



∨ Bildrechte: picture alliance/dpa | Waltraud Grubitzsch

24.10.2022, 15:04 Uhr



 > Studie: Kinder in Deutschland bewegen sich zu wenig

Studie: Kinder in Deutschland bewegen sich zu wenig

Viele Kinder in Deutschland sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig. Das ist das Ergebnis des internationalen Bewegungszeugnisses 2022, das die Sportlichkeit von Kindern international verglichen hat. Deutschland bekam nur die Note 4-.

Von  Katharina Pfadenhauer

Nach der Schule geht es daheim erstmal für die Hausaufgaben an den Computer, danach mit dem Smartphone auf die Couch, ans Tablet oder vor die Konsole. Bewegung: Fehlanzeige! So sieht der Alltag vieler Kinder in Deutschland aus. Das bestätigen die Ergebnisse des internationalen Bewegungszeugnisses 2022 der TU München.

Besonders in den Kategorien "körperliche Aktivität" und "körperliche Fitness" schneiden



Zum Artikel: [Studie der Uni Bayreuth: Wie sportlich sind Kinder nach Corona?](#)

Mädchen fitter als Jungs, aber auch öfter am Handy

Untersucht wurden auch die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen sowie das Sportverhalten während der Corona-Pandemie. Ergebnis: Mädchen sind fitter als Jungen, verbringen aber mehr Zeit vor digitalen Geräten. 50 Prozent der Mädchen und 43 Prozent der Jungen haben demnach mehr als zwei Stunden am Tag ein Handy oder ähnliches in der Hand. Jungen sind hingegen häufiger draußen beim Spielen. Weil auch der Weg in die Schule bereits die Aktivität fördern kann, wurde auch diese Kategorie bewertet: Laut Studie gehen nur 40 bis 65 Prozent der Kinder und Jugendlichen regelmäßig zu Fuß zur Schule oder nutzen ein Fahrrad.

Pandemie: Weniger Vereinssport, mehr Handy-Zeit

Knapp vierzig Prozent der Kinder gaben an, dass sich ihre körperliche Fitness in der Corona-Pandemie verschlechtert habe. Auch die Studie legt nahe, dass die Kinder während der Pandemie wesentlich mehr Zeit vor dem Bildschirm verbracht haben. 80 Prozent der Jungen und 71 Prozent der Mädchen hatten mehr als zwei Stunden pro Tag ein digitales Endgerät in der Hand.

Ein Grund dafür könnte sein, dass wegen Home-Schoolings der "aktive Schulweg" weggefallen ist. Aber auch das Vereins-Sporttreiben ist in der Pandemiezeit deutlich zurückgegangen. Trotzdem seien nach wie vor noch etwa 60 bis 70 Prozent der Kinder in Vereinen. Und es gibt auch eine positive Nachricht aus der Pandemiezeit: Im ersten Lockdown haben Kinder mehr gesportelt als vor der Pandemie.

Bewegungsmangel wirkt sich negativ auf Gesundheit aus

Grundsätzlich sollte Bewegung ein fester Bestandteil des Alltags sein. Andernfalls wirke sich dies auf die gesundheitliche und motorische Entwicklung aus. Zu wenig Bewegung begünstige zum Beispiel Übergewicht und Diabetes Typ 2. Aber auch Konzentrationsschwierigkeiten können die Folge von Bewegungsmangel sein. Ziel des Bewegungs-Zeugnisses ist es, zu zeigen, wo Kinder und Jugendliche noch aktiver werden könnten und wo Bewegung gefördert werden kann. Zum Beispiel beim Schulweg.

"Momentan ist es eben so in Deutschland, dass wir viele Möglichkeit haben zum Sitzen

leichter und komfortabler mit dem SUV von A nach B zu kommen. "Wir haben wenig Vorbilder, die uns zeigen, dass wir auch wenn es regnet mit dem Fahrrad zur Schule fahren können."

Zum Artikel: [Jedes sechste Kind seit Corona-Pandemie dicker geworden](#)

So wurde die Studie aufgebaut und durchgeführt

Geleitet hat die Studie die Technische Universität München (TUM). Bewertet wurden Kategorien wie Körperliche Aktivität, Fitness, Bildschirmzeit, Vereinssport, Schulsport, Sport mit Familien und Freunden oder aktives Spielen. Die Bewertungen erfolgten auf Basis wissenschaftlicher Einschätzungen des "Active Healthy Kids Germany" (AHKG), ein Netzwerk aus Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern unter Leitung der TU München.

Dass die Ergebnisse teilweise stark auseinanderweichen (zum Beispiel: Zwischen 28 und 68 Prozent der Kinder spielen regelmäßig aktiv draußen), hat zwei Gründe: Einerseits variieren die Ergebnisse je nach Bundesland, andererseits habe man verschiedene Methoden verwendet, um körperliche Aktivität zu messen. Das letzte Bewegungszeugnis gab es vor vier Jahren.

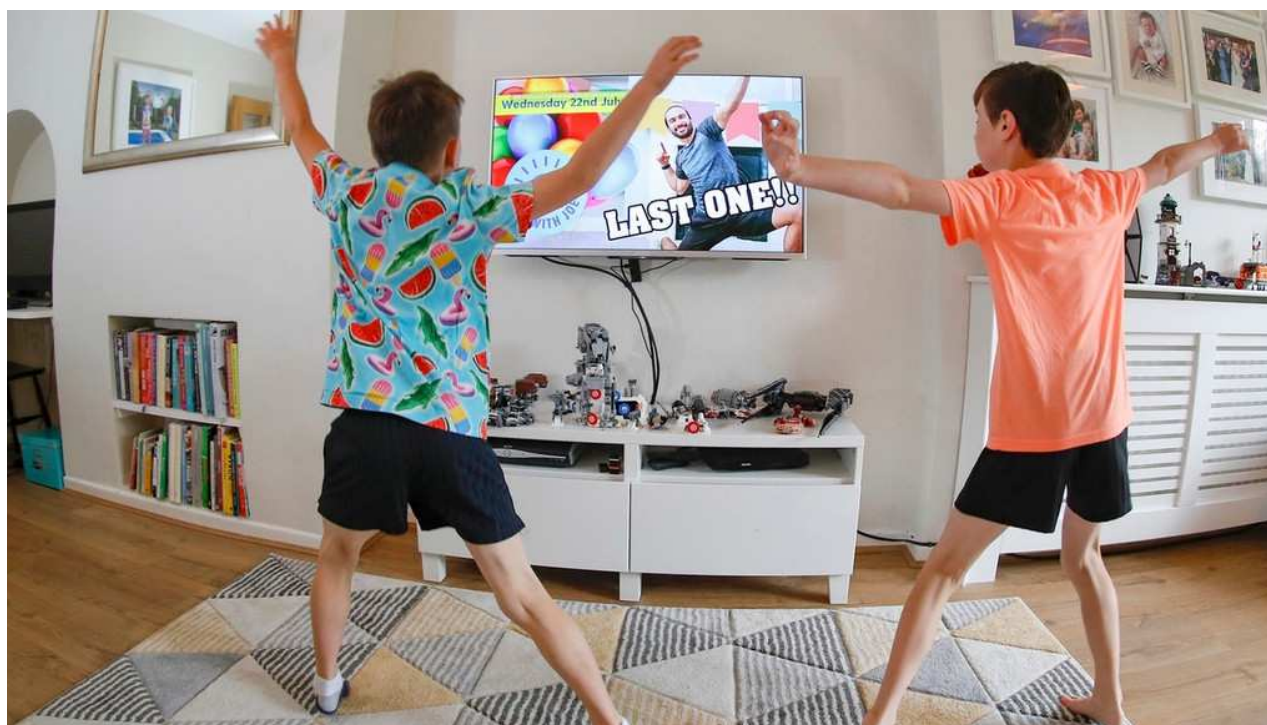


Eishockey, Fußball, Turnen: Kinder in Deutschland sollten sich mehr bewegen. Das ist das Ergebnis einer internationalen Studie

"Hier ist Bayern": Der BR24 Newsletter informiert Sie immer montags bis freitags zum Feierabend über das Wichtigste vom Tag auf einen Blick – kompakt und direkt in Ihrem privaten Postfach. [Hier geht's zur Anmeldung!](#)

50

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



17.12.2020, 15:18 Uhr



Bewegung oder Bildschirm: Bremst der Lockdown den Nachwuchs aus?