

# Körperliche Aktivität, motorische Fitness and Gesundheit von Kindern und Jugendlichen - Ergebnisse aus der MoMo-Studie

Laura Wolbring and Prof. Dr. Alexander Woll

Jugendgolf-Symposium 2021



# Inaktivität - die Epidemie des 21. Jahrhundert

(WHO, 2015)



# Bewegungsempfehlungen

## WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior

### Empfehlungen für Kinder (5-17 Jahre)



(WHO, 2020)

## Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

### Empfehlungen für Kinder (0-18 Jahre)



(Rütten & Pfeifer, 2016)

01

Wie hat sich die Bewegungsumwelt von Kindern und Jugendlichen verändert?

02

Wie bewegungs- und sportaktiv sind Kinder und Jugendliche?

03

Sind aktive Kinder gesünder?

04

Welche Perspektiven ergeben sich?

# Exkurs: Motorik-Modul-Studie (MoMo)

Entwicklung von motorischer Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlicher Aktivität und ihre Wirkung auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen



# Exkurs: Stichprobe und Inhalt



## Anthropometrie



## Gesundheit



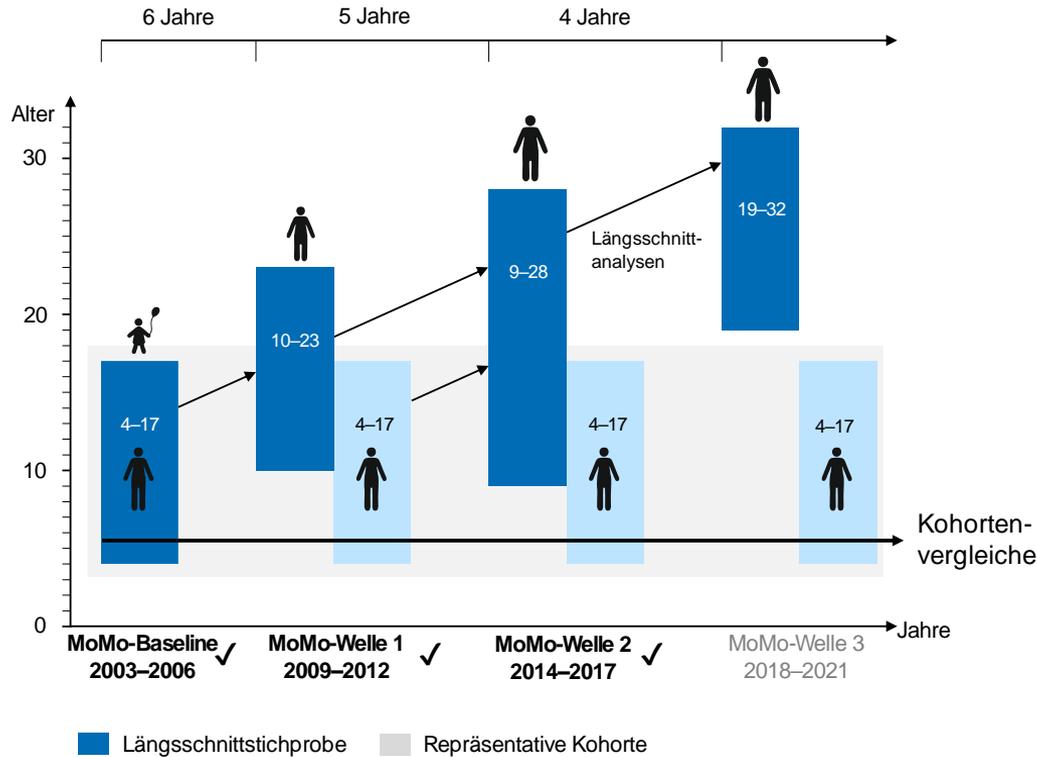
## Körperliche Aktivität



## Motorische Leistungsfähigkeit



# Exkurs: Studiendesign



01

Wie hat sich die Bewegungsumwelt von Kindern und Jugendlichen verändert?

02

Wie bewegungs- und sportaktiv sind Kinder und Jugendliche?

03

Sind aktive Kinder gesünder?

04

Welche Perspektiven ergeben sich?

## Bewegung – (k)eine Selbstverständlichkeit Trends im Wandel der kindlichen Lebenswelt

- **Verlust der Straßenkindheit**
- Verinselung der Lebenswelt
- Institutionalisierung der Kindheit
- Verhäuslichung der Kindheit
- Mediatisierung der Kindheit

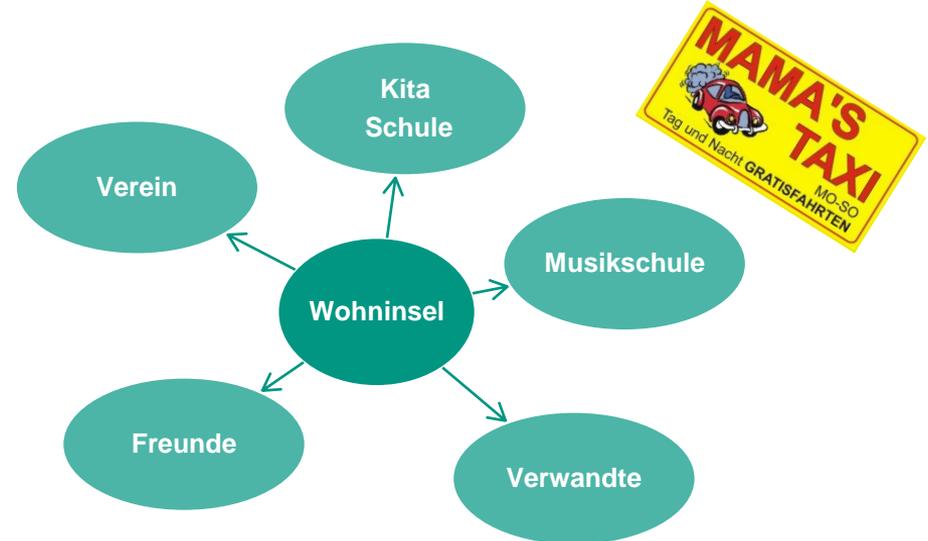


(vgl. Mess, Ossig & Woll, 2014)

# Veränderung der Bewegungs- und Erfahrungswelt

## Bewegung – (k)eine Selbstverständlichkeit Trends im Wandel der kindlichen Lebenswelt

- Verlust der Straßenkindheit
- **Verinselung der Lebenswelt**
- Institutionalisierung der Kindheit
- Verhäuslichung der Kindheit
- Mediatisierung der Kindheit



(vgl. Mess, Ossig & Woll, 2014)

# Veränderung der Bewegungs- und Erfahrungswelt

**Bewegung – (k)eine Selbstverständlichkeit**  
**Trends im Wandel der kindlichen Lebenswelt**

- Verlust der Straßenkindheit
- Verinselung der Lebenswelt
- **Institutionalisierung der Kindheit**
- Verhäuslichung der Kindheit
- Mediatisierung der Kindheit

Stundenplan für **Anna**

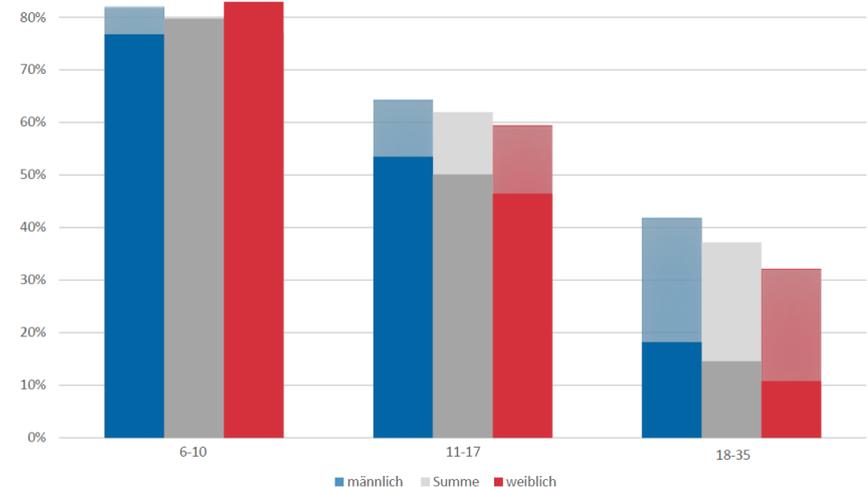
Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr
	<b>SCHULE</b>				
	Turnen		Theater-AG	Chor	
		Klettern		Reiten	VHS
	Flöte				

(vgl. Mess, Ossig & Woll, 2014)

## Bewegung – (k)eine Selbstverständlichkeit Trends im Wandel der kindlichen Lebenswelt

- Verlust der Straßenkindheit
- Verinselung der Lebenswelt
- Institutionalisation der Kindheit
- **Verhäuslichung der Kindheit**
- Mediatisierung der Kindheit

Draußen Spielen differenziert nach Alter und Geschlecht



## Bewegung – (k)eine Selbstverständlichkeit Trends im Wandel der kindlichen Lebenswelt

- Verlust der Straßenkindheit
- Verinselung der Lebenswelt
- Institutionalisierung der Kindheit
- Verhäuslichung der Kindheit

- **Mediatisierung der Kindheit**

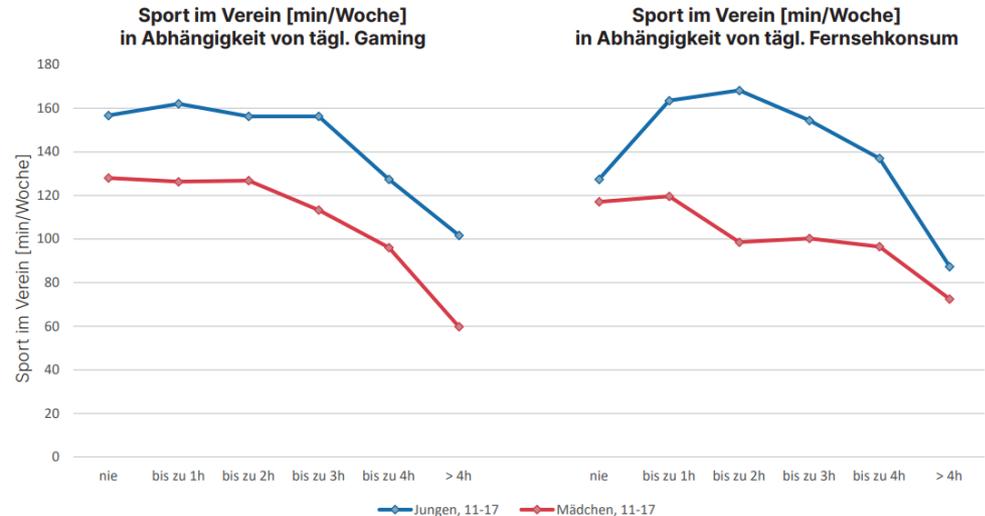
(vgl. Mess, Ossig & Woll, 2014)

➤ Seit 2003 hat sich die Anzahl der Kinder und Jugendliche mit Internetzugang fast verdreifacht (2013: 88%) (JIM Studie, 2013)

## Bewegung – (k)eine Selbstverständlichkeit Trends im Wandel der kindlichen Lebenswelt

- Verlust der Straßenkindheit
- Verinselung der Lebenswelt
- Institutionalisation der Kindheit
- Verhäuslichung der Kindheit
- **Mediatisierung der Kindheit**  
(vgl. Mess, Ossig & Woll, 2014)

Sport im Verein in min/Woche in Abhängigkeit vom Medienkonsum



01

Wie hat sich die Bewegungsumwelt von Kindern und Jugendlichen verändert?

02

Wie bewegungs- und sportaktiv sind Kinder und Jugendliche?

03

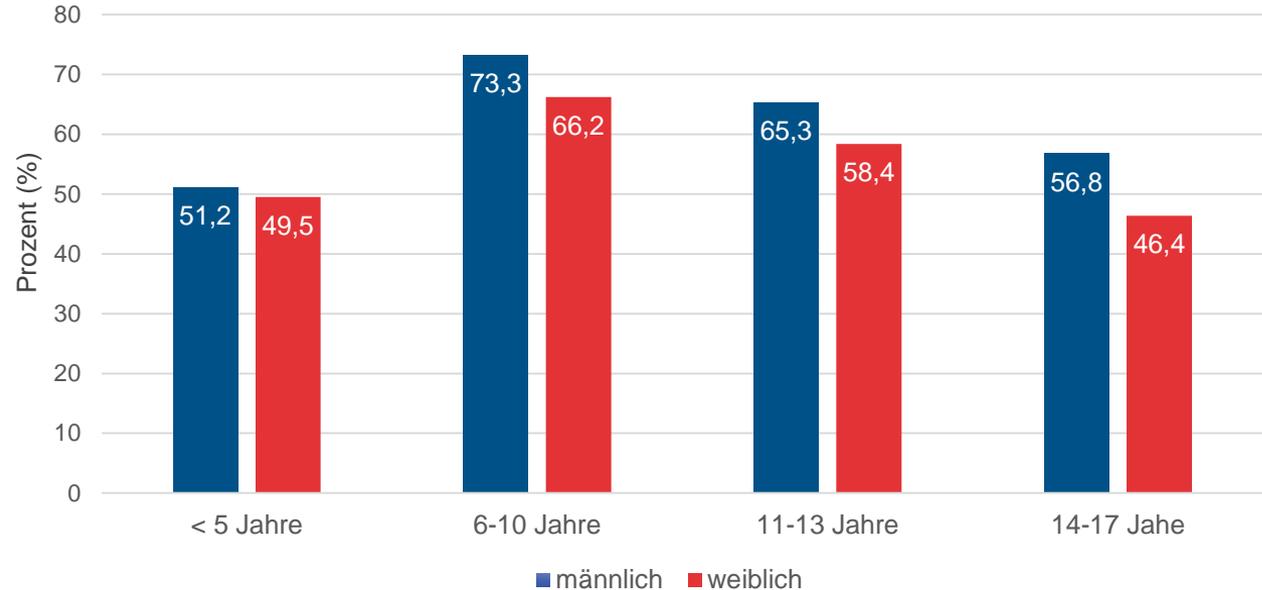
Sind aktive Kinder gesünder?

04

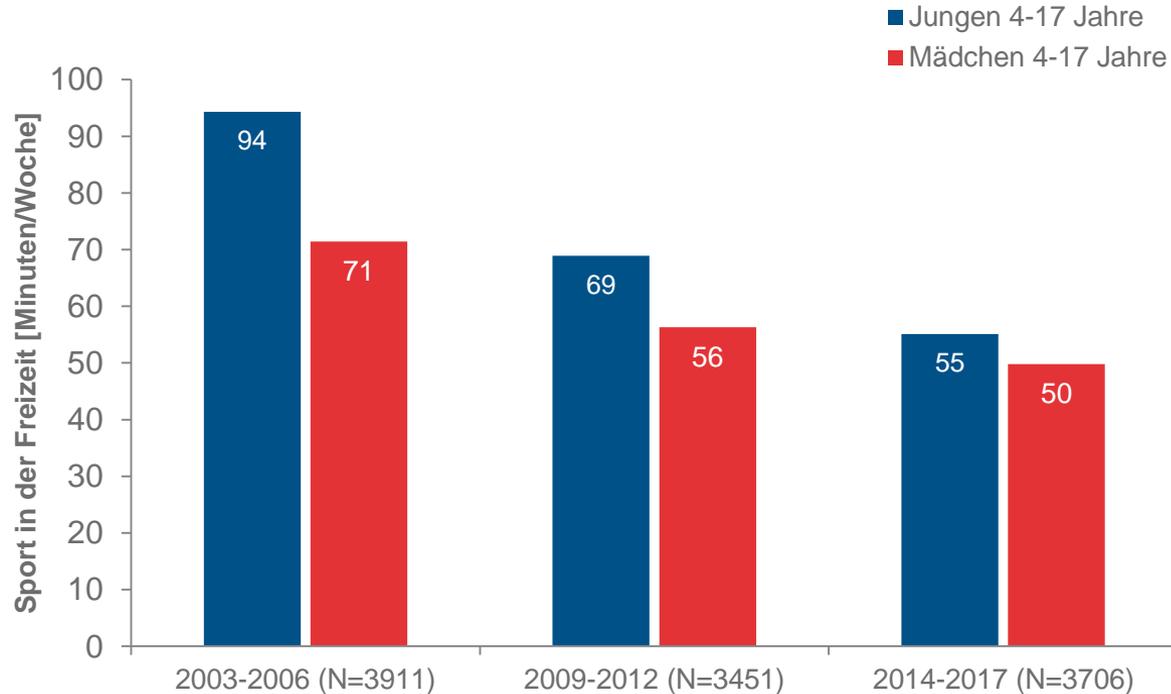
Welche Perspektiven ergeben sich?

# Mitgliedschaft im Sportverein

- Ca. 80% der Kinder und Jugendlichen sind oder waren Mitglied im Sportverein
- Immer früherer Einstieg in den Verein, jedoch auch früherer Ausstieg

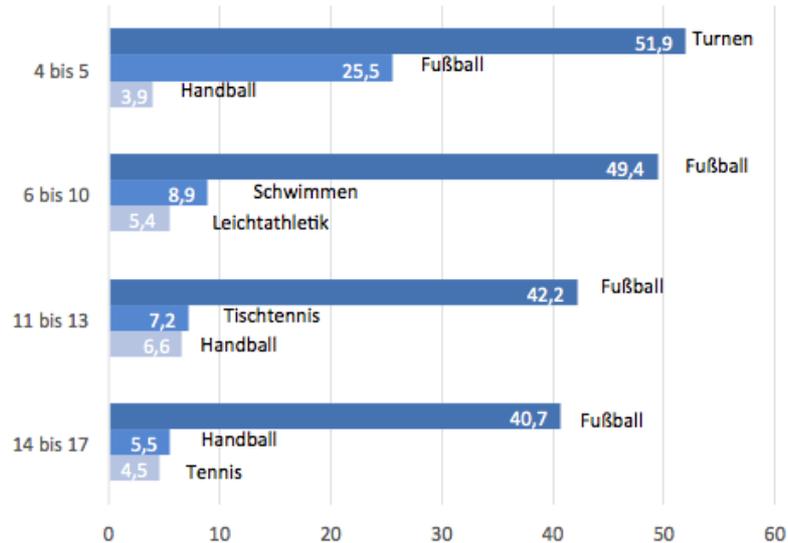


# Sporttreiben - unorganisiert

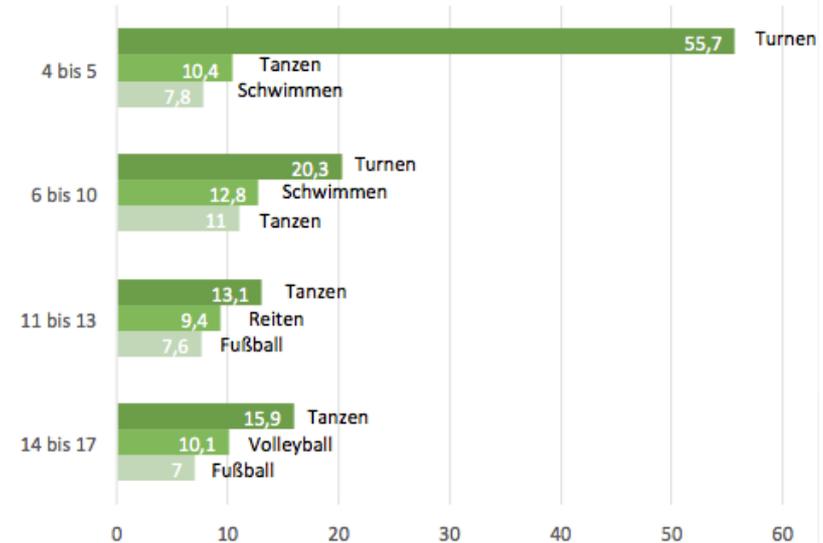


# Beliebteste Sportarten

## Top 3 Sportarten in % (männlich)



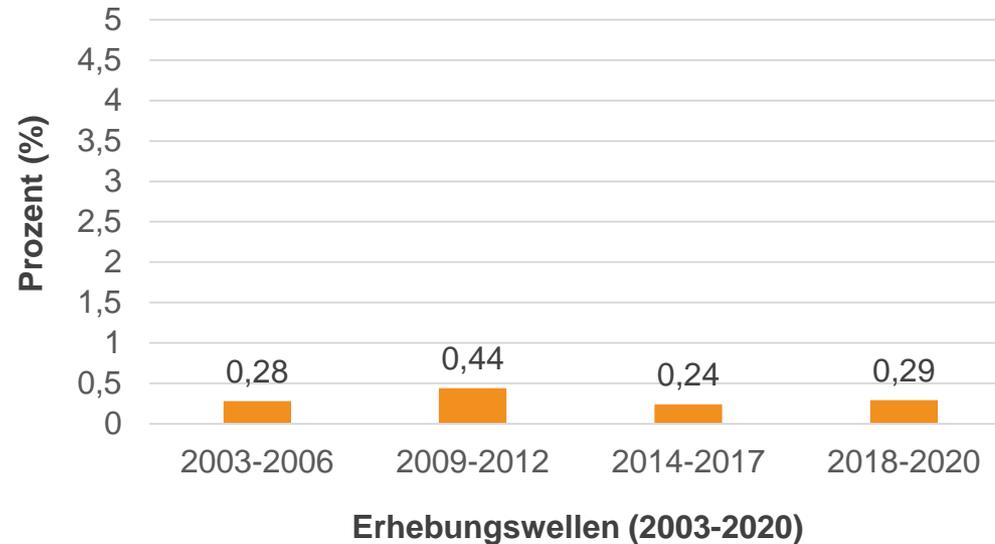
## Top 3 Sportarten in % (weiblich)



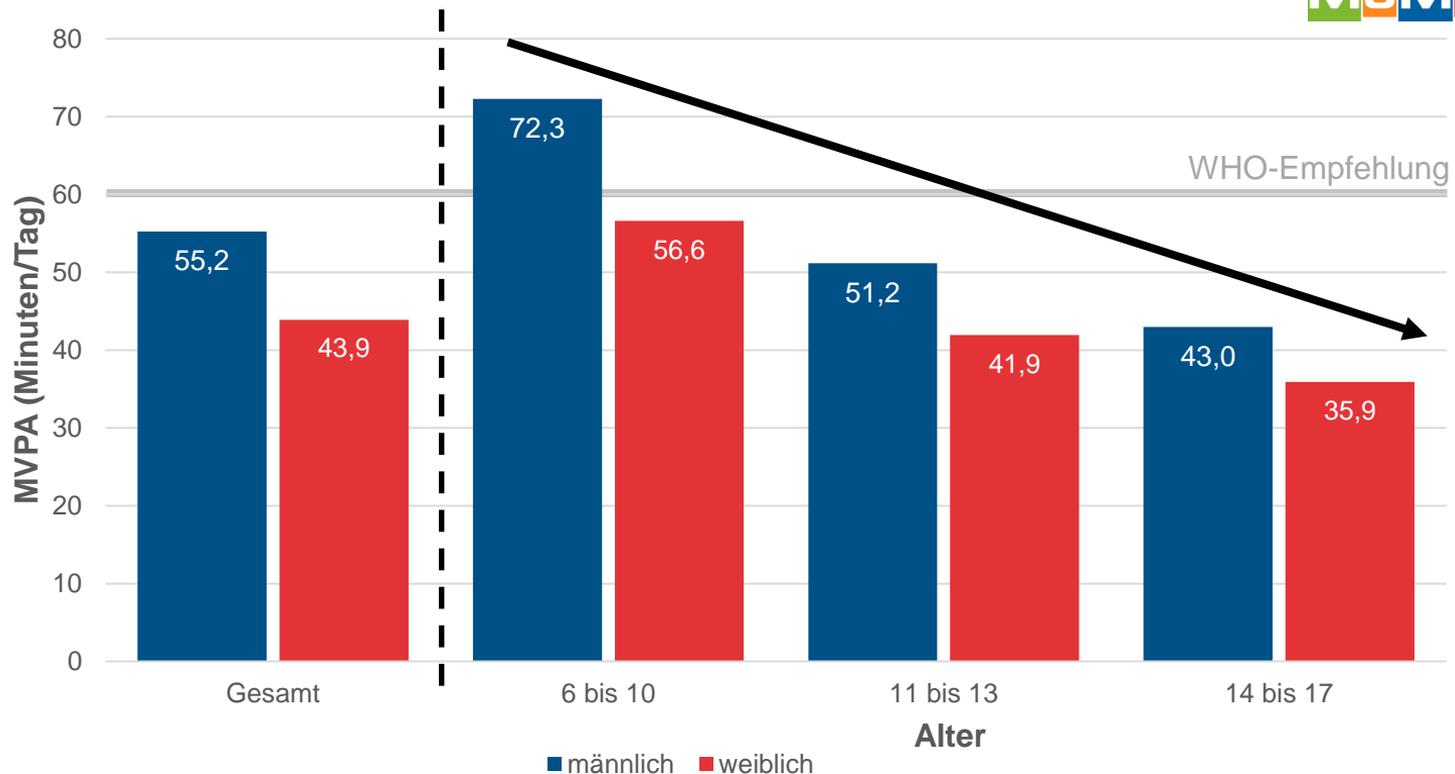
# Sportart Golf

- Anteil der golfspielenden Kinder und Jugendlichen liegt bei unter 1%
- Golfspielen ist über den Erhebungszeitraum nicht „populärer“ geworden
- Vor allem Jungen und Kinder/Jugendliche mit mittlerem und hohem sozioökonomischen Status spielen Golf

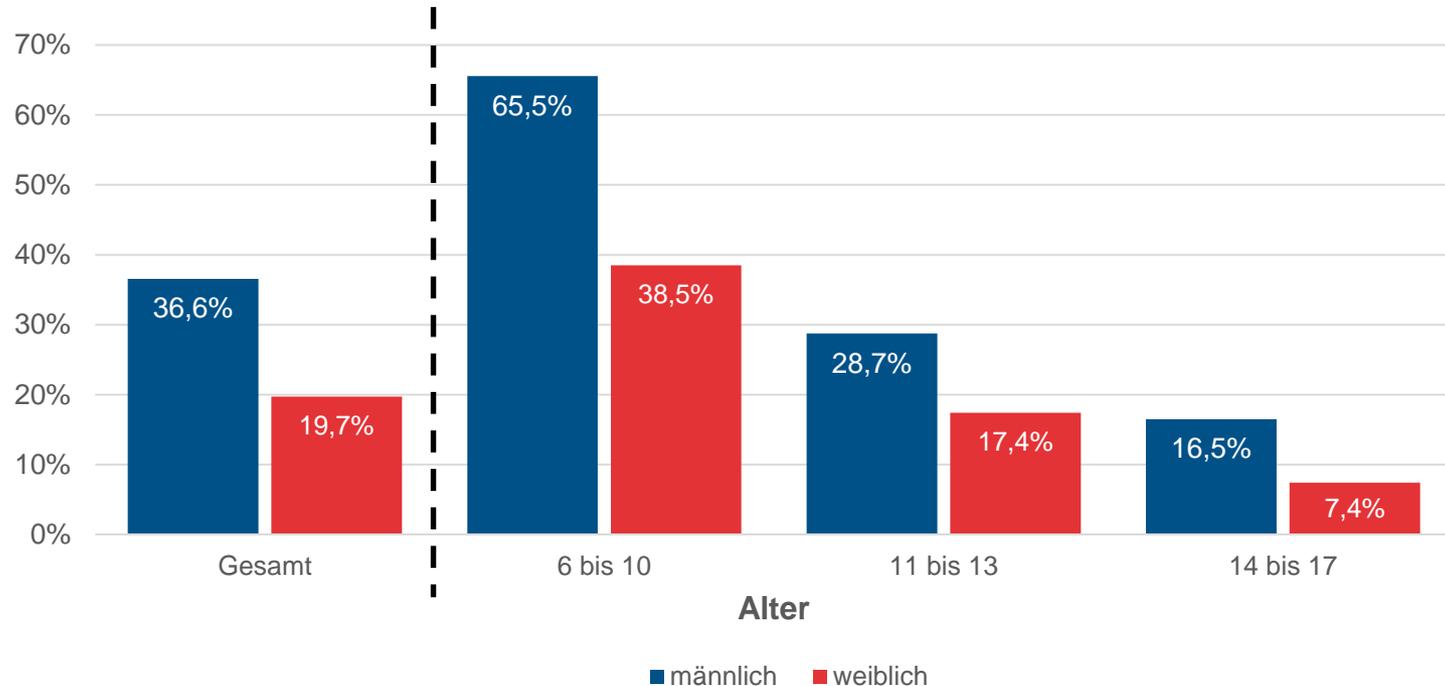
Anteil der golfspielenden Kinder und Jugendlichen (4-17 Jahre)



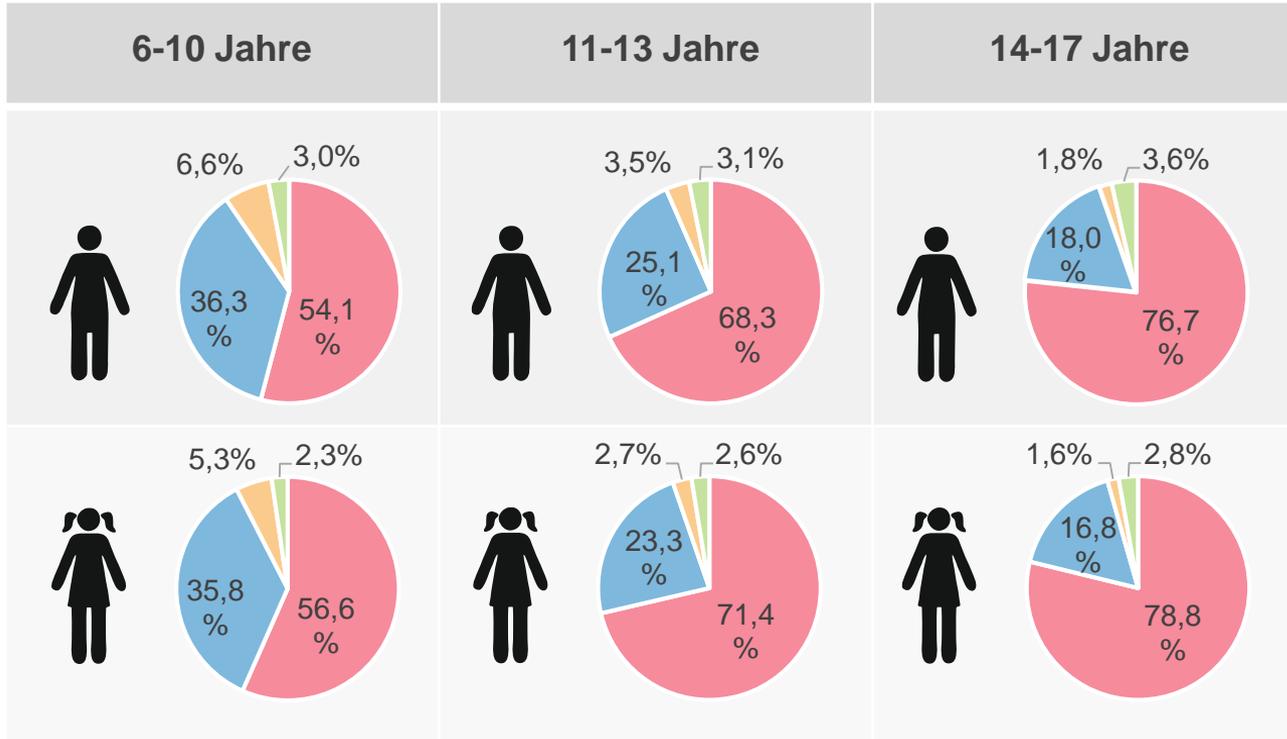
# Körperlich-sportliche Aktivität nach Alter und Geschlecht



# Erreichen der WHO-Empfehlungen (%)



# Ein typischer Tag im Leben eines Kindes/Jugendlichen



- **ruhend**  
(liegen, sitzen, stehen)
- **leicht**  
(Hausarbeit, langsames Gehen)
- **moderat**  
(schnelles Gehen, Gartenarbeit)
- **anstrengend**  
(Sport, schwere Arbeiten)

# Bewegungsparadoxon – zwei gegenläufige Trends



**Hohes Sportengagement kann wachsende körperliche  
Inaktivität im Alltag nicht kompensieren!**



**Sportliche Aktivität nimmt zu**

**Die Alltags-Aktivität nimmt ab**

# Wie beweglich sind Kinder und Jugendliche?



Prozentanteil der Kinder und Jugendlichen, die beim Rumpfbeugen **nicht** das Fußsohlenniveau erreichen

	4-5 Jahre	6-10 Jahre	11-17 Jahre	Gesamt
Jungen	37,5%	39,3%	58,8%	49,1%
Mädchen	15,7%	19,8%	29,2%	23,9%



36,8% der Kinder und Jugendlichen erreichen **nicht** das Fußsohlenniveau beim Rumpfbeugen.

# Können Kinder und Jugendliche rückwärts balancieren?

Prozentanteil der Kinder und Jugendlichen, die **nicht** zwei oder mehr Schritte auf einem 3cm breiten Balken balancieren können.



ca. 2 Schritte

Balken 3m lang und 3cm breit

	4-5 Jahre	6-10 Jahre	11-17 Jahre	Gesamt
Jungen	54,8%	17,6%	5,6%	16,0%
Mädchen	36,6%	13,9%	3,5%	11,8%



14% der Kinder und Jugendlichen können **nicht** 2 oder mehr Schritte rückwärts balancieren.

# Fazit - Wie bewegungs- und sportaktiv sind Kinder und Jugendliche?

---

## Die Motorik-Modul Studie kommt zu folgenden Ergebnissen:

- ➔ Der Sportverein ist und bleibt der Nr. 1 Bewegungsort für Kinder und Jugendliche.
- ➔ Das unorganisierte Sporttreiben und das Spielen im Freien sind rückläufig.
- ➔ Drei Viertel der 6- bis 17-Jährigen erfüllen die WHO Bewegungsempfehlungen nicht.
- ➔ Heranwachsende bewegen sich mit steigendem Alter immer weniger.
- ➔ Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen stagniert auf niedrigem Niveau, seit 2003 keine Verschlechterung, jedoch werden Leistungsrückstände auch nicht aufgeholt.

01

Wie hat sich die Bewegungsumwelt von Kindern und Jugendlichen verändert?

02

Wie bewegungs- und sportaktiv sind Kinder und Jugendliche?

03

Sind aktive Kinder gesünder?

04

Welche Perspektiven ergeben sich?

# Veränderung der Bewegungswelt ... und Zunahme von Beschwerden

- **psychosomatische Beschwerden**
- **bewegungsmangelbedingte Beschwerden**
- Ein Fünftel (20,2%) der Kinder und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren kann der Risikogruppe für psychische Auffälligkeiten zugeordnet werden. (KiGGS, 2013)
- Mehr als die Hälfte (54,1%) der 3- bis 10-Jährigen sind von wiederkehrenden Schmerzen (v.a. im Bauch und Kopf) betroffen. (KiGGS, 2015)



# Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

- **18,7% der 11-17-Jährigen sind übergewichtig; 9,4% adipös**
- Von den zur Baseline-Erhebung Übergewichtigen sind sechs Jahre später
  - 25,2% normalgewichtig
  - 18,4% übergewichtig
  - und 56,3% adipös!
- **Übergewichtige Kinder werden mit einer Wahrscheinlichkeit von ca. 70% übergewichtige Erwachsene**



# Ökonomische Bedeutung von Bewegungsmangel

Jährlich entstehen **14,5 Milliarden € Ausgaben für Deutschland durch Inaktivität**

→ Bewegungsmangel = nicht nur individueller Risikofaktor

Möglich sind **potenzielle Behandlungskosten-Einsparungen** (... wenn der Anteil der Menschen, die sich zu wenig bewegen, um nur 20% reduziert werden könnte), z.B. Koronare Herzkrankheiten: 706 Millionen €



➔ Durch körperliche Inaktivität werden **höhere gesellschaftliche Kosten verursacht als durch andere ungesunde Verhaltensweisen** wie beispielsweise das Rauchen

➔ Die meisten Kosten fallen durchschnittlich ab dem 40. Lebensjahr als Folgeerkrankungen von **Übergewicht** an!

(vgl. WHO, Senatsverwaltung für Inneres und Sport, 2016)

**Eine umfangreiche & vielseitige  
Bewegungsförderung  
sollte in jungen Jahren beginnen!**

*... Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr!*

# Bewegung hat enormes Potenzial für die kindliche Entwicklung!



## 1. Kognitive Chance

## 2. Biologische Chance

Gesunde Entwicklung der Körpersysteme

## 3. Gesundheitliche Chance

Aufbau eines Körper- und Gesundheitsbewusstseins

## 4. Emotionale Chance

Vermittlung positiver Gefühle, bessere Verarbeitung negativer Emotionen

## 5. Gesellschaftliche Chance

Vermittlung von Schlüsselqualifikationen

01

Wie hat sich die Bewegungsumwelt von Kindern und Jugendlichen verändert?

02

Wie bewegungs- und sportaktiv sind Kinder und Jugendliche?

03

Sind aktive Kinder gesünder?

04

Welche Perspektiven und Konsequenzen ergeben sich?

# Regelmäßige körperliche Aktivität ( $\geq 60$ min /Tag)...



...steigert die **körperliche Fitness**, wirkt sich positiv auf die **motorische Entwicklung** aus und stärkt das **Immunsystem**.



...senkt das **kardiovaskuläre Risiko**.



...steigert das **Wohlbefinden** und hat einen positiven Einfluss auf die **Lebensqualität**.



...hat eine **antidepressive Wirkung**.



...kann als **Stresspuffer** wirken.

(Poitras et al., 2016; Herbert et al., 2020)

# Chancen digitaler Medien

## ■ Große Verbreitung der Smartphonennutzung

(Schoeppe et al, 2016)

- Kinder und Jugendliche sind heutzutage „Digital Natives“
- 51% der 6-13 Jährigen besitzen ein Handy oder Smartphone (Kaczmirek & Chalupa, 2018)
- Bis zu 97% der 12-19 Jährigen besitzen ein Smartphone (Kaczmirek & Chalupa, 2018)

## ■ Digitale Angebote

- ermöglichen Flexibilität, Individualität und Vielfalt
- erreichen bewegungsferner Zielgruppen
- besonders in Pandemie-Zeiten relevant



# Maßnahmen zur Bewegungsförderung

## Notwendigkeit eines „**Bewegungspakts**“

- Gemeinsame Anstrengungen auf allen politischen Ebenen hinsichtlich einer nachhaltigen Bewegungsförderung
- Qualifizierte Bewegungspädagog\*innen in Bildungseinrichtungen (auch hinsichtlich digitaler Angebote)
- Schaffung der notwendigen räumlichen Rahmenbedingungen in Kommunen
- Stärkung ehrenamtlicher Vereins- und Verbandsstrukturen für Kinder
- Zentrale Forderung: „Eine tägliche Stunde Schulsport – bzw. Bewegung in Kitas und Bildungsinstitutionen – für alle Kinder und Jugendlichen“
- ...





## Kontakt

Laura Wolbring & Prof. Dr. Alexander Woll

[laura.wolbring@kit.edu](mailto:laura.wolbring@kit.edu)

[alexander.woll@kit.edu](mailto:alexander.woll@kit.edu)

Institut für Sport und Sportwissenschaft

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)

Engler-Bunte-Ring 15

76131 Karlsruhe

