

BEWEGUNGSFÖRDERUNG VON KINDERN WÄHREND DER PANDEMIE –  
VOM KOLLATERALSCHADEN ZUM TEIL DER LÖSUNG



Gesund  
Aufwachsen  
Kommune mit  
Kindergesundheit

PD Dr. Mirko Brandes  
Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS)

RHEIN SIEG  
KREIS

### Vorbemerkung

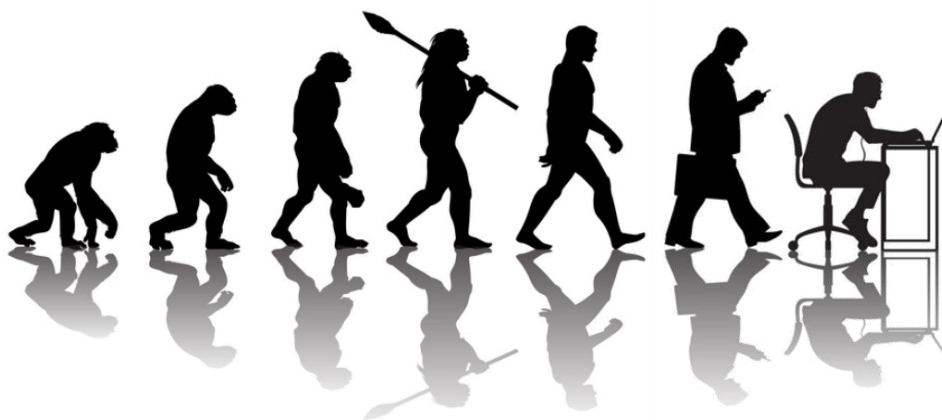


- Die Covid-19 Pandemie stellt eine massive Bedrohung der Gesundheit dar, die in keinsten Weise verharmlost werden soll
- Deutschland meistert die Pandemie aufgrund von geeigneten Maßnahmen und deren Akzeptanz relativ gut, dennoch sind Infektions- und Todeszahlen viel zu hoch
- Intention dieses Vortrags
  - Ein bislang wenig beachtetes Thema herauszustellen
  - Anregungen geben, wie Bewegung auch in Zeiten der Covid-19 Pandemie sicher realisiert werden kann

## Bewegung wieder|entdecken?



3

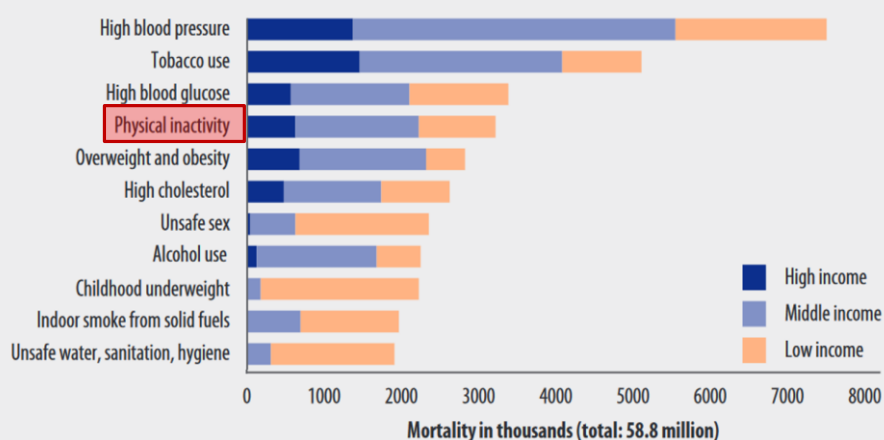


## Die Folgen von Bewegungsmangel



4

Figure 6: Deaths attributed to 19 leading risk factors, by country income level, 2004.



WHO: Global health risks (2009)

## Licht am Ende des Tunnels?



5

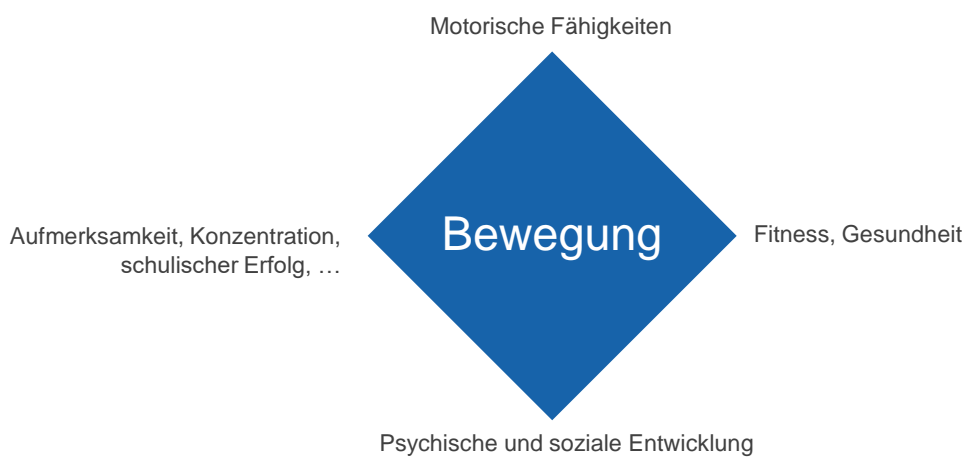


<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/bewegungsempfehlungen.html>

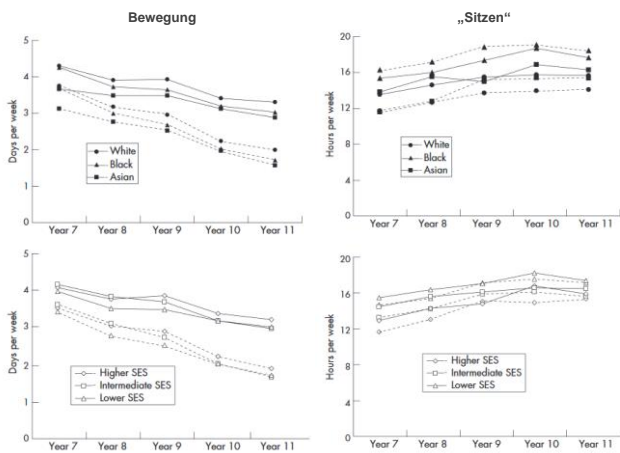
## Warum ist Bewegung für Kinder besonders wichtig?



6



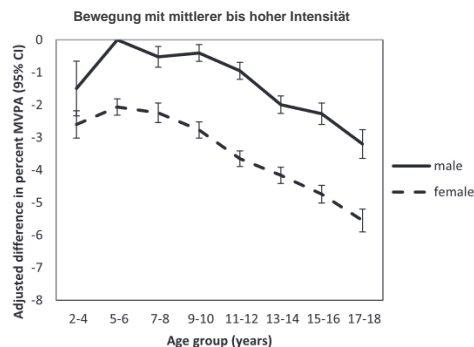
## Rückgang des Bewegungsverhaltens im Jugendalter



**Figure 1** Average number of days per week of vigorous physical activity over the five years, divided on the basis of ethnicity (adjusted for socioeconomic status (SES), upper panel) and SES (adjusted for ethnicity and lower panel). Figures are also adjusted for school clustering and inverse sampling probability according to school type. Boys are shown as solid lines and girls as dashed lines.

**Figure 2** Average number of hours per week of sedentary behaviour over the five school years, divided on the basis of ethnicity (adjusted for socioeconomic status (SES), upper panel) and SES (adjusted for ethnicity, lower panel). Figures are also adjusted for school clustering and inverse sampling probability according to school type. Boys are shown as solid lines and girls as dashed lines.

Brodersen et al., 2007 (doi: 10.1136/bjism.2006.031138)



Cooper et al. [ICAD], 2015 (doi: 10.1186/s12966-015-0274-5)

## Bewegungsverhalten von Kindern und Erwachsenen

- “This study has shown that physically active lifestyle starts to develop very early in childhood and that the stability of PA is moderate or high along the life course from youth to adulthood.”

Telama et al., 2014 (doi: 10.1249/MSS.000000000000181)

- Eine mögliche Einschränkung körperlicher Aktivität durch Covid-19 Maßnahmen trifft Kinder und Jugendliche in einer wichtigen Entwicklungsphase

...und dann auch noch die Covid-19-Maßnahmen



9

- Schulen zu
  - Vereine zu
  - Spielplätze zu
  - Soziale Kontakte auf Minimum
  - „Bleiben Sie zu Hause“
- ▶ Angst vor Infektionen allgegenwärtig

(stark vereinfacht und regional unterschiedlich)



Ist drinnen bleiben wirklich  
so eine gute Idee?

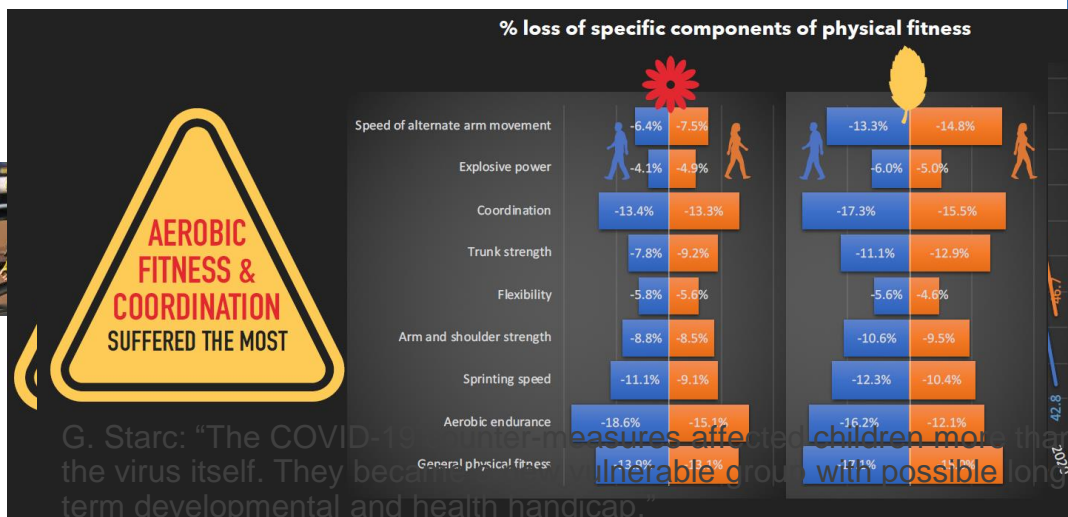
© Kevin Biskaborn / Comedywildlifephot.com „Quarantine Life“



## Fakten aus dem 1. Lockdown (22.3.- 4.5.2020)

### Rückgang des Fitnesslevels, Beispiel Slovenien

Annual report of the SLOfit - Slovenian national surveillance system for somatic and motor development of children and youth (doi.org/10.5281/zenodo.4318835)



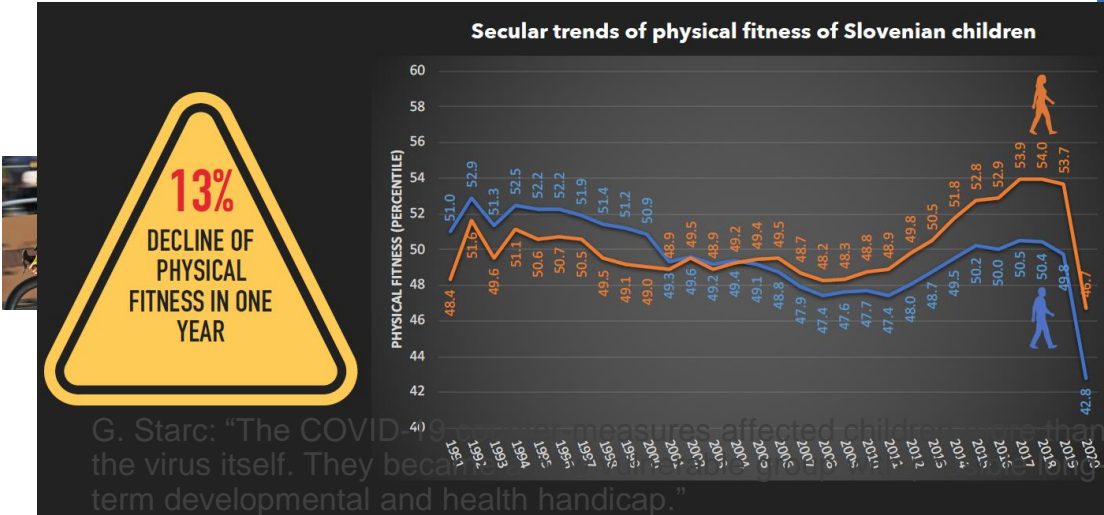
Bilder | Pogacar: <https://www.primorske.si/sport/pogacar-po-vanem-prihodu-v-clij-zmagovalec-toura>; Pixabay (r17frances)

## Rückgang des Fitnesslevels, Beispiel Slovenien

Annual report of the SLOfit - Slovenian national surveillance system for somatic and motor development of children and youth (doi.org/10.5281/zenodo.4318835)



13



Bilder | Pogacar: <https://www.primorske.si/sport/pogacar-po-varnem-prihodu-v-clj-zmagovalec-toura>; Pixabay (r17frances)



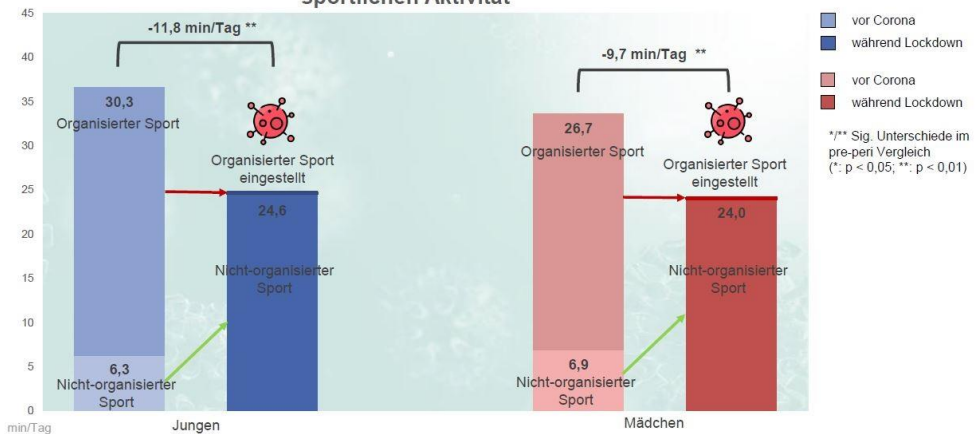
## MoMo-Studie: Rückgang der sportlichen Aktivität



14

### Sportliche Aktivität

#### Unterschiede in der organisierten und nicht-organisierten sportlichen Aktivität



## In Europa: nur noch 19% der Kinder bewegen sich ausreichend



15

### Bewegung, Bildschirmzeit und die COVID-19 Schulschließungen in Europa – eine Beobachtungsstudie in 10 Ländern

Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe – an observational study in 10 countries  
VA Kovacs, G Starc, M Brandes, M Kaj, R Blagus, B Leskosek et al.  
*Eur J Sports Sci*, 2021, doi:10.1080/17461391.2021.1897166

#### 1. KONTEXT

Die Regierungen in Europa reagierten auf die erste Welle des COVID-19-Ausbruchs mit verschiedenen Maßnahmen, um die Verbreitung des Virus zu verlangsamen. Diese landesweiten Einschränkungen, insbesondere die Schließung von Schulen, Parks, Spielplätzen und Freizeiteinrichtungen, reduzierten die Möglichkeiten der Kinder, einen aktiven und gesunden Lebensstil zu pflegen. Körperliche Aktivität ist ein wichtiges Element für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung von Kindern, und wichtig für deren Gesundheit. Um die Auswirkungen der COVID-19-Maßnahmen auf die körperliche Aktivität und Bildschirmzeit in Europa zu verstehen, haben wir im Mai 2020 eine Umfrage in 10 Ländern durchgeführt, mit ca. 8.400 Kinder im Alter von 6-18 Jahren.

#### 2. DIE WICHTIGSTEN ERGEBNISSE

- Nur 19% der Kinder erreichten die Bewegungsempfehlungen der WHO
- Sehr viele Kinder nutzten Bildschirmmedien (Handy, Tablet, Konsolen) mehr als 2 Stunden/Tag (in der Woche: 69,5%; am Wochenende: 63,8%).
- Mehr als 2 Stunden pro Tag im Freien spielen, ein strukturierter Tagesablauf und die Teilnahme am Online-Sportunterricht, erhöhte die Wahrscheinlichkeit eines gesunden Maßes an körperlicher Aktivität und Bildschirmzeit.

### 3. KONSEQUENZEN FÜR DIE PRAXIS

#### Eltern



- Geben Sie Ihrem Kind eine feste Tagesstruktur vor
- Planen Sie mindestens 2 Stunden Spiel- und Bewegungszeit im Freien ein, wenn möglich jeden Tag
- Setzen Sie konsequente Regeln für die Nutzung von Bildschirmmedien

#### Schule



- Machen Sie den (Online-) Sportunterricht zu einer Priorität
- Die Anzahl der Sportstunden sollte mindestens so hoch sein wie zu Zeiten ohne Pandemie

#### Politik/Entscheider



- Verpflichten und helfen Sie Schulen, (Online-) Sportunterricht auch unter Pandemie-Bedingungen anzubieten
- Das Schließen von Bewegungsflächen im Freien darf nur als allerletztes Mittel bei einem Lockdown genutzt werden

Kontakt: PD Dr. Mirko Brandes  
Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS)  
brandes@leibniz-bips.de

(Kovacs et al., 2021, 10.1080/17461391.2021.1897166)



16

Fakten aus dem 2. Lockdown (12/20.- 05/21)

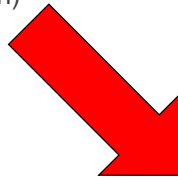




17

### Wie viele Kinder bewegen sich ausreichend?

19%  
(1. Lockdown)



9%  
(2. Lockdown)



7%  
(wenn in Quarantäne)

Winterlockdown = „Bewegungs-Quarantäne“ für alle!

#### Schulsportstunden pro Woche während Lockdown (Februar 2021, digital ODER in Präsenz)

Ungarn:	Polen:	Russland:	Spanien:	Slowenien:	Portugal:	Dänemark:	Italien:	Deutschland:
3,6	2,7	2,6	2,4	2,3	2,1	1,4	1,2	0,6

(eingereicht zur Veröffentlichung)

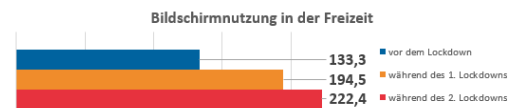
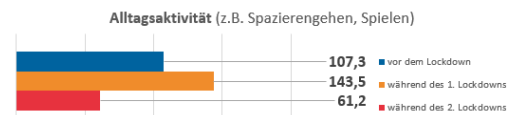
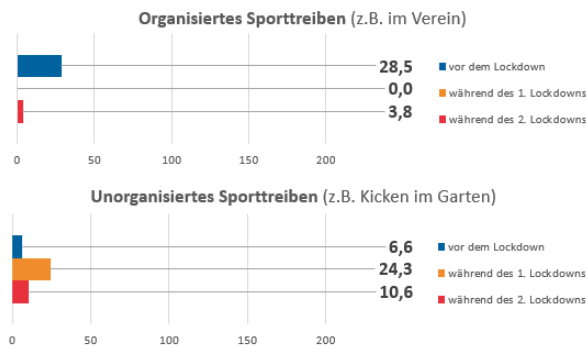


### MoMo-Studie: Noch weniger Bewegung, mehr Medienzeit



18

Aktivitäten, mit denen 1771 befragte Kinder und Jugendliche in Deutschland im April 2020 und 1322 Befragte im Jan./Febr. 2021 beschäftigt waren (Durchschnitt pro Tag in Minuten)



Anteil der Kinder und Jugendlichen, die im Vergleich zum ersten Lockdown angaben, dass...

... sich ihre Fitness verschlechtert hat



... sich ihr Gewicht erhöht hat



## Berichte von Kinderärzten



19

- Vor allem während des 2. Lockdowns kam es bei Kindern und Jugendlichen u.a. ...
  - ...zu einem Anstieg psychischer Auffälligkeiten
  - ...zu deutlich weniger „Spiel-Unfällen“ (das ist eine schlechte Nachricht, weil nämlich weniger gespielt wurde!)
  - ...zu einem drastischen Rückgang motorischer Fähigkeiten
  - ...zu einer Verschlechterung der sprachlichen Fähigkeiten
  - ...zu einer Verdopplung der Kurzsichtigkeit

## Empfehlung der Leopoldina



20

- ▶ Berücksichtigung der besonderen Situation von Kindern und Jugendlichen
  - ▶ Kinder und Jugendliche sind indirekt schwer betroffen, u.a.
    - ▶ Drastische Einschränkung des sozialen Lebens durch Lockdown
    - ▶ Schließung von Schulen und Kitas



**Leopoldina**  
Nationale Akademie  
der Wissenschaften

10. Ad-hoc-Stellungnahme zur Coronavirus-Pandemie, <https://www.leopoldina.org>



Was wir unbedingt vermeiden  
müssen

© John Speiers / Comedywildlifephot.com



22

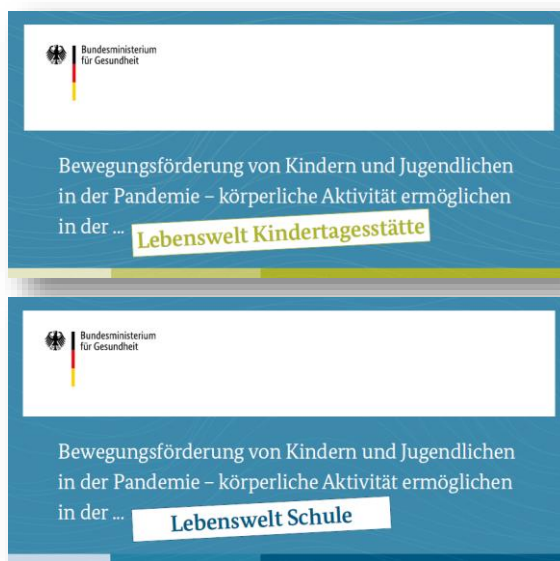
Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in der  
Pandemie – körperliche Aktivität ermöglichen, und



## Empfehlungen des Bundesministeriums für Gesundheit



23



## Vorschlag: The Daily Mile



24

- Die Idee
  - 15min laufen
  - draußen
  - Allein, mit der besten Freundin, in einer Gruppe
  - Gelaufene Distanz? Egal...
  - Ohne Sportzeug, normale Kleidung
  - Jeden Tag (das Wetter als Erlebnis verstehen!)
  - Spaß, soziale Interaktion, Fitness
  - Wirksamkeit wiss. Nachgewiesen (!)



Alles was Sie dafür brauchen ► <https://thedailymile.co.uk/>

## The Daily Mile – Deutschland hat noch „Potential“



25

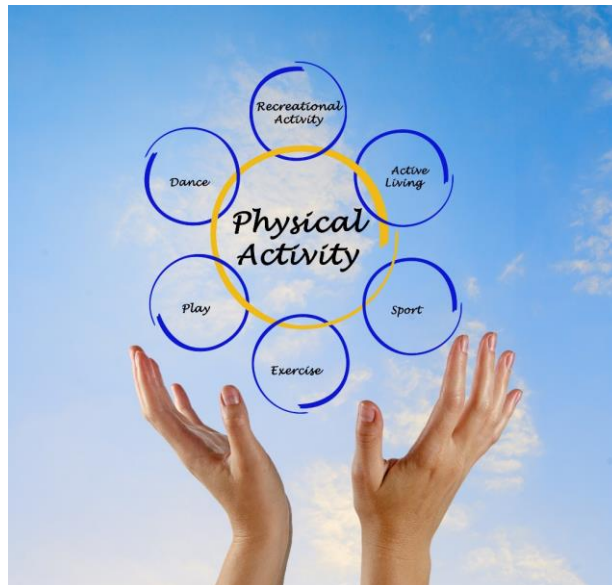
## Eine Möglichkeit: Wege **AKTIV** gestalten



26

- Anstatt mit dem Auto zu Kita/Schule:
  - Laufender Bus
    - Kinder schließen sich zu Gruppen nach Wohnort zusammen
    - Kinder laufen (einen Teil der Strecke) zu Fuß
    - Ggf. begleitet durch 1-2 erwachsene Personen
    - Evtl. „Haltestellen“ einrichten
  - Fahrrad-Zug
    - Kinder schließen sich zu Gruppen nach Wohnort zusammen
    - Ggf. begleitet durch 1-2 erwachsene Personen
    - Evtl. Haltestellen einrichten

## Kreativität erlaubt!



## Nutzen Sie Kooperationspartner

- Sportvereine
- Landessportbund/Sportjugend
- Kommunale Institutionen/Vereine
- Fitnessstudios
- Schulen
- Forschungsinstitute
- Einzelpersonen
- Firmen als Sponsoren bei Materialbedarf
- ...

Viel Aufwand – und was haben ErzieherInnen und LehrerInnen davon?



29

- Mitmachen!
- Risiken für schwere Covid-19 Verläufe bei Erwachsenen, die als „inaktiv“ klassifiziert wurden
  - Im Vergleich zu Personen mit ausreichender körperlicher Aktivität
    - Stationäre Behandlung: mehr als doppelt so hoch (Faktor 2,3)
    - Intensivmedizinische Behandlung: fast doppelt so hoch (Faktor 1,7)
    - Tod: mehr als doppelt so hoch (Faktor 2,5)
- ▶ Körperliche Aktivität ist – nach der Impfung - der größte modifizierbare Risikofaktor für schwere Covid-19 Verläufe

Sallis et al, 2021, doi [10.1136/bjsports-2021-104080](https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080)

Take home message:  
Drei Tipps für (sichere) Bewegung in Corona-Zeiten



30

1. Raus gehen!
2. Raus gehen!
3. Raus gehen!

# Vielen Dank!

---

[www.leibniz-bips.de](http://www.leibniz-bips.de)

**Kontakt**

[Mirko Brandes](mailto:brandes@leibniz-bips.de)

Leibniz-Institut für Präventionsforschung  
und Epidemiologie – BIPS  
Achterstrasse 30  
D-28359 Bremen  
[brandes@leibniz-bips.de](mailto:brandes@leibniz-bips.de)

