

# Das Bewegungsverhalten von Jugendlichen in Österreich

HBSC Factsheet 10 aus Erhebung 2021/22



## **Impressum**

Medieninhaber:in und Herausgeber:in:

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK), Stubenring 1, 1010 Wien

Verlagsort: Wien

Herstellungsort: Gesundheit Österreich GmbH (GÖG)

Druck: BMASGPK

Fotonachweis Cover: ©istock.com/JackF

Wien, 2025. Stand: 12. September 2025

### **Copyright und Haftung:**

Ein auszugsweiser Abdruck ist nur mit Quellenangabe gestattet, alle sonstigen Rechte sind ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Speicherung auf Datenträgern zu kommerziellen Zwecken, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD Rom.

Im Falle von Zitierungen ist als Quellenangabe anzugeben: Felder-Puig R. & Teufl L. (2025): Das Bewegungsverhalten von Jugendlichen in Österreich. HBSC-Factsheet 10 aus Erhebung 2021/22. Wien: BMASGPK.

Alle Abbildungen und Tabellen in diesem Factsheet wurden von den Autor:innen erstellt.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK) und der Autor:innen ausgeschlossen ist. Rechtsausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autor:innen dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Bestellinfos: Diese und weitere Publikationen sind kostenlos über das Broschürenservice des Sozialministeriums unter [www.sozialministerium.at/broschuerenservice](http://www.sozialministerium.at/broschuerenservice) sowie unter der Telefonnummer 01 711 00-86 25 25 zu beziehen.

# Bewegungsempfehlungen

Ausreichende gesundheitsförderliche Bewegung ist in jedem Lebensalter für Gesundheit und Wohlbefinden wichtig. In welcher Form und mit welchem Mindestausmaß diese ausgestaltet sein soll, wird in regelmäßigen Abständen von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) auf Basis der jeweils aktuellen Literatur und in nationalen Publikationen und/oder Aktionsplänen als Empfehlung formuliert. Für Österreich wurden aktualisierte Bewegungsempfehlungen im Jahr 2020 veröffentlicht (FGÖ, 2020). Im Kasten sind diese Empfehlungen für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren gelistet.

## **Österreichische Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche (6-18 J.)**

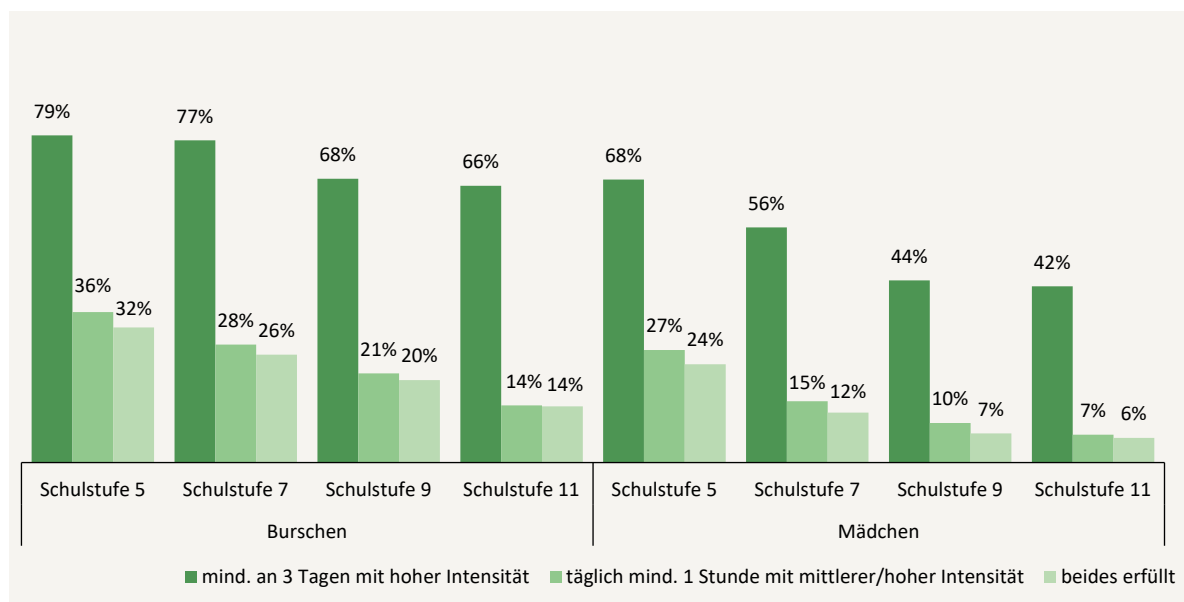
- Bewegung soll allen Kindern und Jugendlichen täglich ermöglicht werden.
- Kinder und Jugendliche sollen sich täglich mindestens 60 Minuten mit mittlerer bis höherer Intensität bewegen.
- Zur Förderung der Ausdauer soll der Großteil der täglichen mindestens 60 Minuten Bewegung mit mittlerer oder höherer Intensität ausgeübt werden. An 3 Tagen der Woche wird ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität empfohlen.
- Als Teil der täglichen 60 Minuten Bewegung werden an mindestens 3 Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Aktivitäten empfohlen.
- Auf Freude an der Bewegung, altersentsprechende Bewegungsformen sowie ein möglichst breites motorisches Spektrum soll geachtet werden.
- Langandauerndes Sitzen soll vermieden bzw. immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.

In diesem Factsheet sind einige Ergebnisse zum Bewegungsverhalten von Schüler:innen der Schulstufen 5, 7, 9 und 11, die an die o.a. Empfehlungen anknüpfen, dargestellt. Außerdem werden altersstandardisierte Vergleiche von Schüler:innen und Lehrlingen, für die die Daten der 17- und 18-Jährigen herangezogen wurden, präsentiert. Erhoben wurden die Daten im Zuge der österreichischen Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Studie 2021/22 und der österreichischen Lehrlingsgesundheitsbefragung 2021/22 (Felder-Puig et al., 2023a, 2023b).

## Das Bewegungsverhalten von Schüler:innen

In Abbildung 1 ist zu sehen, wie viele Schüler:innen aus verschiedenen Schulstufen die Bewegungsempfehlung von täglich mindestens einer Stunde mit mittlerer bis höherer Intensität erfüllen, wie viele in ihrer Freizeit an mindestens drei Tagen die Woche mit höherer Intensität körperlich aktiv sind und auf wie viele beides zutrifft. Ob die Bewegungsformen dabei jeweils Ausdauer verbessernd, muskelkräftigend und/oder knochenstärkend sind, konnte nicht erhoben werden, weil dies für junge Menschen häufig schwierig zu beantworten bzw. zu spezifisch für eine Studie, in der viele Gesundheitsindikatoren erhoben werden, ist.

Abbildung 1: Relative Anzahl der Schüler:innen, die sich täglich für mindestens eine Stunde mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen und/oder die zumindest drei Mal die Woche in ihrer Freizeit mit hoher Intensität körperlich aktiv sind, nach Geschlecht und Schulstufe



Jedenfalls ist bei allen drei in Abbildung 1 dargestellten Indikatoren gut zu sehen, dass die Bewegungshäufigkeit zwischen den Schulstufen 5 und 9 sinkt und bei Burschen in allen Schulstufen stärker ausgeprägt ist als bei Mädchen. Dies ist keine neue Erkenntnis, sondern bestätigt die Ergebnisse aus den Erhebungen der letzten 12 Jahre (ohne Darstellung).

Über alle Schulstufen bzw. Altersgruppen hinweg

- erfüllen 25 % der Schüler und 13 % der Schülerinnen die Bewegungsempfehlung, täglich für mindestens 1 Stunde lang mit mittlerer bis hoher Intensität körperlich aktiv zu sein,
- sind 73 % der Schüler und 51 % der Schülerinnen in ihrer Freizeit an mindestens 3 Tagen die Woche mit höherer Intensität körperlich aktiv,
- trifft auf 23 % der Schüler und 12 % der Schülerinnen beides zu.

Nicht dargestellt ist, dass 8 % der Schüler und 17 % der Schülerinnen in ihrer Freizeit seltener als 1 Mal die Woche und 52 % der Schüler und 30 % der Schülerinnen an 4 Tagen die Woche oder öfter mit höherer Intensität körperlich aktiv sind.

Frei gewählte sportliche Aktivitäten werden oft in Sportvereinen ausgeübt. Diese nennt man „organisiert“, weil sie definierte Ziele, Regeln und Zeitstrukturen haben und von Erwachsenen geleitet bzw. überwacht werden. In Tabelle 1 sieht man, wie viele Schüler:innen der Schulstufen 5 bis 11 einer organisierten sportlichen Aktivität nachgehen.

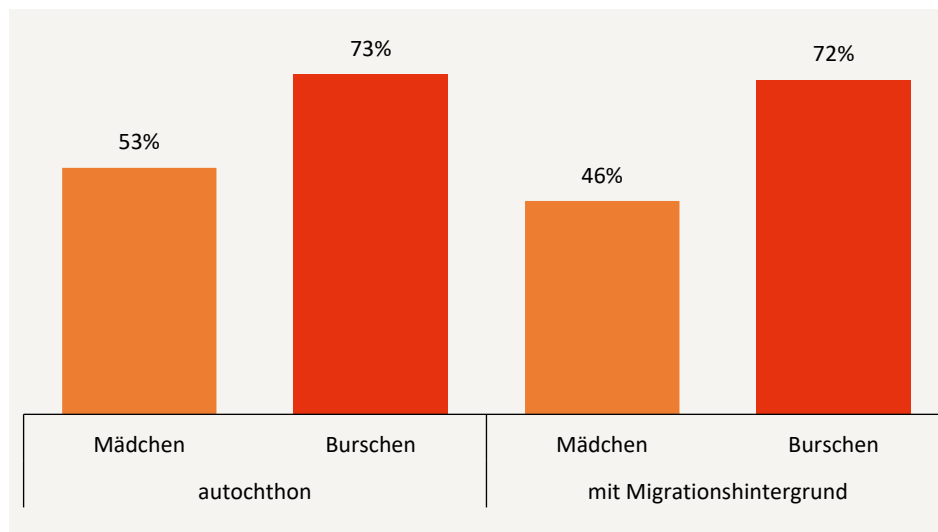
Tabelle 1: Relative Anzahl der Schüler:innen, die mindestens 2 Mal die Woche einer organisierten sportlichen Aktivität nachgehen, nach Geschlecht und Schulstufe

		Schulstufe 5	Schulstufe 7	Schulstufe 9	Schulstufe 11
<b>Organisierter Teamsport</b>	Mädchen	17 %	13 %	8 %	8 %
	Burschen	47 %	37 %	27 %	23 %
<b>Organisierter Einzelsport</b>	Mädchen	27 %	18 %	13 %	13 %
	Burschen	23 %	19 %	18 %	19 %

Ähnliche Alters- und Geschlechtsunterschiede wie in Abbildung 1 sind auch bei jenen Schüler:innen zu beobachten, die regelmäßig in einem Sportverein oder einer ähnlichen Einrichtung sportlich aktiv sind (Tabelle 1). Aus den Zahlen ist auch herauszulesen, dass organisierte Teamsportarten bei Burschen beliebter sind als organisierte Einzelsportarten. Bei den Mädchen ist es genau umgekehrt.

Ein allfälliger Migrationshintergrund hat bei Schülern keinen und bei Schülerinnen einen kleinen Einfluss darauf, ob sie an mindestens 3 Tagen die Woche außerhalb der Schule mit höherer Intensität körperlich aktiv sind oder nicht (Abbildung 2).

Abbildung 2: Relative Anzahl der Schüler:innen, die an mindestens 3 Tagen die Woche in ihrer Freizeit mit höherer Intensität körperlich aktiv sind; nach Geschlecht und Migrationshintergrund

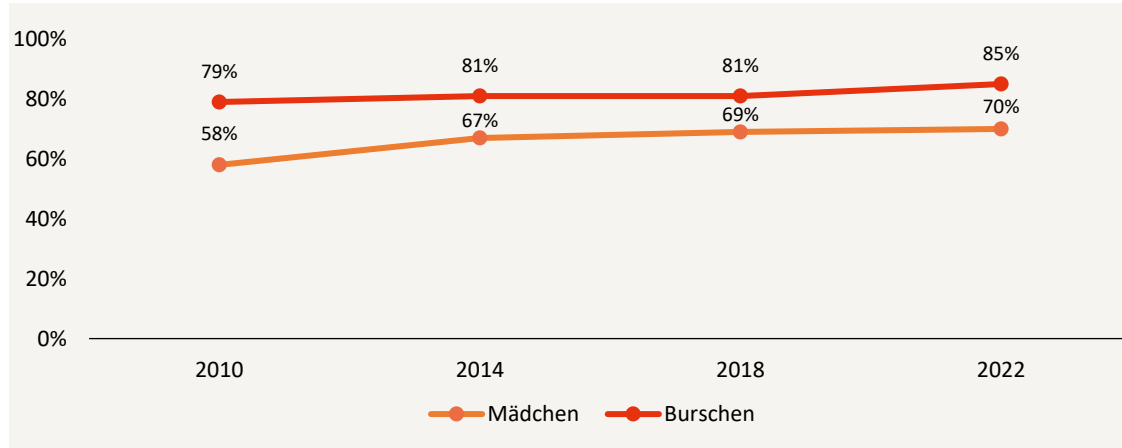


## Entwicklungen seit 2010

In den HBSC-Protokollen vor 2018 gab es bei der Frage nach körperlicher Aktivität mit höherer Intensität in der Freizeit die Antwortoption „3 Tage die Woche“ noch nicht, sondern sie lautete „2 bis 3 Tage die Woche“. Deshalb können für die Trendanalyse seit 2010 nur die Fallzahlen für „2 Tage die Woche oder öfter“ herangezogen werden. Die Ergebnisse sind in Abbildung 3 dargestellt. Erfreulicherweise sind die Fallzahlen über die Jahre gestiegen, bei Mädchen stärker als bei Burschen.

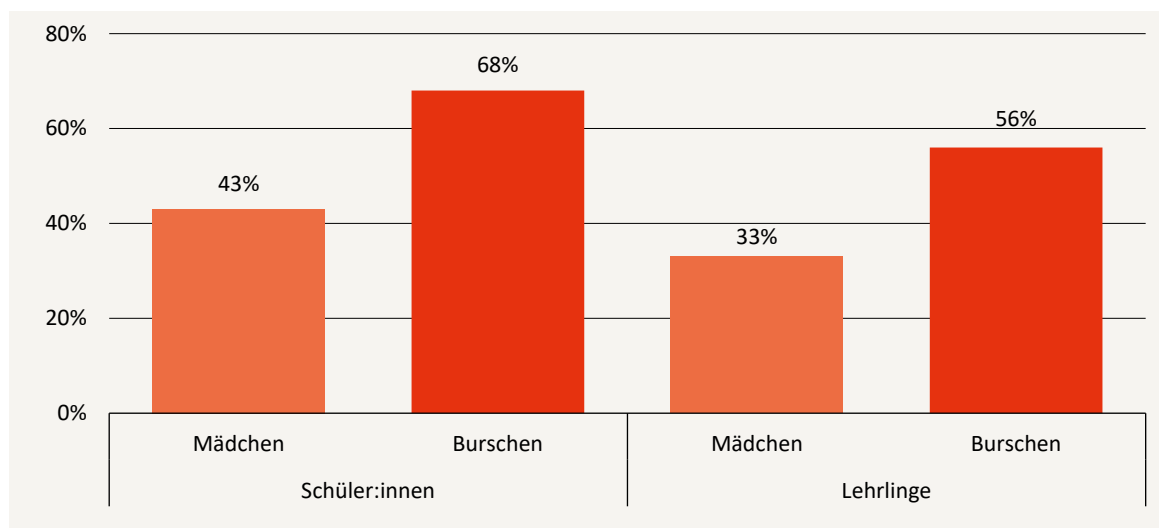
Beim Indikator „tägliche Bewegung mit mittlerer bis hoher Intensität von jeweils mindestens einer Stunde“ hat sich in all den Jahren nichts geändert (ohne Darstellung). Dies könnte auch mit Messproblemen zu tun haben, weil Jugendliche mit körperlicher Aktivität meist Schul- oder Freizeitsport assoziieren und dabei Alltagsaktivitäten wie z.B. einen längeren Fußweg zur Schule oder Bewegung im freien Spiel ausklammern (Felder-Puig & Ramelow, 2020).

Abbildung 3: Relative Anzahl der Schüler:innen, die in ihrer Freizeit an 2 Tagen die Woche oder öfter mit höherer Intensität körperlich aktiv sind; Entwicklung 2010-2022, nach Geschlecht



## Unterschiede zwischen Schüler:innen und Lehrlingen

Abbildung 4: Relative Anzahl der 17- und 18-jährigen Schüler:innen und Lehrlinge, die in ihrer Freizeit an 3 Tagen die Woche oder öfter mit höherer Intensität körperlich aktiv sind; nach Geschlecht



Bei Lehrlingen wurde das Ausmaß der täglichen Bewegung von jeweils mindestens 1 Stunde nicht erhoben, sondern nur ihr Bewegungsverhalten in der Freizeit. Aus Abbildung 4 geht hervor, dass 33 % der weiblichen Lehrlinge im Alter von 17 und 18

Jahren und 43 % der gleichaltrigen Schülerinnen in ihrer Freizeit an 3 Tagen die Woche oder öfter mit höherer Intensität körperlich aktiv sind. Bei ihren männlichen Kollegen sind das 56 % bei den Lehrlingen und 68 % bei den Schülern.

Seltener als 1 Mal die Woche sind 28 % der weiblichen Lehrlinge und 22 % der gleichaltrigen Schülerinnen sowie 14 % der männlichen Lehrlinge und 11 % der Schüler in ihrer Freizeit mit höherer Intensität körperlich aktiv (ohne Darstellung).

## Diskussion

In Österreich wird dem Bewegungsverhalten der Bevölkerung ein hoher Stellenwert eingeräumt. Der Nationale Aktionsplan Bewegung aus 2013 wurde überarbeitet und liegt nun in aktualisierter Version vor. In diesem heißt es u.a.: „Regelmäßige körperliche Aktivität beeinflusst unsere Gesundheit grundlegend und nachhaltig positiv. Sie beugt vielen chronischen Krankheiten vor und begünstigt psychisches und körperliches Wohlbefinden. Ausreichend Bewegung ist vom frühen Kindesalter bis ins hohe Alter unverzichtbarer Bestandteil der Gesundheitsförderung“ (Stickler & Farnberger, 2024).

Eines der 10 Gesundheitsziele für Österreich, die im Jahr 2012 beschlossen wurden und seitdem den Rahmen für die Gestaltung des Gesundheitswesens vorgeben, ist zudem exklusiv der Bewegung gewidmet und lautet „Gesunde und sichere Bewegung im Alltag fördern“ (Gesundheitsziel 8 - Gesundheitsziele Österreich). Die Gesundheitsziele werden in regelmäßigen Abständen einem Monitoring unterzogen. Zuletzt hieß es, dass bereits 82 % der 55 ursprünglich formulierten Maßnahmen zur Bewegung umgesetzt seien (Delcour et al., 2018). Viele dieser Maßnahmen haben Kinder und Jugendliche bzw. deren Familien und Betreuer:innen als Zielgruppen.

Dem Bewegungsverhalten in jungen Jahren wird deshalb eine besondere Wichtigkeit attestiert, weil es die weitere Bewegungsbiografie im späteren Leben prägt (Pongiglione et al., 2020). Zudem ist regelmäßige Bewegung für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung von Kindern unverzichtbar: Sie fördert die Bildung von Nervenzellen im Gehirn, stärkt Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislauf-System, Immunsystem, Lunge und Stoffwechsel und kann Übergewicht und Haltungsschäden vorbeugen (Kinder und Bewegung - gesunder Sport, Angebote | Gesundheitsportal).

Für eine bewegungsfreundliche und -förderliche Gestaltung der Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen gibt es verschiedene Zuständigkeiten auf Bundes-, Länder- und Gemeindeebene. Dazu gehören neben den Ressorts für Sport und Gesundheit auch die Politikfelder Familie, Soziales, Bildung, Verkehr, Umwelt und Stadtplanung. Dabei gilt es, nicht nur die benötigte Infrastruktur wie Spielplätze, Turnsäle, Sportstätten, Radwege u.a. zu schaffen, sondern sie auch regelmäßig zu warten, damit sie für die Zielgruppen nicht nur attraktiv, sondern auch sicher sind. Dies ist mit teilweise hohen Kosten verbunden, die angesichts der Wichtigkeit von Bewegung für Gesundheit und Lebensqualität jedoch eine gute Investition darstellen.

Wie steht es angesichts der in diesem Factsheet präsentierten Ergebnisse also um das Bewegungsverhalten von Jugendlichen in Österreich? Positiv ist anzumerken, dass die Anzahl der jugendlichen Schüler:innen, die sich in ihrer Freizeit mit höherer Intensität bewegen, gestiegen ist und dass kein oder nur ein kleiner Unterschied im Bewegungsverhalten zwischen Jugendlichen mit und ohne Migrationshintergrund festzustellen ist.

Nach wie vor sind Burschen bewegungsaffiner und auch aktiver im Vereinssport als Mädchen. Dies könnte auf tradierte Rollenbilder und zu wenig attraktive Bewegungsangebote speziell für jugendliche Mädchen zurückzuführen sein (Felder-Puig & Ramelow, 2020).

Im internationalen Vergleich zeigen sich für Schüler:innen der Schulstufen 5, 7 und 9 in Österreich (ältere Schüler:innen und Lehrlinge sind im internationalen HBSC-Sample nicht vertreten) etwas bessere Ergebnisse als im HBSC-Durchschnitt aller teilnehmenden Länder: 23 % versus 20 % für tägliche Bewegung von jeweils mindestens 1 Stunde und 66 % versus 60 % für Bewegung mit höherer Intensität an mindestens 3 Tagen in der Woche. Auch die Anzahl an „körperlich sehr inaktiven“ Schüler:innen (im internationalen Bericht definiert als „an höchstens 2 Tagen in der Woche für mindestens 1 Stunde mit mittlerer bis höherer Intensität körperlich aktiv“) ist in Österreich mit 19 % niedriger als im HBSC-Durchschnitt, der 24 % beträgt (Rakić et al., 2024). Nichtsdestotrotz ist auch für Österreich anzustreben, die Rate von inaktiven Schüler:innen weiter zu senken.

Lehrlinge in Österreich sind in ihrer Freizeit seltener mit höherer Intensität körperlich aktiv als gleichaltrige Schüler:innen. Dies ist insofern nachteilig, als viel Stehen und schweres Heben zu den häufigsten regelmäßigen Arbeitsbelastungen in den Lehrberufen gehören und Lehrlinge gerade deshalb von ausgleichender gesundheitsförderlicher Bewegung sehr

profitieren würden. Außerdem sind Lehrlinge in Österreich in höherem Ausmaß als Schüler:innen von Übergewicht oder Adipositas betroffen (Felder-Puig et al., 2023b).

Ein Programm, über deren Einführung in Österreich seit vielen Jahren diskutiert wurde, befindet sich seit zwei Jahren tatsächlich in Umsetzung: die „Tägliche Bewegungseinheit“ (tbe: Tägliche Bewegungseinheit). Sie zeigt, wie effektive Bewegungsförderung in Bildungseinrichtungen durch die Vernetzung mit Sportinstitutionen gelingen kann. Die Evaluation der Pilotphase erbrachte vielversprechende Ergebnisse (Teufl et al., 2024). Mit ihrer flächendeckenden Ausrollung könnte die Tägliche Bewegungseinheit eine der größten Initiativen zur Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche in Österreich werden.

Bewegung und Sport spielen im Übrigen nicht nur eine wichtige Rolle für eine gesunde körperliche und kognitive Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, sondern tragen auch zur Stärkung von emotionalen und sozialen Kompetenzen bei: Gerade im Schul- und Vereinssport erfahren Kinder und Jugendliche, was es heißt, aufeinander Rücksicht zu nehmen, zusammenzuhalten, Situationen einzuschätzen, Regeln einzuhalten und fair zu sein.

In den nächsten österreichischen Erhebungen zum Gesundheitsverhalten von Schüler:innen und Lehrlingen, deren Ergebnisse voraussichtlich Anfang 2027 veröffentlicht werden, werden weitere Indikatoren, wie z.B. zur aktiven Mobilität, gemessen, sodass ein noch umfassenderes Bild über das Bewegungsverhalten von jungen Menschen in Österreich präsentiert werden kann.

## **Literaturverzeichnis**

**Delcour J., Antony G., Griebler R.** (2018): Gesundheitsziele Österreich: Maßnahmen-Monitoring Gesundheitsziel 8 - Gesunde und sichere Bewegung im Alltag fördern. Wien: GÖG.

**Felder-Puig R. & Ramelow D.** (2020): Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler. HBSC-Factsheet 05: Ergebnisse der HBSC-Studie 2018. Wien: BMSGPK.

**Felder-Puig R., Teutsch F., Winkler, R. (2023a):** Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK.

**Felder-Puig R., Teutsch F., Winkler R. (2023b):** Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Lehrlingen. Ergebnisse der Lehrlingsgesundheitsbefragung 2021/22. Wien: BMSGPK.

**FGÖ – Fonds Gesundes Österreich (2020):** Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17). Wien: FGÖ.

**Pongiglione B., Kern M.L., Carpentiere J.D. et al. (2020):** Do children's expectations about future physical activity predict their physical activity in adulthood? *International Journal of Epidemiology* 49: 1749-1758.

**Rakić J.G., Hamrik Z., Dzielska A., et al. (2024):** A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. *Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 4.* Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

**Stickler T. & Farnberger C. (2024):** Nationaler Aktionsplan Bewegung. Wien: BMKÖS und BMSGPK.

**Teufel L., Steinbach D., Leuprecht E., Felder-Puig R. (2024):** Evaluation „Tägliche Bewegungseinheit“. Wien: GÖG.