

Kompensation körperlicher Aktivität bei jugendlichen Mädchen

Franziska Beck¹, Ulrich Dettweiler², David Joseph Sturm³, Yolanda Demetriou³ & Anne Kerstin Reimers¹

¹Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, ²Stavanger Universität, ³Technische Universität München

Schlüsselwörter: Kompensation, Mädchen, Wochenende, Wochentag

Einleitung

Gemäß der ActivityStat Hypothese (Gomersall et al., 2013) folgt auf eine Phase mit erhöhter körperlicher Aktivität bzw. niedriger Sitzzeit eine Phase mit erhöhter Inaktivität (negative Kompensation). Konträr hierzu können hohe Sitzzeiten durch höhere Aktivitätslevel positiv kompensiert werden. Die Überprüfung der Hypothese bei Jugendlichen ergab bisher inkonsistente Befunde und soziodemographische Moderatoren wurden nicht analysiert, auch wenn Studien zeigen, dass sich die körperliche Aktivität hinsichtlich der Soziodemographie unterscheidet. Ziel der Studie ist es daher, das Kompensationsverhalten von jugendlichen Mädchen unter Berücksichtigung des sozioökonomischen Status, des Alters und des BMI zu beschreiben. Wir haben untersucht, ob Mädchen ihr sitzendes Verhalten am Vormittag/unter der Woche durch aktives Verhalten am Nachmittag/Wochenende kompensieren.

Methode

Für die Studie wurden Baseline-Daten von 370 Mädchen (M = 11,6 Jahre; 9-14 Jahre) aus der schulbasierten Interventionsstudie CReActivity analysiert. Sitzendes Verhalten und körperliche Aktivität wurden an sieben aufeinanderfolgenden Tagen mit Akzelerometern gemessen. Das kompensatorische Verhalten wurde deskriptiv beschrieben und mittels einer bayes'schen multivariaten Mehrebenenanalyse unter Einbezug von Alter, Gewichtsstatus und sozioökonomischer Status analysiert.

Ergebnisse

Mädchen kompensieren häufiger negativ (53.8% am Nachmittag/Wochenende) als positiv (6.6% am Nachmittag; 5.4% am Wochenende) und können damit ihr Aktivitätslevel nicht aufrechterhalten. Mehrebenenanalyse bestätigt die deskriptiven Ergebnisse und zeigt keinen moderierenden Effekt soziodemographischer Variablen. Insgesamt zeigt sich eine hohe inter-individuelle Varianz in Bezug auf das Kompensationsverhalten.

Diskussion

Die hohe Variabilität der Kompensation lässt sich nicht durch soziodemographische Faktoren erklären. Stattdessen könnten diese (möglicherweise) auf individuelle oder soziale Faktoren, die bisher noch nicht überprüft wurden, zurückgeführt werden. Um negative Kompensationen zu verhindern, sollten schulische Interventionen, die Gelegenheiten zur aktiven Teilnahme bieten, in Zukunft das außerschulische Verhalten nicht vernachlässigen.

Literatur

Gomersall, S. R., Rowlands, A. V., English, C., Maher, C., & Olds, T. S. (2013, Feb). The ActivityStat hypothesis: the concept, the evidence and the methodologies. *Sports Med*, 43(2), 135-149. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0008-7>