

Kinder bewegen sich zu wenig

Wenn draußen spielen zur Strafe wird

Eine Stunde am Tag sollten sich Kinder und Jugendliche bewegen. Tun sie aber nicht. Eine Langzeitstudie beweist: Junge Leute bewegen sich von Jahr zu Jahr weniger. Die Folgen sind dramatisch.

Von ANNA-LENA NIEMANN



© dpa

Eine Langzeitstudie förderte zutage, dass sich Kinder und Jugendliche immer weniger bewegen.

Eine Stunde pro Tag – so lange sollten sich Kinder und Jugendliche bewegen; ganz gleich, ob das die Fahrradfahrt zur Schule oder Fangen spielen im Garten ist. Doch wie die jüngste Auswertung einer Langzeitstudie am Karlsruher Institut für Technologie zeigt, sieht die Realität anders aus. Kinder und Jugendliche bewegen sich von Jahr zu Jahr weniger. Und das, obwohl der organisierte Sport in der Schule oder im Verein sogar zugenommen hat, wie Alexander Woll sagt. Der Sportwissenschaftler ist einer der Autoren der Studie, die seit 2003 alle drei Jahre Kinder zwischen vier und 17 Jahren befragt.

Entscheidend, so Woll, sei die Bewegung in der Freizeit und die habe sich drastisch reduziert; um knapp 37 Prozent. Das beeinflusst die motorischen Fähigkeiten, wie ein Vergleich mit älteren Studien zeigt. Beim Standweitsprung schnitten Kinder heute etwa zehn Prozent schlechter ab als noch vor 40 Jahren. Dazu komme die unverändert hohe Zahl übergewichtiger Kinder, sagt Woll: „Die Wahrscheinlichkeit, dass ein übergewichtiges Kind auch ein übergewichtiger Erwachsener wird, liegt bei 70 Prozent.“

Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig

Doch während die Folgen von Bewegungsmangel inzwischen recht gut dokumentiert sind, ist die Suche nach den Ursachen komplex und abhängig von der jeweiligen Zielgruppe. Mädchen sind weniger aktiv als Jungen, wobei Mädchen mit Migrationshintergrund die Gruppe bilden, die am wenigsten draußen aktiv ist. Außerdem bewegen sich Heranwachsende umso seltener, je niedriger ihr sozialer Status ist und je älter sie werden. Und gerade für Stadtkinder sei entscheidend, ob sie überhaupt Zugang zu sicheren Sportplätzen in ihrer Nähe haben, sagt Woll. „Wir sehen, dass der Druck bei Immobilienpreisen immer größer wird und gleichzeitig die Sportflächen immer weiter an die Stadtgrenze verlagert werden.“

Zudem haben sich die Wissenschaftler den Medienkonsum ihrer Probanden angeschaut. Rund die Hälfte der Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren verbringt pro Tag mehr als fünf Stunden vor einem Bildschirm, wie Woll sagt. Die Medienwelt sei oft interessanter als andere Freizeitaktivitäten, beobachtet Woll auch im eigenen Umfeld. Einem Kind werde deshalb kein Hausarrest mehr angedroht. Die Strafe sei eher, zum Spielen nach draußen zu müssen. Trotzdem stellt er klar: „Einen kausalen Zusammenhang zwischen der Dauer der Mediennutzung und der Bewegung gibt es nicht.“ Auch Kinder, die sich viel bewegten, hingen vor dem Handy und der Konsole. Vernachlässigen dürfe man das Thema dennoch nicht. Einen Digitalpakt hat die Politik gerade beschlossen. Sportwissenschaftler Woll wünscht sich, dass dem ein Bewegungspakt folgt.

Quelle: F.A.Z.