

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche in der Praxis

Die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

Im Jahr 2016 wurden in Deutschland die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung veröffentlicht. Die Initiative zur Formulierung dieser Empfehlungen geht auf das Bundesministerium für Gesundheit zurück. International befürworten sowohl die Weltgesundheitsorganisation als auch die Europäische Kommission, solche Empfehlungen auf nationaler Ebene zu verabschieden, um damit Impulse für die Bewegungsförderung zu setzen.



© Christian Schwieler – fotolia.de

Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

Die Nationalen Empfehlungen sind in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil werden konkrete Empfehlungen für den Umfang und die Intensität von Bewegung für die Zielgruppen Kinder & Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen und Menschen mit einer chronischen Erkrankung formuliert. Im zweiten Teil werden Empfehlungen ausgesprochen, wie es gelingen kann, Bewegung bei diesen verschiedenen Zielgruppen zu fördern. Diese Empfehlungen für Bewegungsförderung richten sich primär an Multiplikatoren, die mit den verschiedenen Zielgruppen Kontakt haben. Die Nationalen Empfehlungen wurden von einer Gruppe von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus ganz Deutschland veröffentlicht und sind online als kostenfreier Download verfügbar (www.bewegungsempfehlungen.de).

Empfehlungen für Bewegung

Für die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen werden die folgenden Empfehlungen für Bewe-

gung ausgesprochen: Säuglinge und Kleinkinder (null bis drei Jahre) sollten sich so viel wie möglich bewegen und so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang eingeschränkt werden. Für diese Altersgruppe sollten Sitzzeiten auf ein Minimum reduziert werden. Bildschirmmedien (Fernseher, Computer, Smartphone) sollten von Kindern in dieser Altersgruppe überhaupt nicht genutzt werden. Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass die Umgebungsbedingungen für diese Altersgruppe sicher sind.

Kindergartenkinder (vier bis sechs Jahre) sollten sich mindestens 180 Minuten am Tag bewegen. Auch für diese Altersgruppe gilt, dass Sitzzeiten auf ein Minimum zu reduzieren sind. Die Nutzung von Bildschirmmedien sollte in dieser Altersgruppe auf 30 Minuten pro Tag beschränkt werden.

Für Grundschul Kinder (sechs bis elf Jahre) werden 90 Minuten Bewegung pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität empfohlen. Von dieser Zeit können bis zu 60 Minuten mit Alltagsaktivitäten wie Radfahren oder Gehen ausgefüllt werden. Zusätzlich sollten Kinder in dieser Altersgruppe an zwei bis drei Tagen pro Woche Bewegungsaktivitäten ausführen, die dazu geeignet sind, durch eine höher-intensiv Beanspruchung größerer

Muskelgruppen die Kraft und Ausdauer zu stärken. Auch für Grundschul Kinder wird empfohlen, Sitzzeiten auf ein Minimum zu reduzieren. Die Nutzung von Bildschirmmedien sollte 60 Minuten pro Tag nicht überschreiten.

Jugendliche (zwölf bis 18 Jahre) sollten sich 90 Minuten pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen. Von dieser Zeit können 60 Minuten mit Alltagsaktivitäten wie Radfahren oder Gehen zugebracht werden. Wie bei Grundschulkindern sollten auch Jugendliche an zwei bis drei Tagen in der Woche Aktivitäten ausüben, die größere Muskelgruppen höher-intensiv beanspruchen. Jugendliche sollten Bildschirmmedien nicht mehr als 120 Minuten pro Tag nutzen und auch ihre Sitzzeiten auf ein Minimum reduzieren.

Bei der Umsetzung der Empfehlungen gilt es, auf Besonderheiten, Neigungen und Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen einzugehen. Beispielsweise sollten neben dem Alter das Geschlecht oder soziokulturelle Faktoren berücksichtigt werden. Mögliche Hindernisse für Bewegung sollen ebenfalls beachtet werden. Kinder und Jugendliche, die sich wenig bewegen, sollten langsam an die empfohlene Bewegung herangeführt werden.

Empfehlungen für Bewegungsförderung

Mit dem Begriff Bewegungsförderung werden gezielte Maßnahmen beschrieben, die das Bewegungsverhalten von Menschen verbessern sollen. Die aufgeführten Maßnahmen für die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen können im Hinblick auf ihre Wirksamkeit aus Public-Health-Sicht sowie auf das zu erwartende Kosten-Nutzen-Verhältnis als evidenzbasiert betrachtet werden.

Die Umsetzung dieser Maßnahmen findet in den Lebenswelten statt, denen in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung damit eine Schlüsselrolle zukommt. Insbesondere die Lebenswelten Familie und häusliches Umfeld, Kindergärten und Kindertagesstätten sowie Schulen besitzen für Kinder und Jugendliche eine hohe Bedeutung. Grundsätzlich gilt, dass die Bewegung von Kindern und Jugendlichen überall dort gefördert werden sollte, wo sie sich aufhalten.

In den ersten Lebensjahren eines Kindes kommen Anregungen für Bewegung vor allem aus dem häuslichen Umfeld. Die Eltern spielen hier eine zentrale Rolle. Es wird empfohlen, dass Eltern sich möglichst häufig gemeinsam mit ihren Kindern bewegen. Eltern sollten den Bewegungsdrang ihrer Kinder unterstützen und, wenn möglich, durch die Bereitstellung von dafür geeigneten Spiel- und Bewegungsmaterialien fördern.

Kindergärten und Kindertagesstätten wird empfohlen viele Möglichkeiten für Bewegung zu bieten. Dies kann gelingen, indem Innen- und Außenräume auf eine Weise gestaltet sind, dass sie zu Bewegung einladen. Dies beinhaltet auch Räume zur freien Gestaltung durch die Kinder selbst. Darüber hinaus sollten den Kindern viele Gelegenheiten eingeräumt werden, diese zu nutzen. Das pädagogische Fachpersonal in diesen Einrichtungen sollte qualifiziert sein, das Tun der Kinder zu begleiten. In die Planung und Umsetzung von Bewegungsaktivitäten sollten diese Einrichtungen Eltern und andere Bezugspersonen der Kinder einbinden.

Schulen gelten als ein zentraler Ansatzpunkt der Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen. Für diese Lebenswelt sind die vorliegenden Evidenzen, dass eine Steigerung von Bewegung gelingen kann, besonders überzeugend. In der Literatur wird sogenannten Mehrkomponentenansätzen, die verschiedene Einzelmaßnahmen kombinieren, eine besondere Bedeutung zugesprochen. Als wirksame Einzelmaßnahmen haben sich erwiesen: die Bewegungszeiten der Kinder (zum Beispiel den Sportunterricht) quantitativ zu erweitern, die Bewegungsangebote an Kinder qualitativ zu optimieren (zum Beispiel durch verbesserte Angebote und Lehrmethoden) und das schulische Personal in der Kompetenzentwicklung für Bewegungsförderung zu unterstützen. Über diese besonders wirksamen Einzelmaßnahmen hinaus können die folgenden weiteren Maßnahmen ergänzend empfohlen werden: Eine (bessere) Verankerung von Bewegungsförderung in den Lehrplänen der Schulen und die Schaffung einer bewegungsfreundlichen Schulumwelt (zum Beispiel durch Spielgeräte, Raumausstattungen). Darüber hinaus kann die Einbeziehung der Eltern in Maßnahmen zur Bewegungsförderung und auch die Förderung eines bewegungsaktiven Transports (Gehen, Radfahren) von Kindern zur Schule (zum Beispiel durch Verkehrsberuhigung um das Schulgebäude) empfohlen werden.

Ausblick

Der Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen wird aus Public-Health-Sicht eine hohe Bedeutung eingeräumt. Über die vorliegenden Nationalen Empfehlungen ist es für Deutschland nun zum ersten Mal gelungen, eine für Multiplikatoren konzipierte Handreichung zu entwickeln, die beschreibt, wie es gelingen kann, Bewegung in den verschiedenen Lebenswelten zu fördern. Sowohl die Deutsche Gesundheitsministerkonferenz als auch der Deutsche Ärztetag haben im Jahr 2017 entsprechende Beschlüsse zur Unterstützung dieser Empfehlungen gefasst. So empfiehlt der Deutsche Ärztetag in seinem Beschluss ausdrücklich, die Bewegungsempfehlungen zum Anlass zu nehmen, Bewegungsberatung für Patientinnen und Patienten in der ärztlichen Tätigkeit in Praxis, Klinik und Behörden umzuset-

zen. Denn Bewegungsberatungen – die teilweise über „Bewegung auf Rezept“-Programme initiiert werden – sind nachweislich eine evidenzbasierte Maßnahme der Bewegungsförderung. Somit kommt Ärztinnen und Ärzten eine Schlüsselrolle zu, Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren.

Die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung können kostenlos unter www.bewegungsempfehlungen.de heruntergeladen werden.



Autoren

Professor Dr. Klaus Pfeifer
Leiter Bewegung und Gesundheit, Department für Sportwissenschaft und Sport, Lehrstuhl für Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt Bewegung und Gesundheit, E-Mail: klaus.pfeifer@fau.de

Professor Dr. h. c. Alfred Rütten
Leiter Public Health und Bewegung, Department für Sportwissenschaft und Sport, Lehrstuhl für Sportwissenschaft, E-Mail: alfred.ruetten@fau.de

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU), Gebbertstraße 123b, 91058 Erlangen, Internet: www.sport.fau.de