

# Weniger Bewegung und mehr Bildschirmzeit

geschrieben von Redakteur | Mai 6, 2021



## Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen im zweiten Lockdown deutlich verringert

Durchschnittlich 75 Minuten pro Tag betrug die Bewegungszeit von Kindern und Jugendlichen im zweiten pandemiebedingten Lockdown seit Dezember 2020. Damit lag sie deutlich unter den Werten aus dem Frühjahr letzten Jahres, als alle Sportvereine und Freizeitangebote zum ersten Mal wegen der Corona-Pandemie schließen mussten. Zu diesen Ergebnissen kommt die aktuelle Auswertung einer Langfrist-Studie von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT), für die Kinder und Jugendliche zwischen vier und 17 Jahren befragt wurden. Vor einem Jahr zog das Team noch eine positive Gesamtbilanz: Die Kinder und Jugendlichen hatten sich alternative Bewegungsmöglichkeiten im Alltag gesucht – und sich sogar mehr bewegt.

# 222 Minuten vor dem Bildschirm

„Waren es im Frühjahr 2020 noch 144 Minuten Bewegungszeit am Tag, sind es jetzt nur noch 75 Minuten. Das Niveau liegt nun auch unter dem vor der Corona-Pandemie. Vorher bewegten sich die Kinder und Jugendlichen etwa 107 Minuten täglich“, sagt Professor Alexander Woll, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) am KIT. Zusätzlich habe sich die Zeit, die die Kinder und Jugendlichen in ihrer Freizeit vor dem Bildschirm verbrachten, um 28 Minuten auf nun insgesamt 222 Minuten am Tag erhöht. „Durch die höhere Inaktivität gab fast die Hälfte der Befragten nach eigener Einschätzung an, dass ihre Fitness stark gesunken sei. Bei knapp 30 Prozent sei das Gewicht gestiegen“, so Woll.

## Mehr Frust und weniger Motivation

Der Sportwissenschaftler sieht für die negative Entwicklung verschiedene Gründe: Im ersten Lockdown sei das Wetter für diese Jahreszeit verhältnismäßig gut gewesen, die Kinder und Jugendlichen hätten sich sehr viel draußen aufgehalten und folglich mehr bewegt. Das sei im Winter nicht mehr in dem Maße möglich gewesen. „Im Gegensatz zum ersten Lockdown hat sich außerdem die verplante Zeit wieder erhöht. Im ersten Lockdown fiel beispielsweise mehr Unterricht aus, da alles neu organisiert werden musste. Dadurch hatten die Kinder mehr Freizeit. Jetzt müssen sie wieder mehr Zeit für den Unterricht aufbringen“, sagt Woll. Der Forscher vermutet außerdem, dass der Frust über die Gesamtsituation bei den Kindern und Jugendlichen gestiegen ist und sie deshalb weniger motiviert sind, sich zu bewegen.

# **Woll: Die Ergebnisse sind sehr bedenklich**

Woll betont: „Die Ergebnisse der Studie sind sehr bedenklich, denn Bewegung fördert nicht nur die Fitness, sondern auch das eigene Wohlbefinden und letztlich auch die Abwehrkräfte – was in Zeiten einer Pandemie umso wichtiger ist.“ Der Wissenschaftler empfiehlt dringend, langfristige Lösungen zu finden, um auch in Situationen wie einer Pandemie die Bewegung von Kindern und Jugendlichen zu fördern.

Die Ergebnisse sind Teil der seit 2003 laufenden Motorik-Modul-Studie (MoMo) des KIT und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe (PHKA).

Monika Landgraf: Strategische Entwicklung und Kommunikation – Gesamtkommunikation am KIT