

4. Kinder- und Jugendsportbericht

Studie schlägt Alarm: Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig

Von Olaf Jansen

Experten schlagen Alarm: 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland bewegen sich weniger als eine Stunde pro Tag. Sport in Schule und Vereinen müsse dringend stärker gefördert werden.

Schule, Playstation, Computer, TV: Dass Kinder und Jugendlichen hierzulande zu viel Zeit des Tages sitzend verbringen, konnte man ahnen. Aber die Zahlen des in Essen vorgestellten 4. Kinder- und Jugendsportberichts - von der Krupp-Stiftung gefördert - sind alarmierend: Demnach bewegen sich rund 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland zu wenig.

Sie unterschreiten allesamt die von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlene Bewegung pro Tag. Die WHO fordert von Heranwachsenden im Alter von fünf bis 17 Jahren pro Tag mindestens 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Tätigkeit.

Besonders Mädchen bewegen sich zu wenig

"Sport und Bewegung von Kindern ist weniger eine Frage des Wollens oder Könnens - sondern eher eine Frage der elterlichen Erziehung und Prägung. Besonders betroffen von Bewegungsmangel sind Mädchen. Das sind Erkenntnisse, die Handlung erfordern", sagt Professor Christoph Breuer, Leiter des Herausgeberteams des Berichts.

Bewegung im Alltag müsse wieder stärker gefördert werden, sagen die Autoren. Dies könne etwa über eine bewegungsfreundliche und wohnortnahe Gestaltung von Lebensräumen erfolgen, beispielsweise durch den Ausbau von sicheren Radwegen und Grünflächen, die zum aktiven Bewegen einluden. Noch wichtiger sei es allerdings, den Stellenwert von Bewegung, Spiel und Sport im Schulkontext zu stärken.

Als Folge des Bewegungsmangels nennen die Experten vor allem Übergewicht. Dieses beeinträchtige die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und könne auch zu einer niedrigeren Lebenserwartung führen.

Sitzverhalten bei den Kids ist "alarmierend"

Problematisch sei in diesem Zusammenhang das wachsende Angebot an digitalen Medien und Spielen, hieß es. Erste Erkenntnisse zum Sitzverhalten beim Medienkonsum und dem daraus resultierenden geringen Energieumsatz seien *"alarmierend"*.

Der Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), Alfons Hörmann, hebt die gesellschaftliche Bedeutung der Sportvereine hervor: *"Die Arbeit mit Kinder und Jugendlichen im Sportverein ist gelebte Wertevermittlung."* Dort lernten die Kinder die Anerkennung von Regeln, Teamplay, den Umgang mit Sieg und Niederlage, Fairness und soziales Miteinander.

Ärmere Familien können sich den Sportverein nicht leisten

Der Zugang zum aktiven Sporttreiben und zur Mitgliedschaft im Sportverein sei jedoch immer mehr vom sozialen Hintergrund der Familie abhängig. Untersuchungen zeigten, dass Kinder aus sozial schwachen Familien weniger aktiv, gesundheitlich stärker beeinträchtigt und weniger häufig Vereinsmitglied sind, sowohl im Sport als auch im Bereich Kultur.

Kritisch wird auch der zunehmende Statusverlust des Leistungssports gesehen. *"Immer weniger Vereine können sich eine Leistungssport-Abteilung leisten. Aber Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft setzt bei den Kids erhebliche Power frei und stärkt das Sozialverhalten. Daher muss dort in Zukunft gezielt gefördert werden"*, fordert Breuer.

Stand: 30.10.2020, 12:23