

FITNESSBAROMETER

2020

MACHT DIE SCHULZEIT DIE KINDER IN BADEN-WÜRTTEMBERG DICK?

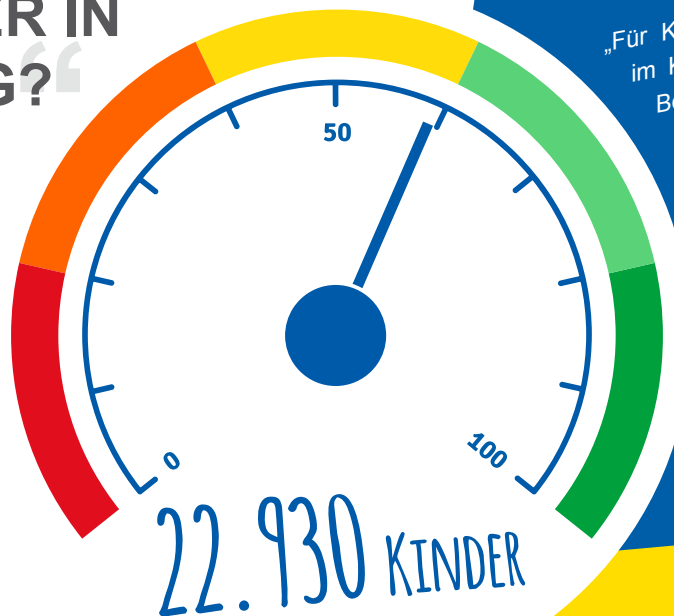
Diese Frage beantwortet der Fitnessbarometer 2020 der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Klaus Bös. Er befasst sich in diesem Zusammenhang schwerpunktmäßig mit den Auswirkungen von Übergewicht auf die Fitness der Kinder. Zur Gewährleistung eines kontinuierlichen Monitorings beantwortet der Fitnessbarometer weiterhin jährlich die Frage:

WIE FIT SIND DIE KINDER IN BADEN-WÜRTTEMBERG?

Hierfür werden die Testergebnisse des Motorik-Tests für Kinder (KIT+ 3-10) ausgewertet, die im Rahmen der Initiative „Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder“ erfasst werden.

Dieser Test misst die Fitness bzw. körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Zudem wird der BMI als Indikator für die körperliche Gesundheit erfasst.



„Für Kinder ist es unverzichtbar, dass sie sich bewegen – sei es im Kindergarten, im Sportverein oder in der Schule. Eine Stunde Bewegung am Tag hilft, dass Kinder konzentrierter sind und besser lernen können. Wir haben deswegen einen Baustein bei der Ausbildung von Grundschulleitungen eingeführt, der die Bedeutung von Bewegung verdeutlicht. Hilfsmittel wie der Fitnessbarometer können dabei eine große Unterstützung sein, denn sie machen kleine Erfolge schneller sichtbar. Das motiviert die Kinder und führt im Idealfall dazu, dass sie die Fitnessübungen regelmäßig wiederholen“, sagt die

Botschafterin der Initiative und Ministerin für Kultus,
Jugend und Sport des Landes Baden-Württemberg
Dr. Susanne Eisenmann.



WIE VIELE KINDER WURDEN WANN UND WO GETESTET?



22.930 Kinder

wurden durch pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte und Sportfachkräfte getestet, das entspricht **3,3%** der Kinder in Baden-Württemberg.

2012-2019

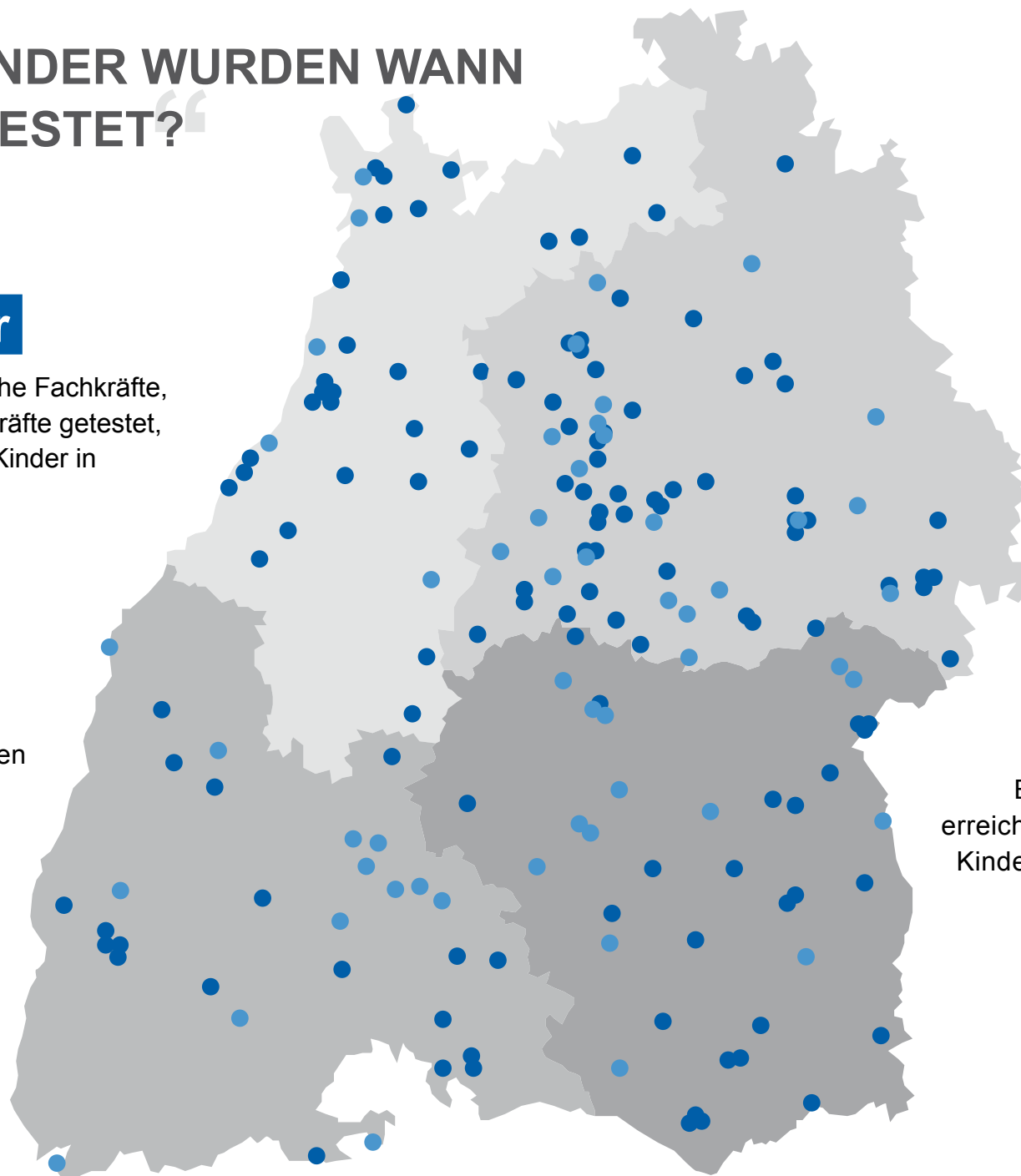
in diesem Zeitraum wurden die Kinder im Alter von **3-10 Jahren** getestet.

138 Orte

wurden erreicht, das entspricht **12,6%** der Städte & Gemeinden in Baden-Württemberg.

35.000 Kinder

will die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg bis 2022 erreichen, das entspricht **5,0%** der Kinder im Alter von 3-10 Jahren in Baden-Württemberg.

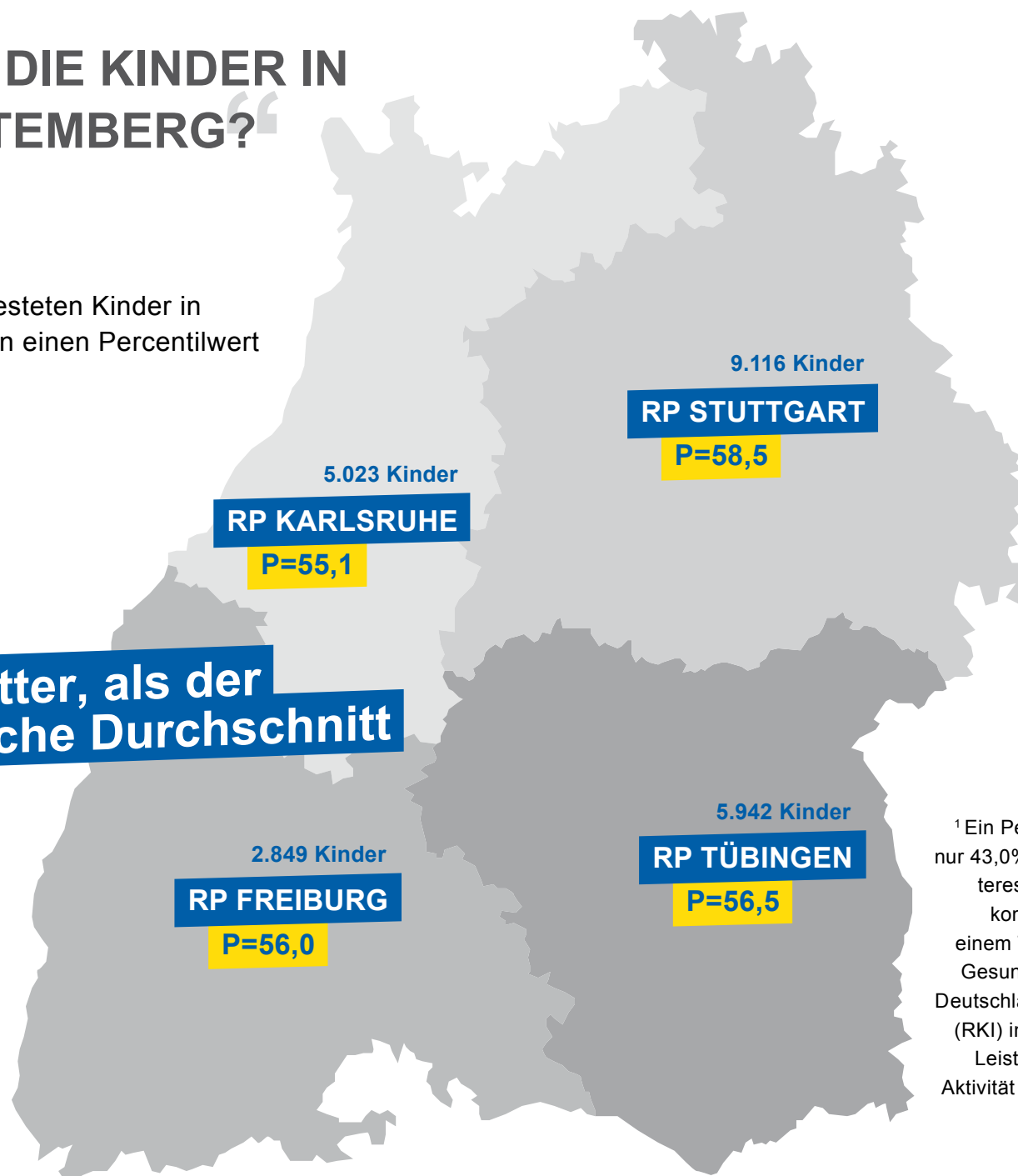


● Orte, die 2019 zum Barometer hinzugekommen sind.

„WIE FIT SIND DIE KINDER IN BADEN-WÜRTTEMBERG?“

Die 4- bis 10-jährigen getesteten Kinder in Baden-Württemberg haben einen Percentilwert von **P=57,0**¹, d.h.

sie sind 7% fitter, als der bundesdeutsche Durchschnitt

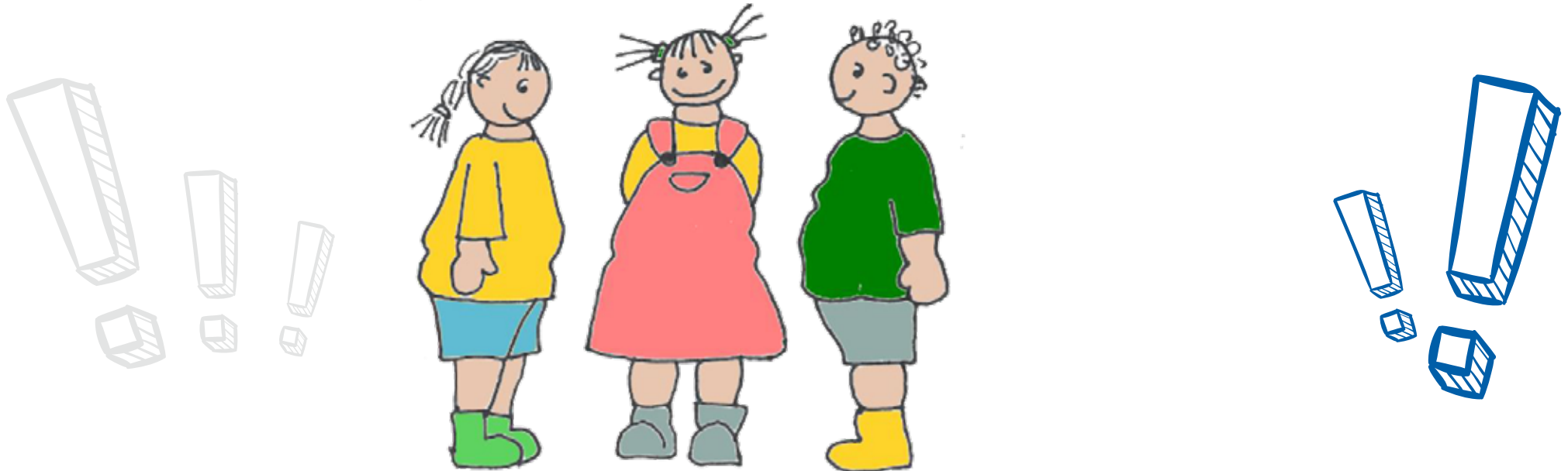


¹ Ein Percentilwert von P=57,0 bedeutet, dass nur 43,0% ein besseres und 56,0% ein schlechteres Ergebnis erzielen. Die Referenzwerte kommen aus dem Motorik-Modul (MoMo), einem Teilmodul der bundesweiten Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) des Robert Koch-Instituts (RKI) in Berlin. MoMo erfasst die motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland.

„SIND DIE KINDER IN BADEN- WÜRTTEMBERG ZU DICK?“

Von den getesteten 3- bis 10-jährigen Kinder in Baden-Württemberg liegen **12,6%** der Kinder über dem Normalgewicht, davon sind **5,2%** adipös.

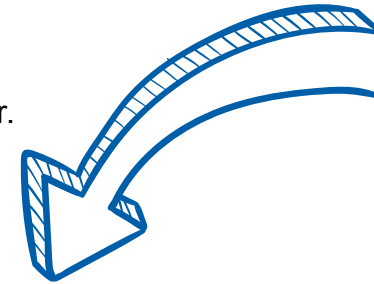
In Baden-Württemberg sind damit **2,6%** der Kinder übergewichtiger und **2,2%** adipöser als die aktuell gültigen Referenzwerte von Kromeyer-Hauschild² (2001) – und damit zu dick. Im Vergleich zum bundesweiten Durchschnitt, sind die Kinder hingegen weniger übergewichtig.



² Die Daten von Kromeyer-Hauschild sind fast 20 Jahre alt und bilden die heute allgemein gebräuchliche Referenz. Die bundesweiten Daten sind aktueller und stammen aus der KiGGS-Studie des Robert Koch-Instituts. Sie zeigen, dass Kinder in Deutschland insgesamt wesentlich dicker geworden sind.

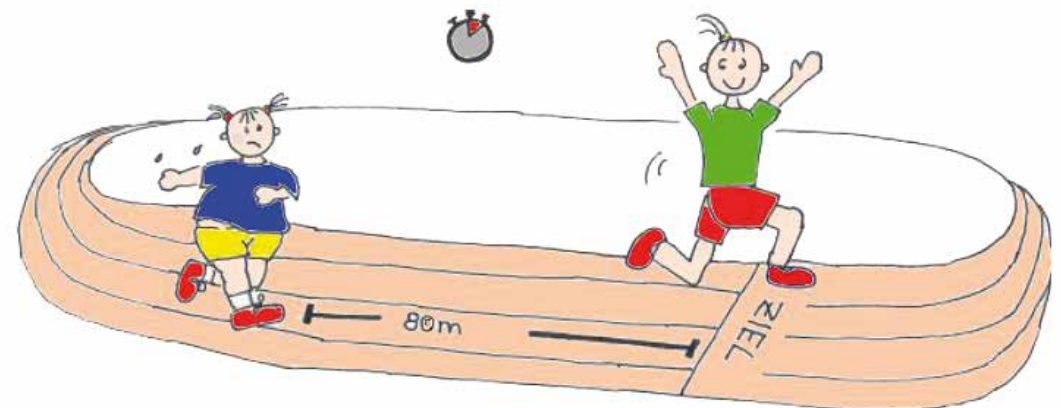
Auswirkung auf die Fitness

- » Übergewichtige und adipöse Kinder sind weit weniger fit als normalgewichtige Kinder.
- » Normalgewichtige 3-10-jährige haben einen Percentilwert von **58,4%**.
- » Übergewichtige Gleichaltrige von **50,3%** und adipöse Kinder von **42,4%**.



Bei Betrachtung der einzelnen Testaufgaben sind Leistungsunterschiede zwischen übergewichtigen und adipösen Kindern abhängig von der bewegten Körpermasse, der Übungsdauer und der Intensität des Krafteinsatzes:

- » Bei der **Rumpfbeuge** und beim **Seitlichen Hin- und Herspringen** erzielen übergewichtige Kinder beinahe dieselben Leistungen wie Normalgewichtige, da die Masse unbedeutend ist oder nur kurz bewegt werden muss!! Wohingegen der Unterschied im **6-Minutenlauf** mit knapp 80m deutlich ist.

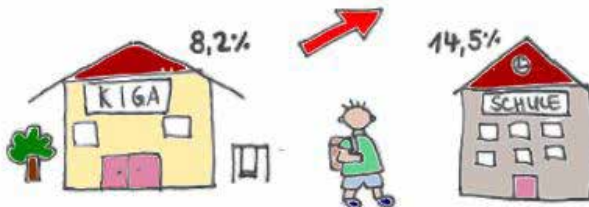




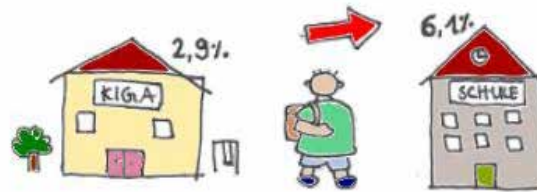
Vom Kindergarten- zum Grundschulalter verdoppelt sich die Anzahl an Kindern, die übergewichtig bzw. adipös sind und steigt damit deutlich an.

Vom Kindergarten- zum Grundschulalter steigt

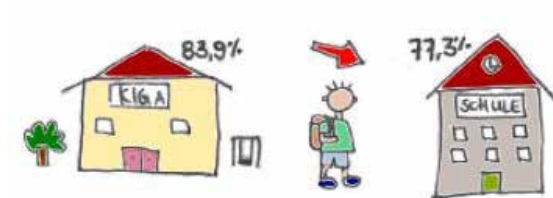
» der Anteil Übergewicht
von **8,2%** auf **14,5%**



» der Anteil Adipositas
von **2,9%** auf **6,1%**



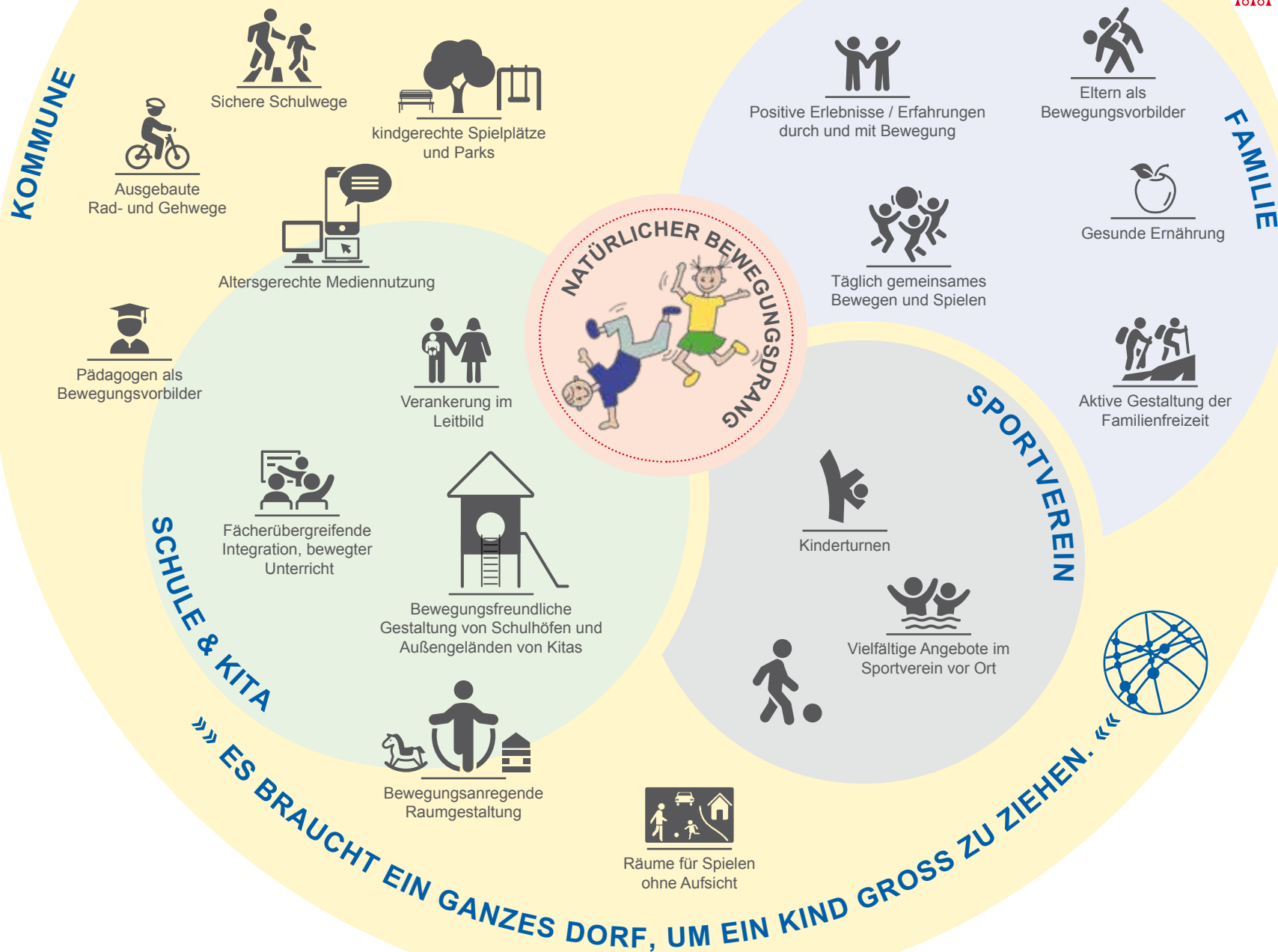
» der Anteil Normalgewicht
von **83,9%** auf **77,3%**



„Kindliche Adipositas (krankhaftes Übergewicht) hat in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen und gravierende negative gesundheitliche Auswirkungen. Sind es bei den jüngeren Kindern eher psychosoziale Beeinträchtigungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates. Über eine Steigerung der körperlichen Aktivität und eine Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten kann das starke Übergewicht vermindert werden. Dadurch bessern sich die Krankheitszeichen. Je früher diese Intervention stattfindet, umso besser. Kinder werden schon im Mutterleib durch eine Schwangerschaft mit viel Bewegung positiv geprägt und haben später ein geringeres Risiko an Adipositas zu erkranken.“

**Dr. Thomas Kauth, Kinder- und Jugendarzt /
Sportmedizin / Ernährungsmedizin**

„WAS KÖNNEN WIR TUN, UM DIE FITNESS UND GESUNDHEIT UNSERER KINDER ZU FÖRDERN?“



FAZIT

„SCHULZEIT MACHT KINDER DICK!“

Diese Problematik ist besonders durch die MoMo-Studie schon lange bekannt – aber immer noch akut. Es gibt bereits viele Projekte und Aktionen, aber keine nachhaltige Strategie. Daher wird empfohlen, eine Bestandsaufnahme und Evaluation von bestehenden Programmen hinsichtlich ihrer Wirkung durchzuführen und zu prüfen, welche flächendeckend und nachhaltig genutzt werden können.

Bewegung im Kindergartenalter »



Bewegung im Grundschulalter »



„Gesunde Kinder durch Bewegung!“

Unabhängig vom Gewicht der Kinder geht es darum, ihre Bedürfnisse in den Fokus zu nehmen. Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und erleben positive Bewegungserfahrungen und auch Selbstwirksamkeit, wenn sie Aufgaben und Situationen erfolgreich meistern. Gerade bei Kindern mit Übergewicht gelingt dies in Situationen, in denen sie ihre Körpermasse positiv einsetzen können bzw. diese einen geringen Einfluss hat.

NATÜRLICHER BEWEGUNGSDRANG



„ES BRAUCHT EIN GANZES DORF, UM EIN KIND GROSS ZU ZIEHEN.“

Die Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und damit der Bewegung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe: Vor dem Hintergrund einer Zunahme der Ganztagesbetreuung in Kita und Schule, sind zur Umsetzung der nationalen Empfehlungen zur Bewegungsförderung (mind. 180 Minuten pro Tag für das Kindergartenalter) auch Institutionen, wie Kindergarten und Grundschule, in der Verantwortung.



HERZLICHEN DANK

AN DAS TEAM, DIE PARTNER UND FÖRDERER

DES FITNESSBAROMETERS



INITIATOREN



PROF. DR. KLAUS BÖS

Testautor & Distinguished Senior Fellow
am Karlsruher Institut für Technologie

Sparda-Bank

sparda-bw.de

PROJEKTFÖRDERER &
GRÜNDER DER STIFTUNG



PROJEKTFÖRDERER &
PARTNER DER STIFTUNG



PROJEKTPARTNER &
GRÜNDER DER STIFTUNG



PROJEKTPARTNER &
GRÜNDER DER STIFTUNG



PROJEKTPARTNER

**PFLANZEN SIE
PURZELBÄUME!**



Der Fitnessbarometer, der im Rahmen der Initiative „Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder“ erstellt wird, basiert wie alle Projekte der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg auf Spenden. Mit Ihrer Spende können wir die Initiative ausweiten und den Fitnessbarometer jährlich mit neuem Schwerpunkt veröffentlichen.



SPENDENKONTO

Kinderturnstiftung Baden-Württemberg
Sparda-Bank Baden-Württemberg
IBAN DE34 6009 0800 0013 9855 55
oder spenden Sie online auf
kinderturnstiftung-bw.de