

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  | Schule  | Politik/Entscheider  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ 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 | <ul style="list-style-type: none">▪ Machen Sie den (Online-) Sportunterricht zu einer Priorität▪ Die Anzahl der Sportstunden sollte mindestens so hoch sein wie zu Zeiten ohne Pandemie | <ul style="list-style-type: none">▪ 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 |