten die Auto-

Jeder dritte Jugendliche gibt an, ohne Handy nicht leben zu können.



ren. Man müsse dabei allerdings einräumen, dass Medienkonsum weder die sportlichen Aktivitäten noch die motorischen Fähigkeiten per se beeinflusse. Es handle sich eher um einen „Zeit-Killer“.

Kaiser-Jovy S et al. Wien Klin Wochenschr. 2017;129:464

## Hier steht eine Anzeige.