

Kinder sollen sich 60 Minuten am Tag bewegen

Während des Lockdowns treiben junge Menschen weniger regelmäßigen Sport. Forscher untersuchen die Auswirkungen.

Wissenschaftler am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) haben diese Woche eine zweite Erhebung zum Bewegungs- und Bildschirmverhalten von Kindern und Jugendlichen während des Lockdowns gestartet. Die erste Coronastudie der Karlsruher Forscher im Frühjahr 2020 hatte ein zunächst paradoxes Bild gezeigt: Schüler verbrachten in dieser Zeit durchschnittlich eine Stunde mehr vor dem Bildschirm als gewöhnlich, bewegten sich jedoch auch länger im Freien.

Die Aktivität in Fußballclubs und Vereinen war auf null heruntergefahren, dafür gingen die Menschen mehr in die Natur, stellte das Forscherteam des KIT zusammen mit der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe im Rahmen einer Befragung von rund 1700 Vier- bis 17-Jährigen im Rahmen ihrer Motorik-Modul-Studie fest.

„Das warme Frühjahr spielte für die vermehrte Alltagsaktivität im Freien sicher eine Rolle“, sagte der Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am KIT, Professor Alexander Woll, gegenüber dem Evangelischen Pressedienst.

Besonders Kinder, die im ländlichen Raum, in Einfamilienhäusern lebten, hätten den Bewegungsspielraum in der Natur genutzt. Kein Plus an Bewegung verzeichneten die Forscher bereits damals bei Familien, die in der Stadt, in Mehrfamilienhäusern mit mehr als sechs Parteien lebten. Wegen des trüben Herbst- und Winterwetters sowie der kürzeren Tage erwartet Woll bei der jetzt gestarteten Umfrage ein anderes, insgesamt negatives Bild.

Der Wissenschaftler beschäftigt sich bereits seit dem Jahr 2003 mit den Auswirkungen von Bewegung auf die körperliche und seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Seine Forschung hatte unter anderem ergeben, dass Erwachsene, die bereits als Kind Sport getrieben haben, sich auch im erwachsenen Alter öfter bewegen.

Zwar sei Alltagsbewegung in der Regel weniger intensiv als Vereinssport, sagte der Bewegungsexperte. Der Gesundheit diene sie dennoch. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Kindern, dass sie sich täglich rund 60 Minuten bewegen sollten.

„Das warme Frühjahr spielte für die vermehrte Alltagsaktivität im Freien sicher eine Rolle.“

Alexander Woll,
Sportwissenschaftler
am KIT in Karlsruhe