

Coronazeit verschärft Bewegungsarmut bei Schulkindern

- **DAK-Präventionsradar untersucht verändertes Bewegungsverhalten von 18.000 Mädchen und Jungen**
- **Anteil ausreichend aktiver Kinder ist bei sozial Benachteiligten um fast ein Fünftel auf 22 Prozent gefallen**
- **Zwei Drittel aller Schulkinder gelten als bewegungsarm**
- **Schulkinder verbringen mehr als zwölf Stunden täglich im Sitzen**

Bewegungsarmut bei Schulkindern: In der Pandemie hat sich die ohnehin schon schwierige Situation noch einmal verschärft. Im Vergleich zur Zeit vor Corona ist bei sozial benachteiligten Jungen und Mädchen der Anteil an ausreichend Aktiven um fast ein Fünftel von 27 auf 22 Prozent gefallen. Laut Präventionsradar der DAK-Gesundheit besteht nach wie vor bei zwei Dritteln der Schulkinder Bewegungsmangel, was die kindliche Entwicklung massiv gefährdet. Im Durchschnitt verbringen Schulkinder mehr als zwölf Stunden täglich im Sitzen. Der Präventionsradar zeigt zudem, dass mehr als jedes dritte Schulkind in der Coronazeit nach eigenen Aussagen weniger sportlich aktiv war. Von den sozial benachteiligten Schulkindern berichten sogar 44 Prozent von einem negativen Einfluss der Pandemie auf den Sport.

„Die Bewegungsarmut bei Kindern und Jugendlichen ist in der Coronazeit weiter gestiegen, besonders bei sozial benachteiligten Jungen und Mädchen“, kommentiert DAK-Vorstandschef Andreas Storm die Ergebnisse. „Der Bewegungsmangel der Jugend muss uns alarmieren, denn er ist für die verschiedensten Erkrankungen mitverantwortlich. Der Mangel ist ein massives Gesundheitsrisiko, das wir oft unterschätzen, aber auch verändern können. Wir müssen es uns zur Aufgabe machen, Freude an Bewegung wieder zu befördern und langes Sitzen zu verhindern.“

Der Präventionsradar der DAK-Gesundheit untersucht seit 2016 das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie das Gesundheitsverhalten der Klassenstufen 5 bis 10. Rund 18.000 Mädchen und Jungen aus 1.100 Klassen in 13 Bundesländern waren bei der sechsten Befragungswelle im Schuljahr 2021/2022 dabei. Bewegungsarm sind laut Präventionsradar diejenigen, die nicht so regelmäßig und intensiv aktiv sind, wie es den nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung entspricht. Nach diesen Richtlinien ausreichend körperlich aktiv sind aktuell nur 32 Prozent aller befragten Jungen und Mädchen. Im ersten Jahr der Pandemie lag der Anteil mit 29 Prozent noch darunter, weil viele Möglichkeiten, Sport zu treiben, fehlten: Sporteinrichtungen waren geschlossen, Schul- und Vereinssport fand nicht mehr statt und soziale Kontakte waren eingeschränkt. Vor der Pandemie hatten sich 35 Prozent ausreichend bewegt – auch das viel zu wenige. Der ohnehin schon zu geringe Anteil der Aktiven wurde in der Pandemie nochmals kleiner und die Bewegungsarmut größer. Bei sozial benachteiligten Familien ist die negative Veränderung noch deutlicher: Nur 22 Prozent dieser Kinder haben aktuell ausreichend Bewegung, vor der Pandemie waren es 27 Prozent.

Nach den nationalen Bewegungsempfehlungen ist gesundheitlich ratsam, dass sich Kinder und Jugendliche täglich mindestens 90 Minuten moderat bis intensiv bewegen. Davon können 60 Minuten Alltagsaktivitäten sein wie etwa der Fußweg zur Schule oder das Treppensteigen im

Schulgebäude. Die restlichen Minuten sollten auf eine intensive sportliche Aktivität entfallen, bei der man außer Atem kommt, wie beispielsweise beim Sport im Verein oder beim Training in einer Schul-AG. In der sechsten Welle des Präventionsradars berichten mehr als ein Drittel der Befragten (38 Prozent) von weniger Sport in den vergangenen zwei Schuljahren. Bei den Kindern aus sozial niedriger Schicht sind es 44 Prozent, die wegen der Pandemie weniger Sport gemacht haben, bei den benachteiligten Mädchen sogar 46 Prozent. Im Vergleich dazu berichten in der Gruppe der Mädchen mit höherem Sozialstatus nur 38 Prozent von einem negativen Einfluss der Pandemie (bei den besser gestellten Jungen: 37 Prozent).

„Die Pandemie hat die Bewegungsarmut nochmals verschärft. Es haben sich besonders diejenigen Schulkinder weniger bewegt, die ohnehin schon früher nicht aktiv genug waren“, fasst Professor Reiner Hanewinkel als Studienleiter beim IFT-Nord in Kiel die Ergebnisse zusammen. Das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung führt die jährlichen Befragungen zum Präventionsradar durch und wertet die Ergebnisse für die DAK-Gesundheit aus. „Es zeigt sich erneut, dass die gesundheitsgefährdende Bewegungsarmut in Deutschland eine deutliche soziale Komponente hat. Die kontinuierliche Beobachtung des Gesundheitszustands von Heranwachsenden ist vonnöten, um eine Manifestation von pandemiebedingten Störungen zu erkennen und ihr frühzeitig entgegensteuern zu können.“

Laut Präventionsradar der DAK-Gesundheit weiß nur etwa die Hälfte der befragten Schulkinder, dass Sitzen krank machen kann. 46 Prozent sind überzeugt, dass langes Sitzen „ziemlich“ beziehungsweise „sehr schädlich“ für die Gesundheit ist. Dabei verbringen Schulkinder ausgesprochen viel Zeit im Sitzen: nach eigenen Angaben im Durchschnitt wochentags etwa eine Stunde in Auto, Bahn und Bus, vier Stunden vor einem Bildschirm, drei Stunden zusammen mit Freundinnen und Freunden und vier Stunden in der Schule. Die Hausaufgaben kommen zur Sitzzeit noch hinzu, machen jedoch bei einem Großteil unter der Woche weniger als eine Stunde täglich aus.

Die Gründe, die Schulkinder für ihre Sportabstinenz angeben, sind vielfältig: Die meisten Jungen und Mädchen sagen, dass sie in ihrer Freizeit lieber etwas anderes machen (73 Prozent) oder Sport und Schule sich nicht gut vereinbaren lassen (72 Prozent). Keine Lust auf Sport ist ebenfalls bei vielen ein Thema (63 Prozent) und mehr als die Hälfte der Befragten spielt lieber auf einer Spielkonsole oder auf dem PC. Sozial benachteiligte Schulkinder geben häufiger als andere an, keine geeignete Ausrüstung zu haben oder niemanden, der mitmachen will.

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,5 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands und engagiert sich besonders für Kinder- und Jugendgesundheit.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“