



Themenblatt

Sportliche Aktivität in der Schule

Die Ursache von Adipositas im Kindes- und Jugendalter erscheint zunächst klar: die Energieaufnahme der Heranwachsenden übersteigt dauerhaft deren Energieverbrauch. Ein genauer Blick auf die Ursachen zeigt aber, dass Adipositas im Kindes- und Jugendalter von einer Vielzahl von Faktoren abhängig ist. Die unterschiedlichen genetischen Voraussetzungen interagieren mit einer sich wandelnden Umwelt, die häufig einen sitzenden Lebensstil begünstigt und von einem Überangebot an energiereichen Lebensmitteln geprägt ist. Die Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen wie die Familie, die Kita, die Schule sowie die unmittelbare Wohnumgebung werden ihrerseits durch soziale, ökonomische und politische Rahmenbedingungen beeinflusst. Adipositas im Kindes- und Jugendalter kann daher einerseits beim Individuum auf das Wechselspiel unterschiedlicher Einflussfaktoren zurückgeführt werden. Andererseits sind Kinder und Jugendliche in bestimmten Bevölkerungsgruppen und Entwicklungsphasen besonders anfällig für die Entwicklung von Adipositas.

Die auf diesem Themenblatt dargestellten Indikatoren sind Bestandteil des AdiMon-Indikatorensystems. Ziel von AdiMon ist es, regelmäßig aktualisierte und bevölkerungsweit aussagekräftige Daten über die Einflussfaktoren der Adipositas, umgesetzte Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung sowie über die Verbreitung von Adipositas im Kindes- und Jugendalter systematisch zusammenzustellen und öffentlich verfügbar zu machen.

Kernaussagen

- Kinder und Jugendliche haben laut den Ergebnissen aus MoMo Welle 2 (2014–2017) pro Woche durchschnittlich 2,39 Sportunterrichtsstunden.
- 22 % der Kinder und Jugendlichen nehmen laut MoMo Welle 2 (2014–2017) an außerunterrichtlichen Sportangeboten teil.
- Jugendliche haben durchschnittlich weniger Sportunterricht als jüngere Kinder und nehmen auch seltener an außerunterrichtlichen Sportangeboten teil.

Hintergrund

Sportliche Aktivität kann die körperliche, psychische und soziale Gesundheit von Heranwachsenden fördern und der Entwicklung von Adipositas im Kindes- und Jugendalter vorbeugen [1-3]. Neben sportlichen Freizeitaktivitäten (siehe Themenblatt: Sportliche Aktivität) leistet der Schulsport einen wichtigen Beitrag zur sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen [4]. Hierzu gehören der reguläre Sportunterricht und freiwillige außerunterrichtliche Sportangebote wie Sport-Arbeitsgruppen (Sport-AGs).

Laut einer Empfehlung des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Kultusministerkonferenz sollten Kinder und Jugendliche in der Schule pro Woche in der Regel drei Sportunterrichtsstunden (à 45 Minuten) erhalten [5]. Die Anzahl der wöchentlichen Sportunterrichtsstunden, die Schulen nach den Vorgaben durch die Kultusministerien (Stundentafeln) anbieten sollten, unterscheidet sich allerdings zwischen Bundesländern, Jahrgangsstufen und Schulformen [6]. Außerdem werden nicht alle Sportstunden, die laut Stundentafeln und Stundenplänen stattfinden sollen, auch unterrichtet – z. B. wenn die Sportlehrkraft erkrankt und kein Ersatzpersonal verfügbar ist. Deswegen ist es wichtig, auch den zeitlichen Umfang des erteilten Sportunterrichts zu erfassen.

Indikatoren und Datenquelle

Indikatoren sind die selbstberichtete Anzahl der Einheiten (à 45 Minuten) Sportunterricht, die 6- bis 17-jährige Mädchen und Jungen durchschnittlich pro Woche in der Schule haben ([Indikator C.1.8](#)) und der Anteil der 6- bis 17-jährigen Mädchen und Jungen, die angeben, an mindestens einem außerunterrichtlichen Sportangebot (z. B. Sport-AG) ihrer Schule teilzunehmen ([Indikator C.1.9](#)).

Datenquelle ist die Motorik-Modul-Studie (MoMo-Studie) des Karlsruher Instituts für Technologie in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und dem Robert Koch-Institut [7]. Die MoMo-Studie ist ein Modul der bundesweit repräsentativen Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS-Studie) [8] und liefert Querschnitts- und Längsschnittdaten zur motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen. Die verwendeten Daten stammen aus der MoMo-Basiserhebung (2003–2006) und der MoMo Welle 2 (2014–2017). Die Angaben zum Schulsport wurden anhand eines Aktivitätsfragebogens erfasst, der von den Kindern und Jugendlichen alleine oder gemeinsam mit ihren Sorgeberechtigten ausgefüllt wurde [9]. Die zugehörigen Fragen lauteten: „Wie viele Minuten regulären Sportunterricht hast Du in einer normalen Woche insgesamt?“ und „Besuchst Du mindestens ein Sportangebot (z. B. Sport-AG) in der Schule außerhalb des regulären Sportunterrichts?“. Zwischen den Erhebungen wurden die Fragen leicht modifiziert.

Ergebnisse

Laut den Ergebnissen aus MoMo Welle 2 (2014–2017) haben Kinder und Jugendliche in der Schule pro Woche durchschnittlich 2,39 Einheiten (à 45 Minuten) Sportunterricht (**Indikator C.1.8**). Jugendliche haben mit durchschnittlich 2,03 Einheiten pro Woche deutlich weniger Sportunterricht als Kinder (6–10 Jahre: 2,57 Einheiten; 11–13 Jahre: 2,73 Einheiten). Zwischen Mädchen und Jungen unterscheidet sich die durchschnittlich berichtete Anzahl der wöchentlichen Sportunterrichtsstunden nur geringfügig. Im Vergleich zur MoMo-Basiserhebung (2003–2006) sind keine ausgeprägten Veränderungen in der durchschnittlichen Anzahl der wöchentlichen Sportunterrichtsstunden zu beobachten.

Außerunterrichtliche Sportangebote wie Sport-AGs werden den Ergebnissen aus MoMo Welle 2 (2014–2017) zufolge von 22 % der Kinder und Jugendlichen in Anspruch genommen (**Indikator C.1.9**). Bei Mädchen beträgt der Anteil 20 %, bei Jungen 24 %. Jugendliche nehmen mit 11 % deutlich seltener außerunterrichtliche Sportangebote wahr als jüngere Kinder (6–10 Jahre: 36 %; 11–13 Jahre: 28 %). Im Vergleich zur MoMo-Basiserhebung (2003–2006) ist der Anteil derjenigen, die an außerunterrichtlichen Sportangeboten teilnehmen, bei 6- bis 10-Jährigen und bei 11- bis 13-Jährigen deutlich gestiegen. Bei 14- bis 17-Jährigen ist der Anteil weitgehend konstant geblieben.

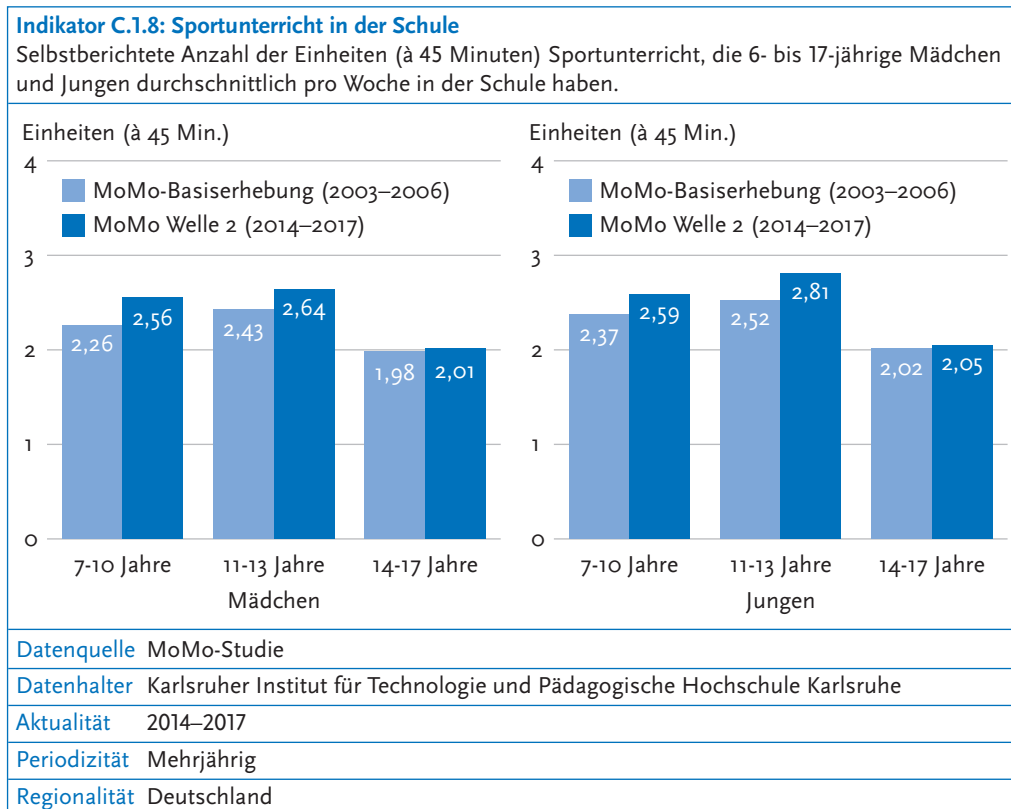
Einordnung der Ergebnisse

Die Ergebnisse der MoMo-Studie zeigen, dass die von Kindern und Jugendlichen durchschnittlich berichtete Anzahl der wöchentlichen Sportunterrichtsstunden unter den Empfehlungen

der Kultusministerkonferenz liegt. Außerunterrichtliche Sportangebote werden von etwa einem Fünftel der Heranwachsenden wahrgenommen.

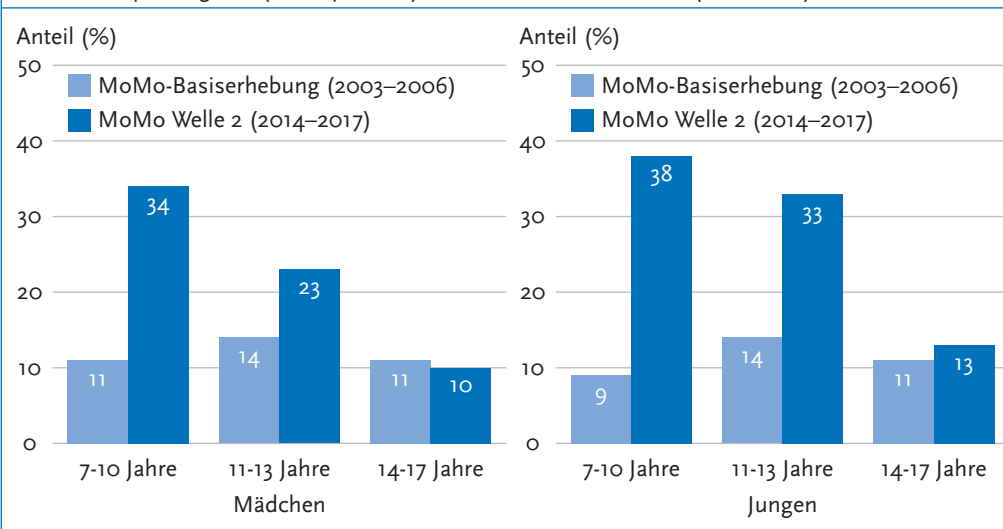
Bei der Interpretation der Ergebnisse muss beachtet werden, dass es sich um Selbstangaben bzw. Angaben der Sorgeberechtigten handelt. Es kann also nicht ausgeschlossen werden, dass die Ergebnisse durch Erinnerungsfehler oder soziale Erwünschtheit (d. h. einem Antwortverhalten, bei dem die Befragten eher die Antwort geben, von der sie glauben, dass sie auf Zustimmung trifft [10]) verzerrt sind. Bezüglich des im Vergleich zu Kindern geringeren zeitlichen Umfangs des selbstberichteten Sportunterrichts bei Jugendlichen muss berücksichtigt werden, dass in den Stundentafeln für Jugendliche teilweise weniger Sportunterricht vorgesehen ist als für Kinder [11]. Der beobachtete Anstieg des Anteils der Heranwachsenden, die an außerunterrichtlichen Sportangeboten teilnehmen, ist vermutlich auch auf die steigende Verfügbarkeit von Ganztagschulen zurückzuführen, an denen häufig freiwillige sportliche Aktivitäten angeboten werden [12].

Da Schulsport einen wichtigen Beitrag für die sportliche Aktivität von Heranwachsenden und die Prävention von Adipositas im Kindes- und Jugendalter leisten kann, sollte sichergestellt werden, dass der lehrplanmäßig festgelegte Sportunterricht umgesetzt und ansprechende sportliche Aktivitäten außerhalb des Sportunterrichts angeboten werden. Darüber hinaus empfehlen Expertinnen und Experten, die Anzahl der wöchentlichen Sportunterrichtsstunden in den Stundentafeln zu erhöhen, um die sportliche Aktivität von Heranwachsenden zu fördern und somit der Entwicklung von Adipositas im Kindes- und Jugendalter vorzubeugen [13, 14].



Indikator C.1.9: Teilnahme an Sport-AGs

Anteil der 6- bis 17-jährigen Mädchen und Jungen, die angeben, an mindestens einem außerunterrichtlichen Sportangebot (z. B. Sport-AG) ihrer Schule teilzunehmen (in Prozent).



Datenquelle MoMo-Studie

Datenhalter Karlsruher Institut für Technologie und Pädagogische Hochschule Karlsruhe

Aktualität 2014-2017

Periodizität Mehrjährig

Regionalität Deutschland

Literatur

1. Lee JE, Pope Z, Gao Z (2018) The role of youth sports in promoting children's physical activity and preventing pediatric obesity: a systematic review. *Behavioral Medicine* 44(1):62-76
2. Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM et al. (2016) Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41(6):S197-S239
3. Janssen I, LeBlanc AG (2010) Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7:40
4. Schmidt SCE, Anedda B, Burchartz A et al. (2020) The physical activity of children and adolescents in Germany 2003-2017: The MoMo-study. *PLoS ONE* 15(7):e0236117
5. Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) und Kultusministerkonferenz (KMK) (2017) Gemeinsame Handlungsempfehlungen der Kultusministerkonferenz und des Deutschen Olympischen Sportbundes zur Weiterentwicklung des Schulsports 2017 bis 2022. KMK, Bonn
6. Deutscher Sportbund e. V. und Deutsche Sportjugend im Deutschen Sportbund e. V. (Hrsg.) (2006) DSB-Sprint-Studie – Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland. Meyer & Meyer Verlag, Aachen
7. Woll A, Albrecht C, Worth A (2017) Motorik-Modul (MoMo) – das Modul zur Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit und der körperlich-sportlichen Aktivität in KiGGS Welle 2. *Journal of Health Monitoring* 2(S3):66–73
8. Mauz E, Gößwald A, Kamtsiuris P et al. (2017) Neue Daten für Taten. Die Datenerhebung zur KiGGS Welle 2 ist beendet. *Journal of Health Monitoring* 2(S3):2-28
9. Schmidt S, Will N, Henn A et al. (2016) Der Motorik-Modul Aktivitätsfragebogen MoMo-AFB. Leitfaden zur Anwendung und Auswertung (KIT Scientific Working Papers, 53). Karlsruher Institut für Technologie, Karlsruhe
10. Diekmann A (2009) Empirische Sozialforschung: Grundlagen, Methoden, Anwendungen. Rowohlt Verlag, Hamburg
11. Kultusministerkonferenz (KMK) (2020) Bildungspläne / Lehrpläne der Länder im Internet. www.kmk.org/dokumentation-statistik/rechtsvorschriften-lehrplaene/uebersicht-lehrplaene.html (Stand: 29.07.2020)
12. Kultusministerkonferenz (KMK) (2020) Allgemeinbildende Schulen in Ganztagsform in den Ländern in der Bundesrepublik Deutschland. www.kmk.org/dokumentation-statistik/statistik/schulstatistik/allgemeinbildende-schulen-in-ganztagsform.html (Stand: 29.07.2020)
13. Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) (2016) Prävention nichtübertragbarer Krankheiten – eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. DANK, Berlin
14. Rütten A, Pfeifer K (Hrsg.) (2016) Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Friedrich-Alexander-Universität (FAU), Erlangen-Nürnberg

Weitere Informationen

www.motorik-modul.de



Robert Koch-Institut · Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring
Fachgebiet Gesundheitsverhalten · General-Pape-Straße 62-66 · 12101 Berlin



Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Zitierweise

Robert Koch-Institut (RKI) (2020) AdiMon-Themenblatt: Sportliche Aktivität in der Schule (Stand: 2. Oktober 2020). www.rki.de/adimon

Förderungshinweis

Diese Arbeit wurde unterstützt durch Förderungen des Bundesministeriums für Gesundheit (Förderkennzeichen ZMV11-2518KIG700).