

Pressekonferenz

am 11. März 2003

in Berlin

***AOK-DSB-WIAD-Studie II:
Fitness der Kinder weiter im Abwärtstrend
Initiative „Fit sein macht Schule“***

Statement von

Dr. Lothar Klaes

Geschäftsführer des WIAD

Hintergrund und Datenbasis

Als die AOK-Die Gesundheitskasse, der Deutsche Sportbund (DSB) und wir, das Wissenschaftliche Institut der Ärzte Deutschlands (WIAD), Ende 2000 die **Gemeinschaftsinitiative 'Fit sein macht Schule'** ins Leben riefen, hatten wir hierfür gleich mehrere gute Gründe. Zum einen gab es viele Hinweise - darunter auch aus einer eigenen Vorläuferstudie -, dass sich die sportmotorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen seit geraumer Zeit verschlechtert. Trotz zahlreicher Belege für diesen Trend war die Ergebnislage jedoch uneinheitlich, und zum Teil beruhten die Untersuchungen auf nicht repräsentativen Stichproben mit häufig kleiner Fallzahl. Zugleich ist eine andauernde Debatte zu beobachten, wonach sich verändernde Lebensumstände Heranwachsender eine zunehmende Bewegungsarmut hervorrufen. Auch werden einerseits hohe Erwartungen an den Schulsport geknüpft; andererseits aber wird - vielfach zu Recht - die stiefmütterliche Behandlung des Sportunterrichts beklagt, der zunehmend überfordert scheint, die negative Entwicklung aufzuhalten oder sogar umzukehren.

Hier setzt unsere Initiative an, mit der wir eine **doppelte Zielsetzung** verfolgen: Erstmals wird für Deutschland eine **bundesweite Datenbasis** geschaffen, die eine **kontinuierliche Beobachtung des Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen** erlaubt und über einen längeren Zeitraum fundierte Daten zu dessen Entwicklung bereitstellen wird. Darüber hinaus zielt unsere Initiative darauf ab, **erkannte Defizite bei den Schülern und in den Schulen** im direkten Dialog mit den Lehrern und weiteren Verantwortlichen zu **beheben**.

Im Rahmen dieser Initiative können Schulen einen für sie kostenlosen, von der AOK bereitgestellten **Bewegungs-Check Up** ihrer Schülerinnen und Schüler durchführen, mit dem sie deren körperliche Fitness messen und Daten zum Bewegungsstatus erfassen. Kernstück des Bewegungs-Check Up ist ein sportmotorischer Leistungstest, der **Münchner Fitnessstest (MFT)** nach Rusch/Irrgang. In einem Kurzfragebogen werden darüber hinaus bewegungsbezogene Einstellungen und Verhaltensweisen sowie Sportvorlieben der Kinder und Jugendlichen erfragt. Die Ergebnisse werden vom WIAD wissenschaftlich ausgewertet, mit bundesweiten Trends verglichen und den AOKs und Schulen für gezielte Interventionen zur Verfügung gestellt.

Bis zum Jahresende 2002 beteiligten sich mehr als 20.000 (exakt: 20.599) Schülerinnen und Schüler zwischen 6 und 18 Jahren an der Gemeinschaftsinitiative. Auf der Grundlage dieses bundesweit umfangreichsten Datensatzes zu dieser Thematik wird halbjährlich ein Trendbericht zum Bewegungsstatus der Kinder und Jugendlichen in Deutschland vorgelegt.

Die körperliche Fitness von Kindern und Jugendlichen in Deutschland nimmt ab.

Nach den jetzt verfügbaren Daten hat sich der (bereits seit langem beobachtete, in einer Vielzahl einschlägiger, größtenteils allerdings nur begrenzt aussagekräftiger Studien beschriebene) Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren nicht nur fortgesetzt, sondern möglicherweise sogar noch verstärkt. **So ist allein bei den 10- bis 14-Jährigen seit 1995 ein Rückgang der Fitness**

um mehr als 20% zu verzeichnen. Durchschnittlich nur noch 80% der Jungen und 74% der Mädchen erreichen heute die Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsleistungen ihrer Altersgenossen aus dem Jahre 1995. Und auch damals gab es bereits zahlreiche Hinweise auf eine sich seit längerem vollziehende Abnahme der sportmotorischen Fähigkeiten im Kindes- und Jugendalter.

Erstmals ist es jetzt auch möglich, auf einer sehr umfassenden Datenbasis solche Trends differenzierter zu analysieren. So kann selbst für den relativ kurzen Zeitraum von zwei Jahren zwischen 2001 und 2002 ein signifikanter **Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit der 6- bis 18-Jährigen** verzeichnet werden. Diesen Rückgang können wir bei Jungen wie Mädchen sehr stark **im koordinativen Bereich und** bei Mädchen stärker als bei Jungen **auch im Ausdauerbereich** beobachten.

Es gibt Anzeichen, dass diese **negative Entwicklung** sich **in jüngeren Jahrgängen**, die bisher im Vergleich zu älteren Jugendlichen noch über eine relativ bessere körperliche Leistungsfähigkeit verfügen, besonders stark vollzieht. Sollte sich dieser Trend bestätigen, hätte dies derzeit noch unabsehbare Konsequenzen, da sich solche Entwicklungen festigen und mit zunehmendem Alter immer schwerer korrigiert werden können. **Eine schlechte körperliche Fitness bereits im Kindesalter hat nicht nur häufig lebenslange negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie beeinträchtigt auch die Lebensqualität sowie das Sozialverhalten und das Lernvermögen von Kindern und Jugendlichen.**

Zu bedenken ist außerdem, dass die Kinder von heute die Eltern von morgen sind. Die Tatsache, ob Eltern aktive Sportler sind, beeinflusst das Sportverhalten ihres Nachwuchses erheblich: **Kinder aktiver Eltern treiben signifikant häufiger Sport**, ihnen ist Sport wichtiger, ihre Leistungsfähigkeit ist besser und sie tendieren dazu, eher regelmäßig und zu festen Zeiten, also beispielsweise im Verein, Sport zu treiben. Sollte es nicht gelingen, die negative Entwicklung in der Fitness von Kindern und Jugendlichen umzukehren, würden immer 'schlappere' Generationen nachwachsen, die ihrerseits ihren Kindern zunehmend schlechtes Vorbild wären, was den Abwärtstrend nochmals verstärken würde.

Kinder und Jugendliche treiben sehr unterschiedlich Sport - mit entsprechenden Auswirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit

Nach wie vor müssen erhebliche Geschlechts- und Altersunterschiede beklagt werden. **So treiben Mädchen deutlich weniger Sport als Jungen**. Knapp 80% der Jungen, aber nur gut 60% der Mädchen treiben mehrmals in der Woche oder sogar täglich Sport. Mit anderen Worten: Mehr als ein Drittel der Mädchen und ein gutes Fünftel der Jungen treibt höchstens ein Mal in der Woche oder sogar überhaupt keinen Sport.

Das relativ höhere Sportpensum der Jungen schlägt sich in einer besseren körperlichen Fitness nieder. Auch sind die Altersunterschiede in der körperlichen Leistungsfähigkeit bei Jungen deutlich geringer als bei Mädchen, bei denen sich mit zunehmendem Jugendalter ein viel stärkerer Rückzug aus dem Sport und damit einhergehend ein Rückgang der Fitness vollzieht. **Mit**

höherem Jugendalter ab 15 Jahren findet bei Jungen wie Mädchen ein regelrechter Einbruch der sportlichen Aktivität statt. Mehr als die Hälfte (53%) dieser Altersgruppe treibt höchstens ein Mal in der Woche oder sogar überhaupt keinen Sport mehr. Anderweitige Interessen und neu hinzukommende berufliche Orientierungen bilden den Hintergrund dafür, dass ein Einstieg in ein Leben nach der Schule häufig gleichbedeutend ist mit einem Ausstieg aus dem Sport.

Insgesamt gilt: **Wer täglich Sport treibt, hat eine deutlich höhere sportmotorische Leistungsfähigkeit als diejenigen, die sich höchstens ein Mal in der Woche sportlich betätigen.** Der Abstand entspricht in etwa einer Schulnote. Oder anders ausgedrückt: Von denen, die höchstens ein Mal in der Woche Sport treiben, erreichen nur 54% die Durchschnittsleistungen derjenigen, die täglich Sport treiben, d.h., **die sportlich Aktiven sind durchschnittlich etwa doppelt so fit wie die sportlich Inaktiven.**

Ermutigend ist, dass gerade die sportlich weniger Aktiven mit einer relativ schlechten Fitness überdurchschnittlich häufig den Wunsch äußern, künftig mehr Sport treiben zu wollen.

45% der Kinder und Jugendlichen möchten künftig gerne mehr Sport treiben als sie es derzeit tun und dies umso eher, je nötiger sie es haben. Insbesondere diejenigen, deren körperliche Fitness zu wünschen übrig lässt, sowie Schüler mit nur wenig Schulsport äußern überdurchschnittlich häufig den Wunsch, sportlich aktiver zu sein. Dies gilt für Mädchen (50%) und ältere Jugendliche beiderlei Geschlechts (57% der über 15-

Jährigen) ebenso wie beispielsweise auch für Berufsschüler (61%) oder Jugendliche, die nicht in einem Sportverein organisiert sind (50%).

So ermutigend dieser ausgeprägte Wunsch nach mehr sportlicher Betätigung ist, so schwierig ist es offenkundig, die weniger aktiven Kinder und Jugendlichen dauerhaft an den Sport heranzuführen. Hier klafft eine Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Ein Ziel der Initiative 'Fit sein macht Schule' ist es, diese Lücke zu schließen. Soll dies gelingen, muss der Sport zeitgemäß und spaßbetont sein, und er muss auch die Wünsche und Lebensumstände der Kinder und Jugendlichen berücksichtigen.

Gerade bei den schwächeren Kindern und Jugendlichen dürfte eine erhöhte sportliche Aktivität häufig von konkurrierenden Freizeitaktivitäten, demotivierenden Erfahrungen im Schul-, Vereins- oder Freizeitsport, einer fehlenden Heranführung an geeignete Sportarten, unzulänglichen Angeboten bzw. Angebotsgestaltungen u.a.m. behindert werden. Dies alles sind Hinweise, an denen der Schul- und der Vereinssport ansetzen können. Beide gemeinsam sollten Angebote schaffen, die auch die Schwächeren zu mehr körperlicher Betätigung bewegen und ihnen zu einer besseren körperlichen Fitness verhelfen.

Fragt man nach den **sozialen bzw. gesellschaftlichen Gründen für den Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit** und die Schwierigkeit, diesem Teufelskreis zu entkommen, wird immer wieder ein **gesteigerter Medienkonsum** genannt, der das auf Bewegung verwendete Zeitempensum Heranwachsender vermindert. In Verbindung mit einer **zunehmenden Verstädterung** und einem **wachsenden Verkehrsaufkommen**, die zu

einer voranschreitenden **Verödung der vorhandenen Bewegungslandschaften** führen, werden so die konkreten Lebensumstände Heranwachsender zunehmend bewegungsfeindlicher. Dies alles wird ergänzt durch ein **Ernährungsverhalten**, welches im Gegensatz zu früheren Zeiten stärker an einem gewachsenen Angebot an Fertiggerichten und Fast Food orientiert ist, wobei zudem anzunehmen ist, dass **gesundheitlich bedenkliche Freizeit- und Ernährungsgewohnheiten häufig zusammen fallen**. Aber auch dies sind nur Symptome tiefer liegender Veränderungsprozesse, deren Ursachen noch eingehender untersucht werden sollten.

Schulen können viel bewegen - wenn sie es denn tun!

In allen Übungen des Bewegungs-Check Up schneiden diejenigen signifikant besser ab, die drei oder mehr Stunden Schulsport pro Woche haben, im Gesamtergebnis um anderthalb Punkte. Der Unterschied gegenüber denen mit höchstens einer Schulsportstunde pro Woche (immerhin etwa 14% der Schülerinnen und Schüler) beträgt sogar etwa zwei Punkte.

Allerdings ist die Situation des Sportunterrichts an deutschen Schulen alles andere als befriedigend. **63% der Schülerinnen und Schüler haben maximal zwei Stunden Schulsport in der Woche, und nur 37% erhalten drei Stunden und mehr.** Mit zunehmendem Jugendalter verschlechtert sich diese Relation nochmals dramatisch, was auch für bestimmte Schultypen, beispielsweise berufliche Schulen, in besonderer Weise gilt. So steigt der Anteil derjenigen mit höchstens zwei Stunden Schulsport von 29% bei den 6- bis 10-Jährigen, über 63% bei den

11- bis 15-Jährigen auf 83% bei den über 15-Jährigen. Am relativ besten ist die Situation noch in Grundschulen und Gymnasien mit durchschnittlich 2,9 bzw. 2,6 Sportstunden pro Woche.

Insgesamt aber bleibt der Sportunterricht vielfach unterhalb der von allen Experten einhellig genannten und in den Lehrplänen der Schulen auch vorgesehenen Schwelle von mindestens drei Wochenstunden. Zu wenige Sportlehrer, eine unbefriedigende Sportstättensituation, häufiger Unterrichtsausfall und auch fachfremd erteilter Sportunterricht sind Kennzeichen dieser Situation. Dass dies entgegen der landläufigen Meinung von den meisten Schülern nicht einfach nur hingenommen oder sogar gerne gesehen wird, belegen Ergebnisse einer WIAD-Studie aus dem Jahr 2000. Hiernach ist der Schulsport unangefochten das Lieblingsfach, und 51% der Mädchen und 70% der Jungen wünschen sich mehr Sportunterricht.

Ein weiteres alarmierendes Ergebnis in diesem Zusammenhang ist: **Wenn der Sportunterricht vernachlässigt wird, d.h. höchstens zwei Stunden pro Woche erteilt werden, wirkt sich dies mit zunehmendem Jugendalter immer negativer auf die sportmotorische Leistungsfähigkeit aus. Die negativen Konsequenzen scheinen sich zu verfestigen - eine Tendenz, die bei einer ausreichenden Stundenzahl (drei und mehr) nicht eintritt.** Besonders nachteilig wirkt sich dies auf die Ausdauerleistungsfähigkeit bei Mädchen aus.

Sportvereine tun viel für die Fitness, sollten sich aber verstärkt um Mädchen und um ältere Jugendliche bemühen.

Bis zu einem Alter von 15 Jahren sind noch deutlich mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen Mitglied in einem Sportverein, bei den älteren Jugendlichen liegt diese Quote bei nur noch 38%. Jungen sind zu 60%, Mädchen nur zu 45% im Sportverein organisiert. Durchgängig bei allen Übungen des Bewegungs-Check Up schneiden Vereinsmitglieder signifikant besser ab als Nichtmitglieder, im Gesamtergebnis um fast drei Punkte, was umgerechnet etwa einer halben Schulnote entspricht.

Mitgliedschaft in einem Sportverein und körperliche Fitness stehen somit in einem engen Zusammenhang. Diese Beziehung ist gewiss wechselseitig: Wer körperlich fit ist und sich sportlich betätigen will, geht eher in einen Sportverein; und wer in einem Verein aktiver ist, erhöht seine körperliche Leistungsfähigkeit. Hier sind **Schulen und Vereine aufgefordert, enger zu kooperieren** und sich verstärkt um Gemeinschaftsangebote zu bemühen, mit denen die beobachteten Defizite gezielt behoben und gerade diejenigen stärker an den Sport herangeführt werden können, die es besonders nötig haben und den Wunsch nach mehr körperlicher Betätigung auch artikulieren. Dies erfordert beispielsweise die gezielte Motivation und Förderung von Mädchen und auch von älteren Jugendlichen.

Kinder und Jugendliche überschätzen ihre körperliche Fitness - Jungen stärker als Mädchen.

Ein weiteres Alarmsignal: **Es gibt bei Kindern und Jugendlichen einen deutlichen Hang zur Selbstüberschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Diese Neigung ist bei Jungen stärker ausgeprägt als bei Mädchen und nimmt mit zunehmendem Jugendalter ab.**

Von denen, deren Fitness nach den Ergebnissen des Bewegungs-Check Up bestenfalls mit einem ausreichend benotet wurde, geben sich 37% bei den Mädchen und 41% bei den Jungen selbst die Noten sehr gut oder gut. Insgesamt schätzen 66% der Jungen und 52% der Mädchen ihre eigene Fitness als gut oder sehr gut ein, obwohl diese Bewertung nach den Testergebnissen nur 11% der Jungen und 5% der Mädchen tatsächlich für sich beanspruchen können. Dieser Hang zur Selbstüberschätzung ist bei den Jüngsten besonders ausgeprägt und nimmt mit zunehmendem Jugendalter ab, bleibt aber in der Tendenz bestehen.

Es liegt auf der Hand, dass ein solches Trugbild kein guter Ratgeber ist, will man jemanden zu mehr sportlicher Aktivität bewegen. Hier sind vor allem Sportlehrer aufgerufen, ihren Schülerinnen und Schülern mehr Realitätssinn nahezu legen und ihnen gleichzeitig zu vermitteln, wo ihre individuellen Schwächen liegen und wieviel Spaß das Notwendige machen kann.

Nach wie vor am beliebtesten sind die sogenannten klassischen Sportarten.

Ein vielversprechender Ansatzpunkt, die sportmotorische Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter zu verbessern, ist in der stärkeren Berücksichtigung geschlechts- und altersgemäßer Sportpräferenzen zu sehen. Dies gilt gleichermaßen für die Bereiche des Schul-, Vereins- und Freizeitsports. **Unter den Lieblingssportarten der 6- bis 18-Jährigen dominieren die sogenannten klassischen Sportarten** wie Fußball, Schwimmen, Basketball, Volleyball, Radfahren und Joggen, **wobei Mädchen andere Sportarten bevorzugen als Jungen**. Nur Schwimmen und Radfahren bilden den gemeinsamen Kanon beider Geschlechter. Im übrigen treten bei Mädchen noch Tanzen und Reiten und bei den Jungen Tischtennis hinzu.

Auch das Alter beeinflusst die Wahl der Lieblingssportarten. Auffallend ist, dass die in den jüngeren Altersgruppen noch zu beobachtende ausgeprägtere Neigung zu einzelnen Lieblingssportarten wie Fußball, Schwimmen, Radfahren und Basketball im höheren Jugendalter ab 16 Jahren von einer ausgeglicheneren Mischung abgelöst wird, in der einzelne Sportarten nicht mehr so stark anderen vorgezogen werden. Hervorzuheben ist weiterhin, dass mit zunehmendem Jugendalter Fußball und Radfahren an Bedeutung verlieren, während Volleyball und der Fitness- und Kraftsport relativ beliebter werden.

Der Sportunterricht sollte sich verstärkt an solchen Wünschen orientieren und insgesamt bewegungsintensiver werden. Eine stärkere Betonung von Spielsportarten, ergänzt um einzelne Trendsportarten (z.B. Inline-Skating) trüge dem Rechnung. Eine engere Zusammenarbeit mit Sportvereinen könnte überdies

bewirken, dass auch individuelle Möglichkeiten und Neigungen besser entdeckt und gefördert werden können.

Fazit und Ausblick

Zwei Jahre nach ihrem Start kann man sagen, dass **die Initiative 'Fit sein macht Schule'** sich etabliert hat. Sie **liefert flächendeckend wissenschaftlich fundierte Zahlen zur Fitness und zum Bewegungsstatus der Kinder und Jugendlichen in Deutschland**. Schüler, Schulklassen und Schulen können im Vergleich mit dem bundesweiten Durchschnitt erkennen, wo sie stehen, und festgestellte Mängel gezielt beheben. Die beiden Hauptziele der Initiative sind bereits jetzt erreicht: Erstmals liegen bundesweit umfassende Daten zum Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen vor, Daten, die in Zukunft eine genaue Beobachtung der weiteren Entwicklung erlauben werden. Zugleich konnte mit dieser Initiative **innerhalb kurzer Zeit eine deutliche Sensibilisierung und Motivation in Schulen und in deren Umfeld erreicht** werden. Diese gilt es in Zukunft noch zu stärken.

Quelle (erhältlich über den DSB)

Lothar Klaes, Detlev Cosler, Alexander Rommel, Yvette C.K. Zens (2003): Der Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland - Ergebnisse des Bewegungs-Check-Up im Rahmen der Gemeinschaftsinitiative von AOK, DSB und WIAD 'Fit sein macht Schule' (Forschungsbericht), Bonn (erscheint in Kürze)