



## Sportwissenschaftliche Stellungnahme

### Sitzung des Sportausschusses im Deutschen Bundestag am 30. November 2022

#### *Breitensport in Deutschland für Menschen mit und ohne Behinderung*

#### *Fokus: Bedarfe der Bewegungsförderung – Zielgruppenerreichung – Implikationen*

##### **1. Bedarfe der Bewegungsförderung und Zielgruppenerreichung**

In nationalen und internationalen Bewegungsempfehlungen<sup>1</sup> sind Mindestmaße an Bewegung für unterschiedliche Zielgruppen (Kinder/Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Schwangere, Menschen mit chronischen Erkrankungen, Menschen mit Behinderung) formuliert. Beispielsweise werden für Erwachsene mind. 150 Minuten moderater Aktivität pro Woche und zusätzlich zweimaliges Krafttraining der großen Muskelgruppen empfohlen; für Kinder und Jugendliche beläuft sich die Empfehlung auf mind. 90 (national) bzw. 60 Minuten (international) moderate Aktivität pro Tag und zusätzlich 2-3-malige Stärkung von Kraft und Ausdauer. Verschiedene Facetten von Bewegung, organisierter Sport, Sport in der Freizeit und Alltagsbewegung, spielen bei der Betrachtung des Bewegungsverhaltens eine Rolle.

***Weniger als Drittel der Bevölkerung erfüllt die Bewegungsempfehlungen. Im Gegensatz zu Kindern und Jugendlichen steigen die Bewegungsprävalenzen von Erwachsenen in den letzten Jahren leicht an.***

Bei *Erwachsenen* erfüllen im Jahr 2019/20 im Schnitt 26% die Empfehlungen zu Ausdaueraktivität und Muskelkräftigung. Im Jahr 2014/15 erzielten dies knapp 23% der Erwachsenen<sup>2</sup>.

Männer (w 23% vs. m 29%) sind im Schnitt aktiver als Frauen, jüngere Altersgruppen (18-29jährige 43% vs. 65 + Jahre 18,1%) sind aktiver als ältere<sup>3</sup> (Abb. 1a). Die Empfehlung zur Ausdaueraktivität (48%) wird häufiger erfüllt als die Empfehlung zur Muskelaktivität (36%) (Abb. 1b).

<sup>1</sup> National: Rütten & Pfeifer (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. BZgA ; International: WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

<sup>2</sup> Bennie, DeCocker & Tittlbach (2021). The epidemiology of muscle-strengthening and aerobic physical activity guideline adherence among 24,106 German adults. Scand J Med Sci Sports 31. DOI: 10.1111/sms.13922

<sup>3</sup> Dashboard ‚Gesundheit in Deutschland aktuell‘: [https://public.tableau.com/app/profile/robert.koch.institut/viz/Gesundheit\\_in\\_Deutschland\\_aktuell/GEDA\\_20192020-EHIS](https://public.tableau.com/app/profile/robert.koch.institut/viz/Gesundheit_in_Deutschland_aktuell/GEDA_20192020-EHIS)

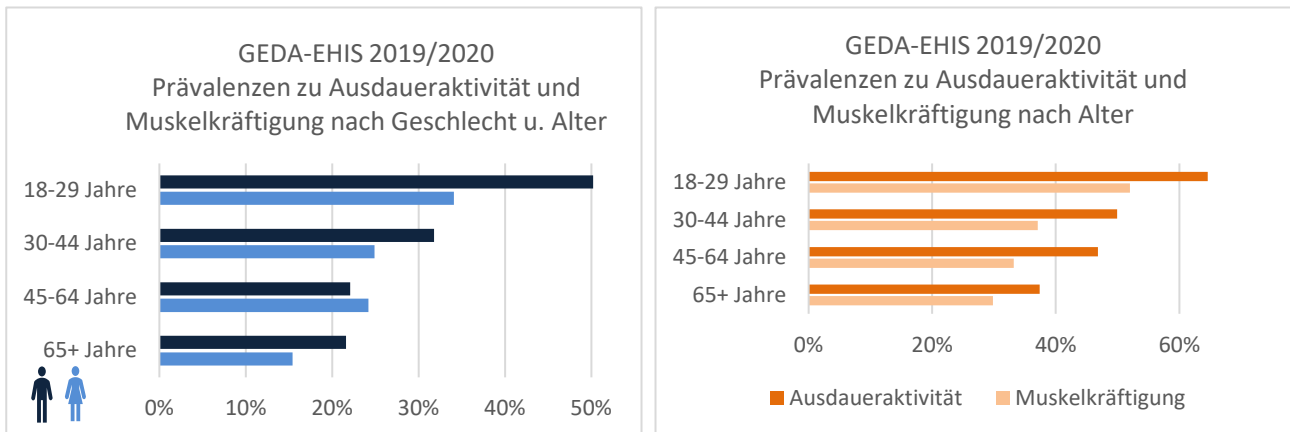


Abb 1: Ergebnisse GEDA-EHIS 2019/2020 zu Prävalenzen der Bewegungsempfehlungen (@Dashboard RKI)

Sportvereine sind für alle Altersgruppen ein bedeutsamer Ort der Ausübung von organisiertem Sport. Die Angebote der Sportvereine können zu einem Teil zur Erfüllung der Bewegungsempfehlungen beitragen, insbesondere da im Sportverein die Aktivität meist intensiver betrieben wird und damit höhere gesundheitliche Effekte erzielt werden können. Über alle Altersbereiche von Kindheit bis Senioren sind knapp 33% der Menschen in Deutschland (35% der Männer und 22% der Frauen) Mitglied in Breitensportvereinen<sup>4</sup>. Über die letzten 15 Jahre ist das Ausmaß der Sportvereinsmitgliedschaften stabil; Männer/Jungen verzeichnen einen höheren Organisationsgrad als Frauen/Mädchen; mit zunehmendem Alter nehmen die Mitgliedschaften insgesamt ab.

Bei *Kindern und Jugendlichen* zeigen Studien zum Bewegungsverhalten in Deutschland, dass sich nur etwa 20% der Mädchen und Jungen mindestens 60 Minuten pro Tag moderat bewegen. Diese Empfehlung der WHO erreichen seit 2003 immer weniger Kinder und Jugendliche in Deutschland. Ein starker Einbruch ist ab der Pubertät zu verzeichnen.<sup>5</sup> Für die Prägung des Bewegungsverhaltens ist die Phase der Kindheit und Jugend bedeutsam.

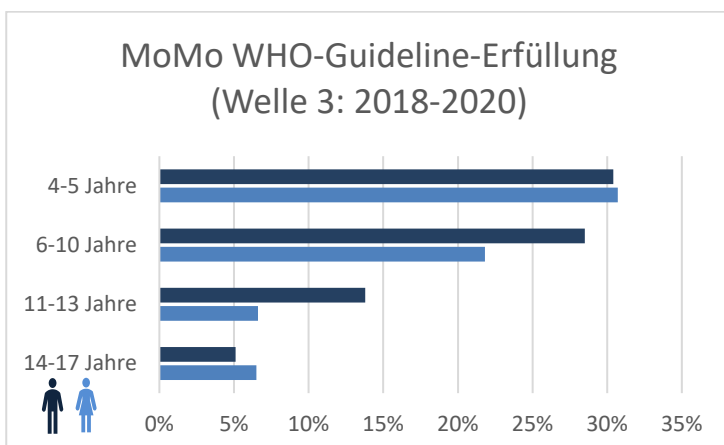


Abb 2: Ergebnisse MoMo-Studie zu Prävalenzen der Bewegungsempfehlungen bei Kindern und Jugendlichen

<sup>4</sup> DOSB-Bestandserhebung 2022

<sup>5</sup> Schmidt .... Woll (2021). Zur Situation der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen .... [https://www.sport.kit.edu/rd\\_download/1.%20Startseite/Aktuelles/Schmidt%20et%20al%20MoMo%20Corona%2020SR%202021.pdf](https://www.sport.kit.edu/rd_download/1.%20Startseite/Aktuelles/Schmidt%20et%20al%20MoMo%20Corona%2020SR%202021.pdf)

Seit 2003 zeigt sich eine leichte Zunahme des organisierten Sporttreibens im Kindes- und Jugendalter. Die gesamte sportliche Aktivität bleibt jedoch durch eine Abnahme des Sporttreibens in der Freizeit auf einem annähernd gleichen Niveau (im Durchschnitt ca. 4 Stunden/Woche). Kinder und Jugendliche weisen einen höheren Organisationsgrad auf als Erwachsene von im Mittel 54% (48% der Mädchen und 61% der Jungen)<sup>6</sup>.

Es finden jedoch nicht alle Bevölkerungsgruppen gleichermaßen den Zugang zu Sport und Bewegung.

***Der Einstieg in Bewegung und Sport ist vor allem eine Frage der sozialen Herkunft.***

Neben den Einflussfaktoren Alter und Geschlecht sind als bedeutsame Determinanten des Bewegungs- und Sportverhaltens Sozialstatus, Bildungsstand, Migrationsgeschichte und Behinderung zu nennen. Sowohl im Hinblick auf Bewegungsverhalten als auch Sportvereinsmitgliedschaften sind im Durchschnitt Männer, Jüngere, Menschen eines hohen Sozialstatus/Bildungsstands, Menschen ohne Migrationsgeschichte sowie Menschen ohne Behinderung körperlich-sportlich aktiver als die jeweilige Vergleichsgruppe. Für die zielgruppenadäquate Bereitstellung von Bewegungsangeboten ist notwendig, spezielle Bevölkerungsgruppen mit erhöhtem Bewegungsförderbedarf zu eruieren. Neben den oben bereits genannten Bevölkerungsgruppen stellen insbesondere jugendliche Mädchen/Frauen mit Migrationsgeschichte sowie Männer ab der Lebensmitte vulnerable Gruppen der Bewegungsförderung dar. Diese zeigen entweder ein weit unterdurchschnittliches Bewegungsverhalten und sind in den Sportvereinen unterrepräsentiert oder – Beispiel Männer ab der Lebensmitte – verringern ihr Bewegungsverhalten ab einem bestimmten Zeitpunkt.<sup>7</sup> Dass diese Zielgruppen hinsichtlich Bewegung unterrepräsentiert sind, hat seine Gründe u.a. in spezifischen Bewegungsmotiven, unterschiedlichen Bewegungs- und Körpersozialisierungen und in der Breite fehlenden Bewegungs- und Sportangeboten, die auf diesen Voraussetzungen aufbauen. Eine besondere Ansprache der Zielgruppe und passgenaue Rahmenbedingungen, z.B. Aufforderungscharakter, geschütztes Umfeld, attraktive Bewegungsinhalte, die mit Bewegungsmotiven stimmig sind, sind für das Erreichen der Zielgruppen mit Bewegungs- und Sportangeboten unabdingbar.

## **2. Potentiale von Bewegung und Sport**

Bewegung und Sport hat Potentiale für physische, psychische und soziale Gesundheit, Bildung, Persönlichkeitsentwicklung, soziale Teilhabe, Inklusion und Integration u.v.m. Diese Potentiale werden aber nicht automatisch durch Bewegung und Sport abgerufen. Voraussetzung für insbesondere langfristige und substantielle Wirkungen ist, dass Bewegung und Sport regelmäßig, im Mindestausmaß der Bewegungsempfehlungen, sowie systematisch im Hinblick auf die angestrebten Ziele ausgeführt wird. So zeigen sich in vielfältigen Studien bspw. gesundheitsförderliche und krankheitspräventive Wirkungen der Erfüllung der Bewegungsempfehlungen, z.B. auf Übergewicht, einzelne Krebsformen, allgemeines Mortalitätsrisiko, psychische Gesundheit.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> MoMo-Factsheet: [https://www.sport.kit.edu/MoMo/downloads/FS\\_Schmidt\\_Aktivitaet\\_gesamt\\_201712.pdf](https://www.sport.kit.edu/MoMo/downloads/FS_Schmidt_Aktivitaet_gesamt_201712.pdf)

<sup>7</sup> Sport

<sup>8</sup> u.a. Tittlbach et al. (2021). Association of meeting both muscle strengthening and aerobic exercise guidelines with prevalent overweight and obesity classes (...) of German adults. *European Journal of Sport Science*, 22 (3). <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1870161>

Im Erwachsenenalter bestehen klare Beziehungen zwischen Bewegung/Sport und Gesundheit. Für das Erwachsenenalter bestätigen neuere Studien die gesundheitliche Bedeutung der Empfehlung zur Ausdaueraktivität, zeigen aber auf, dass bei Erwachsenen mit Abstand der höchste gesundheitliche Benefit (z.B. für Übergewicht, Adipositas) erst durch die Erfüllung beider Empfehlungen (Ausdaueraktivität UND Muskelkräftigung) erzielt wird. Ausdaueraktivität allein genügt aus Präventionsgesichtspunkten damit nicht.

Dem Sportverein kommt hinsichtlich möglicher gesundheitlicher, sozialer und entwicklungspsychologischer Potentiale von Bewegung und Sport eine wichtige Funktion als Instanz zur Sozialisation zum und im Sport in unserer Gesellschaft zu. Sportvereine sind unangefochten die „Nr. 1“ unter den Kinder- und Jugendorganisationen und stellen ein bedeutsames Setting für soziale Prozesse dar. Mögliche Wirkungen über sportliche Aspekte hinaus (z.B. Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung) sollten aber nicht überhöht werden; empirisch sind diese nicht pauschal nachweisbar<sup>9</sup>. Denn nicht jede Sportart hat für unterschiedliche Zielgruppen die gleichen Potentiale; die notwendigen Mindestmaße an (bei Kindern und Jugendlichen: täglicher) Bewegung müssen für das Erzielen gesundheitlicher Wirkungen gewährleistet sein, etc.

Erfreulich in den Daten zum Bewegungs- und Sportverhalten ist einerseits, dass die sportliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen ungebrochen hoch ist, und dass Erwachsene ihr Bewegungsverhalten sogar leicht steigern konnten. Dem gegenüberzustellen ist bei allen Altersgruppen jedoch ein zunehmend sedentärer Alltag in Deutschland, z.B. motorisierter Individualverkehr, passiver Schulweg, lange Sitzzeiten. Das Gesundheitsrisiko sehr hoher Sitzzeiten kann nur durch sehr hohe tägliche Bewegungszeiten (mind. 60 Minuten/Tag)<sup>10</sup> ausgeglichen werden. Für einen gesundheitlichen Ausgleich des zunehmend sitzenden Lebensstils müssten sich die Bewegungsprävalenzen weiter steigern – was sich bisher in diesem Maße nicht abzeichnet.

### 3. Implikationen

Bei der Weiterentwicklung und Durchführung von Bewegungs- und Sportangeboten für spezifische Zielgruppen bzw. vulnerable Zielgruppen muss passgenau vorgegangen werden. Um schwer erreichbaren Zielgruppen den Weg in unser Bewegungs- und Sportsystem zu ermöglichen, müssen deren Bewegungsbedarfe und -bedürfnisse bekannt sein. Wissenschaftliche Erhebungen leisten hierzu einen wichtigen Beitrag. Zusätzlich bieten sich bei schwer erreichbaren Zielgruppen partizipative Vorgehen zu Ansprache und Ausgestaltung an, damit diese Menschen langfristig Bewegung und Sport in ihren Lebensstil aufnehmen können.<sup>11</sup> Für spezifisch angestrebte Wirkungen durch Bewegung und Sport, z.B. präventive und rehabilitative Wirkungen, müssen spezifische Angebote (z.B. Verknüpfung mit Ernährung, Stressmanagement) weiter ausgebaut werden. Hervorzuheben ist die Bedeutung des öffentlichen Raums für nichtorganisiertes Sporttreiben sowie aktive Alltagsbewegung (z.B. aktive Mobilität, Freizeitbewegung), denn der Bereich des nichtorganisierten Sporttreibens und der Alltagsbewegung verzeichnet den größten Rückgang der Bewegungsprävalenzen in Deutschland.

<sup>9</sup> Gerlach & Brettschneider (2013). Aufwachsen mit Sport. Befunde einer 10-jährigen Längsschnittstudie zwischen Kindheit und Adoleszenz. Aachen.

<sup>10</sup> Ekelund et al. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate the detrimental association of sitting time with mortality? ..... Lancet. DOI: 10.1016/S0140-6736(16)30370-1

<sup>11</sup> u.a. Tittlbach & Strobl (2019). Gendergerechte Bewegungsförderung bei älteren Männern. Public Health Forum. <https://doi.org/10.1515/pubhef-2019-0004>