

Forschende fordern dringend mehr Sportunterricht

geschrieben von Redakteur | November 24, 2024



Laut einer Studie sind Kinder in den vergangenen Jahrzehnten immer unsportlicher geworden

Körperliche Aktivität und Fitness sind gerade im Kindesalter von großer Bedeutung. Kinder, die viel Sport treiben, sind im gesamten späteren Leben – auch im Erwachsenenalter – nicht nur aktiver als unsportliche Kinder, sie werden auch gesünder alt, weil sie einen sportlichen Lebensstil weiter behalten. Und wer regelmäßig Sport macht, lebt länger und gesünder, das Risiko vieler Zivilisationskrankheiten wie Krebs oder Diabetes ist reduziert.

Inaktivität und schlechte Fitness belasten somit nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch das Gesundheitssystem. Deshalb ist eine Analyse von Bewegungstrends bei Kindern für eine frühzeitige Intervention und für konkrete Handlungsempfehlungen notwendig.

3.500 Schülerinnen und Schülern an österreichischen Sportschulen untersucht

Forschende aus Klagenfurt haben zusammen mit Prof. Dr. Jan Wilke vom Lehrstuhl für Neuromotorik und Bewegung der Universität Bayreuth die körperliche Aktivität von über 3.500 Schülerinnen und Schülern an österreichischen Sportschulen untersucht – und das fast 20 Jahre lang. An den Sportschulen haben die Kinder mehr Sportunterricht pro Woche als an normalen Schulen. „Die Besonderheit unserer Studie ist, dass wir über achtzehn Jahre kontinuierlich Daten der neuen Schulanfänger gesammelt und analysiert haben, und so echte Trends erkennen. Vorangegangene Studien haben oft nur die Erhebungen einzelner Jahre miteinander verglichen, beispielsweise von 1990 und 2010“, so Wilke.

Die Leistungen haben über die Jahre kontinuierlich abgenommen

Für die Ermittlung der körperlichen Fitness haben die Kinder im Alter von etwa zehn Jahren an diversen Tests teilgenommen, darunter Sprints, Sprünge, Medizinballwürfe, Messungen von Reaktionszeit und Bewegungsschnelligkeit, ein Acht-Minuten-Ausdauerlauf sowie ein Agilitäts-Lauf durch einen Parcours. Die ernüchternde Erkenntnis: Die Leistungen haben über die Jahre kontinuierlich abgenommen, mit Ausnahme der Reaktionszeit und der Ausdauer. Besonders deutlich war der Rückgang der Leistung im Kraftbereich. Auch der Body Mass Index der Kinder hat zugenommen. Die Abnahme der Fitness waren jedoch auch nach Korrektur um diesen Faktor sowie um Alter und Geschlecht noch sichtbar.

Alarmierender Leistungsabfall

„Mögliche Erklärungen für die Reduktion der körperlichen Fitness sind die zunehmende Dominanz von sitzenden bzw. inaktiven Lebensstilen, die verstärkte Nutzung von digitalen Medien sowie zu wenige Bewegungsangebote“, sagt Wilke. Besonders erschreckend: „Wir haben unsere Studie mit Kindern an Sportschulen durchgeführt. Dass sogar diese Kinder, bei denen man ein grundlegend hohes Interesse an körperlicher Aktivität erwartet, Leistungsabfall zeigen, ist alarmierend. Es ist gut möglich, dass Kinder, die weniger an Sport und Bewegung interessiert sind, einen noch stärkeren Rückgang der Fitness aufweisen. Wir empfehlen deshalb nachdrücklich, Bewegungsangebote an Schulen und für Kinder auszuweiten, den Schulsport nicht nur als Beigabe zu betrachten und den Vereinssport attraktiver zu machen“, sagt Wilke.

Die Schule ist für eine Intervention einer der besten Orte, weil hier die Kinder über aktive Pausen oder ein bewegungsfreundliches schulisches Umfeld direkt erreicht werden können, unabhängig von Elternhaus, Freundeskreis oder Wohnsituation.

Die Studie entstand in Zusammenarbeit der Universitäten Klagenfurt und Bayreuth sowie der Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich (ASKÖ) und dem Olympiazentrum Kärnten.

Originalpublikation:

Secular trends of physical fitness in Austrian children attending sports schools: An analysis of repeated cross-sections from 2006 to 2023. Alexandra Unger, Walter Reichel, Katrin Röttig, Jan Wilke. Preventive Medicine (2024)

DOI:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S00917435240>

[03049?via%3Dihub](#)

Anja-Maria Meister, Universität Bayreuth