



ZEITSCHRIFT
FÜR **PHYSIO**
THERAPEUTEN

75. Jahrgang
September 2023



DIE GROSSE
ZERREISS
PROBE

AUTORENABDRUCK

[physiotherapeuten.de](https://www.physiotherapeuten.de)

 tinana



Die kostenlose Physio-App

tinana auf der Messe therapie
DÜSSELDORF: Halle 6 Stand D11

Möglichkeiten und Perspektiven zur Verbesserung des kindlichen Bewegungsverhaltens

Die Bewegungsentwicklung von Kindern in der heutigen digitalisierten Lebenswelt

..... Ein Beitrag von David Schmitt und Michael Jung

Kindliche Bewegungserfahrungen beeinflussen das spätere Leben signifikant. Ebenso belegen zahlreiche Studien, dass Bewegung erheblich zu einer gesunden körperlichen, geistigen, emotionalen und psychosozialen Entwicklung von Kindern beiträgt. Eine früh einsetzende regelmäßige Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen wirkt den Auswirkungen von Bewegungsmangel entgegen. Körperlich-motorische sowie psychosoziale Defizite können durch regelmäßige Bewegungsaktivitäten kompensiert werden.



Die aktuell zu beobachtende Bewegungsentwicklung im Kindes- und Jugendalter sowie die bisherigen Forschungsergebnisse weisen eindeutig auf ein sehr hohes Potenzial für den Bedarf an Bewegungsförderung und -erziehung hin. Ebenso belegen zahlreiche Studien, dass Bewegung erheblich zu einer gesunden körperlichen, geistigen, emotionalen und psychosozialen Entwicklung von Kindern beiträgt. Kindliche Bewegungserfahrungen beeinflussen das spätere Leben signifikant. Grundlegende Präferenzen in Bezug auf das Gesundheitsverhalten werden im jungen Erwachsenenalter geprägt und es entscheidet sich hier, ob mögliche Benachteiligungen aus Kindheit und Jugend überwunden und gesunde Lebensweisen angestrebt werden. Daher sollten frühzeitig Freude und Interesse an Bewegung vermittelt werden und Bewegungsförderung als zentrale Aufgabe frühkindlicher Entwicklungs- und Bildungsprozesse gesehen werden. Eine früh einsetzende, regelmäßige Bewegungsförderung wirkt den Auswirkungen von Bewegungsmangel

entgegen. Körperlich-motorische sowie psychosoziale Defizite können durch regelmäßige Bewegungsaktivitäten kompensiert werden.

Die Gesellschaft im Wandel

Veränderte Umweltbedingungen, zu denen beispielsweise eingeschränkte Raumbedingungen und auch Reizüberflutung durch digitale Medien gehören, schränken kindliche Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten immer stärker ein. Nach den neusten Ergebnissen der KiGGS-Welle 2 (2014–2017) erreichen lediglich 22,4 % der Mädchen und nur 29,4 % der Jungen im Alter von 3 bis 17 Jahren die Bewegungsempfehlung der >>

Für Eilige

Eine früh einsetzende, regelmäßige Bewegungsförderung wirkt den Auswirkungen von Bewegungsmangel entgegen. Körperlich-motorische sowie psychosoziale Defizite können durch regelmäßige Bewegungsaktivitäten kompensiert werden. Daher sollten frühzeitig Freude und Interesse an Bewegung vermittelt werden und Bewegungsförderung als zentrale Aufgabe frühkindlicher Entwicklungs- und Bildungsprozesse gesehen werden.

WHO (1). Da die Kindheit eine besonders sensible Altersphase darstellt, in der der Übergang vom „Sportspiel“ zum „Sporttreiben“ liegt, in dieser Phase jedoch die Bewegungsaktivitäten generell abnehmen und die Prävalenz geringer körperlicher Aktivität mit zunehmendem Alter signifikant ansteigt, ist die Vermittlung von Freude und Interesse an Bewegung ein wichtiger Aspekt in der frühkindlichen Bewegungsförderung. Den wichtigsten Ansatzpunkt für Fördermaßnahmen zur Verbesserung des Bewegungszustands stellt die Zielgruppe der Kinder bis 12 Jahren dar, da vor allem in diesen Entwicklungsphasen der Grundstein für eine ausgewogene Gesamtentwicklung gelegt wird. Die folgende auf Forschungsergebnissen beruhende Abbildung gibt einen sehr eindrucksvollen Überblick über Maßnahmen und Aktivitäten, die sich positiv wie negativ auf die Gehirnentwicklung auswirken. Diese zeigt deutlich, dass Bewegung ein zentraler Faktor ist, der sich maßgeblich positiv auf die Gehirnentwicklung auswirkt.

Familie als Bewegungschance

Eine ganzheitliche Bewegungserziehung sollte sich an den realen Bedingungen des Umfeldes orientieren und die familiäre Situation der Kinder berücksichtigen. Eltern sind natürlicherweise die ersten Erzieher:innen ihrer Kinder. In der Unterstützung von körperlichen und sportlichen Aktivitäten tragen die Eltern eine besondere Verantwortung für

ihre Kinder und erfüllen eine bedeutende Vorbildfunktion. Kinder erleben heutzutage jedoch häufig, dass auch ihre Eltern oder Betreuungspersonen einen erheblichen Anteil ihrer täglichen Zeit vor dem Fernseher, mit dem Computer, dem Tablet oder dem Smartphone verbringen (3). Aktuelle Erkenntnisse zeigen, dass aktivere Eltern auch aktivere Kinder haben. Zurückführen lässt sich dies einerseits auf die Vorbildfunktion der Eltern und andererseits sind gerade jüngere Kinder darauf angewiesen, dass sie von ihren Eltern zum Sport angemeldet und begleitet werden (4). Eltern beeinflussen das Bewegungsleben und das Bewegungsverhalten ihrer Kinder von Geburt an sehr nachhaltig.

Im Elternhaus wachsen die Kinder in ein bewegungsreiches oder bewegungsarmes Umfeld hinein und entwickeln Gewohnheiten, die auch meistens im Jugend- und Erwachsenenalter weitergeführt werden. In diesem Zusammenhang ist eine Aufklärung der Eltern über die Entwicklungsprozesse und die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit ihrer Kinder sinnvoll. Durch eine Verstärkung des Bewegungsangebots werden bei Kindern schon in der Frühentwicklung bewegungsspezifische Maßstäbe gesetzt, die sich auf den gesamten Entwicklungsprozess der Persönlichkeit auswirken und einen wichtigen Grundstein für eine sport- und bewegungsorientierte Freizeitbeschäftigung im weiteren Kindes- und Jugendalter legen.

Den wichtigsten Ansatzpunkt für Fördermaßnahmen zur Verbesserung des Bewegungszustands stellt die Zielgruppe der Kinder bis 12 Jahren dar.

In Sportvereinen mit sportartspezifischen Angeboten für regelmäßige und gemeinschaftliche Sportaktivitäten spielen Bewegungsförderung und -erziehung eine wichtige Rolle.

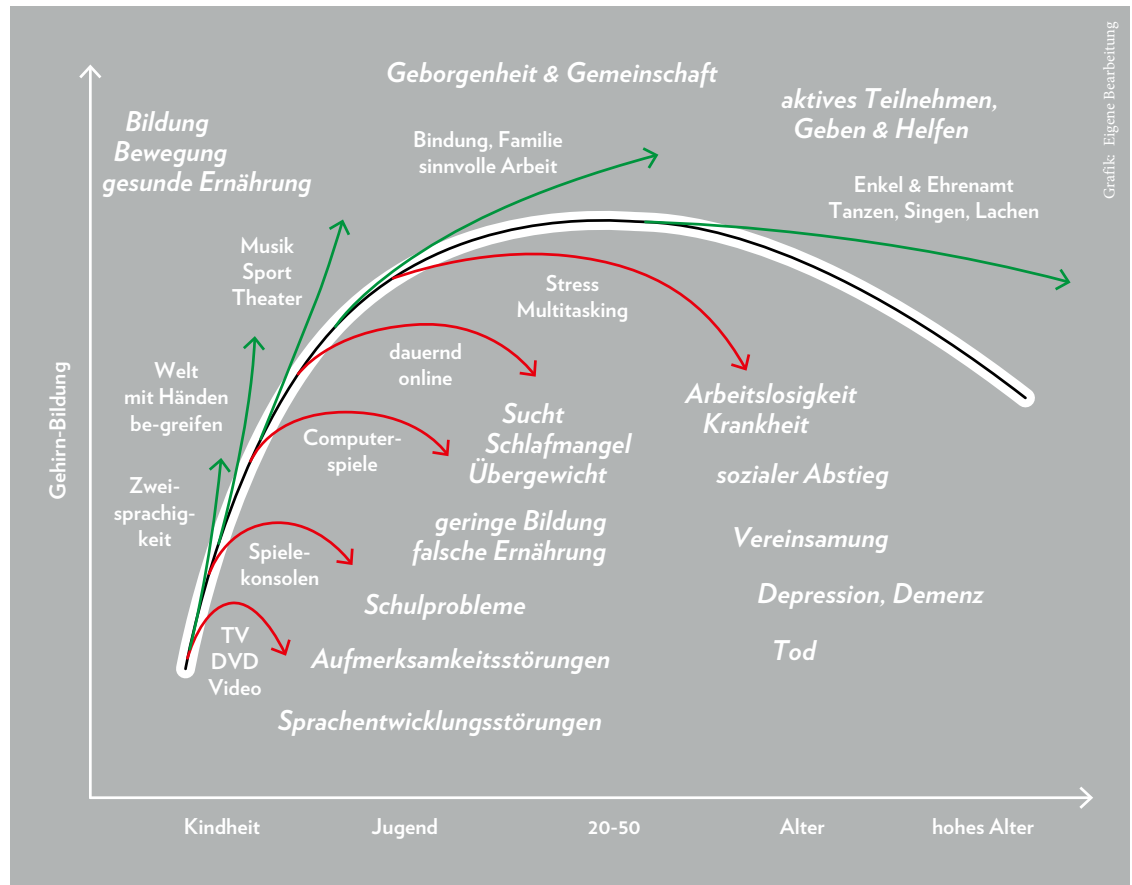


Abb. 1 Positive und negative Einflüsse auf die Gehirnentwicklung, modifiziert nach (2)

Kinderkrippen, Kindertagesstätten und Schulen

Eine gezielte psychomotorische Förderung, die in Kindergärten, Vor- und Grundschulen gut umsetzbar ist, wirkt sich nicht nur auf motorische Fähigkeiten, sondern ganzheitlich auch auf die soziale und persönliche Entwicklung der Kinder positiv aus (5, 6). In der psychomotorischen Förderung werden Kinder durch offene, situationsorientierte Bewegungsgeschichten, Spielideen und -formen ganzheitlich angeregt. Darüber hinaus ist es wichtig, auch in der alltäglichen Lebensumwelt mehr Bewegungsräume für Kinder zu schaffen. Um das Angebot von Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern, könnte über eine aktive Zusammenarbeit zwischen Kindergärten, Schulen und Vereinen nachgedacht werden. Schulische Einrichtungen wie Vor- und Grundschule haben im Bereich der Bewegungsförderung und -erziehung in erster Linie einen formalen Bildungsauftrag. Von großem Vorteil ist, dass in institutionellen Einrichtungen alle Kinder durch bewegungsfördernde Maßnahmen erreicht werden können. Formale Bildungseinrichtungen sind demnach gut geeignet, um einen effizienten und flächendeckenden Beitrag zur Bewegungsförderung bei Kindern zu leisten.

Sportvereine und andere Bewegungsangebote

In Sportvereinen mit sportartspezifischen Angeboten für regelmäßige und gemeinschaftliche Sportaktivitäten spielen Bewegungsförderung und -erziehung eine wichtige Rolle. Dies könnte eine wichtige Ergänzung bei Diskussionen zur Kindergarten- und Schul-Curriculumentwicklung und ihren Revisionen sein. Ebenso sollten die Bedürfnisse für mehr Bewegungserfahrungen von Kindern in den kommunalen und städtischen Gremien bei den Planungen, Erweiterungen und Neugestaltungen von Kinderspielplätzen mehr Berücksichtigung finden.

Die beiden Initiativen „Bleib fit – macht mit“ und „Kids Vital“ wirken beispielhaft der zunehmenden Entwicklung von Bewegungsmangel bei Kindern mit ihren innovativen Förderprogrammen entgegen und sind ausgerichtet auf die

„Wiederentdeckung“ von Bewegungsfreude bei Kindern. Mit der Aktion „Bleibt fit – macht mit!“, die vom Deutschen Turner Bund (DTB) und der Deutschen Turnerjugend (DTJ) gemeinsam mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) initiiert wurde, können Turn- und Sportvereine neue Bewegungsangebote in Form von „Bewegungshaltestellen“ für Kinder vor Ort anbieten. Neben der Aktion „Bleibt fit – macht mit!“ entwickelte die Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung das Bewegungsprogramm „Kids Vital“ für Kinder von 6 bis 10 Jahren. „Kids Vital“ ist ein ganzheitlich orientiertes Fitness- und Gesundheitstraining für Kinder mit spielerischen und kindgerechten Übungen zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht, zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit sowie zur Steigerung der Ausdauer. Gleichzeitig wird theoretisches Wissen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit vermittelt.

Fazit und Ausblick

„Bewegung ist der Schlüssel für eine gesunde Entwicklung“. Die Ursache für den zunehmenden Verlust von Mobilität, Ausdauer, Kraft und Koordination bei Kindern ist jedoch nicht nur durch eine Einschränkung von Bewegungsangeboten und Bewegungsmöglichkeiten begründet. Viele Kinder und Jugendliche nehmen die zahlreichen Sportangebote zum Beispiel in Vereinen und öffentlichen Einrichtungen, in Fitnessstudios und in Tanz- und Kampfsportschulen, sowie flächendeckende Sportanlagen, wie Bolzplätze und Spielplätze immer seltener wahr. Kinder und Jugendliche für „analoge“ Sportaktivitäten zu begeistern, gestaltet sich aufgrund dem Reiz der täglichen „Screenzeit“ und der Verschiebung der körperlichen Aktivität in die digitalen Lebenswelten als zunehmend schwieriger. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, muss ein Umdenken auf politischer und gesellschaftlicher Ebene stattfinden. Die Bewegungsförderung und -erziehung in der Kindheit sollte bereits so früh ansetzen, dass Kinder ein gesundes Bewegungsverhalten verinnerlichen, bevor sich die negativen Begleiterscheinungen der Digitalisierung durch häufigen Fernseh- und Internetkonsum sowie übermäßige Handynutzung auf das Verhalten von Kindern auswirken. >>

Das Herzstück jeder Praxis: Die Therapieliege



therapie **DÜSSELDORF**
15 | 16 September 2023
DUS6 Stand C18



Neuer
300m²
Showroom



red dot winner 2020

Modellreihe Nexx

2- oder 3-teilig, über 40 Polsterfarben
und umfangreiches Zubehör

WIR HABEN DIE PASSENDE THERAPIELIEGE FÜR SIE:



Speziell für Ihren
Anwendungsfall



Hochwertige
Komponenten



Individuelle
Konfiguration

KOMPLETTAUSSTATTER Therapie | Reha | Training



www.svggermany.de



+49 7041 9615 0



SVG Medizinsysteme
GmbH & Co. KG
Talweg 8 | D-75417 Mühlacker

Nur das Erleben von Freude und Begeisterung an und durch Bewegung kann dazu führen, dass Kinder dem Reiz der digitalen und virtuellen Welt widerstehen. Um auch zukünftig einer kindgerechten Entwicklung trotz gesellschaftlicher Veränderungen gerecht zu werden, sollten die Sport- und Bewegungszeiten in Kindergärten und Schule deutlich erhöht werden und die Eltern in Bezug auf die Bedeutung von Spiel- und Bewegungserfahrungen geschult werden. Kinder werden oft schon sehr früh von ihren Eltern im Bereich der kognitiven Entwicklung gefördert. Vielen Eltern ist nicht bewusst, wie groß der Einfluss der Förderung von motorischen

Fähigkeiten durch freies Spielen und Toben, körperliche Freizeitaktivitäten sowie durch gezielte Sportaktivitäten auf die Gehirnreife und die kognitiven Fähigkeiten ihrer Kinder ist. Diese wichtige Aufklärung und Sensibilisierung der Eltern sollte schon frühzeitig stattfinden und könnte in erster Instanz durch Kinderärzt:innen erfolgen. Auf einer breit gefächerten und zielgerichteten gesellschaftspolitischen Akzentsetzung aufbauend, bedarf die konkrete Umsetzung der Bewegungsförderung und -erziehung bei Kindern unter anderem einer Vielzahl von gemeinsam agierenden Akteuren aus den unterschiedlichsten Bereichen. ●



Literatur

1. Robert Koch-Institut. Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring. 3 (1); 2018.
2. Spitzer M. „Digitale Demenz - Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen“. München: Verlag Droemer; 2012.
3. Gustafson SL, et al. Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. Sports Med, 36 (1), 79-97; 2006.
4. Rütten A. & Pfeifer K. (Hrsg.). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Friedrich-Alexander-Universität: Erlangen-Nürnberg; 2016.
5. Textor M. & Bostelmann A. Förderung von Kindern in Kindergärten und beim Übergang zur Grundschule. Bericht der Arbeitsgruppe Jugendhilfe und Schule der Jugendministerkonferenz und der Kultusministerkonferenz (Stand: 29.04.2002); 2002.
6. Zimmer R. Psychomotorik in der Grundschule - In: Polzin, Manfred [Hrsg.]: Bewegung, Spiel und Sport in der Grundschule. Fachliche und fächerübergreifende Orientierung. Frankfurt am Main: Arbeitskreis Grundschule e.V., S. 70-81; 1992.

David Schmitt



Er absolvierte von 2016 bis 2020 das grundständige Bachelorstudium (Bachelor of Science) an der Hochschule Fresenius in Idstein mit abschließendem Staatsexamen im Mai 2020 zum staatlich anerkannten Physiotherapeuten. Danach folgte von 2020 bis 2022 das berufsbegleitende Masterstudium (Master of Science) im Studiengang „Interdisziplinäre Therapie in der Pädiatrie“ an der Hochschule Fresenius in Frankfurt am Main. Seit 2020 ist er in einer Praxis in Wiesbaden mit ganzheitlicher Ausrichtung tätig und behandelt Säuglinge und Kinder mit orthopädischen, neurologischen und internistischen Krankheitsbildern.
david.schmitt@physiotherapie-raum-und-zeit.de

Prof. Dr. rer. medic. Michael Jung



Er ist Diplom-Gesundheitswissenschaftler und Physiotherapeut. Michael Jung hat Zusatzausbildungen in Bobath, Castillo Morales, PNF und Vojta. Bis 2018 war er Studiendekan im Masterstudiengang „Interdisziplinäre Therapie in der Pädiatrie“ an der Hochschule Fresenius Frankfurt. Von 2018 bis 2020 war Michael Jung Professor für Physiotherapie in der Pädiatrie an der SRH Hochschule Heidelberg. Seit September 2020 ist er Studiendekan im Master Medizinpädagogik an der Hochschule Fresenius in Frankfurt.
michael.jung@carl-remigius.de