

## **Bewegung fördern im Umfeld der Schule**

### Ergebnisse der Kinder- und Jugendsportstudie (KISS)

Dr. phil. nat. Lukas Zahner und Dr. med. Susi Kriemler, ISSW, Universität Basel

#### **Die „KISS“-Studie**

An der Universität Basel, am Institut für Sport und Sportwissenschaften, startete 2004 die „KISS-Studie“ (Kinder- und Jugendsportstudie), welche die Wechselwirkungen von Bewegung, Gesundheit und psychophysischer Leistungsfähigkeit von Kindern in der Schweiz untersuchte. Querschnittsdaten wurden erfasst, aber auch die Wirkung eines selbst entwickelten Interventionsprogramms an Schulen überprüft. 502 sieben- und elfjährige Kinder aus den Kantonen Baselland und Aargau wurden in Interventions- und Kontrollklassen eingeteilt. Das Interventionsprogramm im Schuljahr 2005/06 umfasste eine tägliche Sportstunde, Bewegungskurzpausen in anderen Fächern, Bewegungshausaufgaben, eine bewegungsfreundliche Pausengestaltung und die Aufforderung zu mehr Bewegung in der Familie. Die Kontrollklassen nahmen weiter an den drei regulären Sportstunden pro Woche teil, es fand jedoch keine Intervention statt.

Zu Beginn der Studie und nach dem einjährigen Interventionsprogramm wurden medizinische Untersuchungen (z. B. Analyse der Blutfettwerte, des Blutdrucks, des Körperfettanteils und der Knochengesundheit), sportmotorische Tests (z. B. Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination), körperliche Aktivitätsmessungen (mittels Beschleunigungssensoren) und Befragungen (z. B. Ernährung, Stressbewältigung, Schulakzeptanz) durchgeführt.

Einige Ergebnisse der Querschnittsstudie: Die Mitgliedschaft in Sportvereinen wirkt sich positiv auf die Fitness von Schweizer Kindern aus. Schweizer Mädchen bewegen sich weniger als Schweizer Knaben, weisen wohl deshalb eine geringere Knochendichte und einen höheren Körperfettanteil auf und erbringen weniger Leistung in sportmotorischen Tests. Kinder aus ländlichen Gegenden bewegen sich mehr, sind weniger übergewichtig und haben ein geringeres kardiovaskuläres Risikofaktorprofil als Stadtkinder. Aus der Interventionsstudie resultierte, dass sich das schulbasierte Bewegungsförderungsprogramm positiv auf die motorische Leistungsfähigkeit, den Körperfettanteil sowie auf das kardiovaskuläre Risikoprofil ausgewirkt hat.

Die „KISS-Studie“ hat also die Wirksamkeit des einjährigen schulbasierten Interventionsprogramms auf diverse gesundheitliche Determinanten nachgewiesen. Ein erster Schritt zur Bekämpfung der Epidemie „Übergewicht“ ist getan. Nun wird die Universität Basel mit dem Universitätsspital Lausanne ein Bewegungsförderungsprogramm in Kindergärten initiieren und validieren, zudem neue Interventionsmittel entwickeln und evaluieren. Diesem Ansatz liegt die Annahme zugrunde: Je früher Programme einsetzen, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit nachhaltige Effekte zu erzielen. Die „KISS“-Studie hat die sport-, gesundheits- und bildungspolitische Diskussion belebt. Sie liefert Grundlagen für eine erweiterte Bewegungs- und Sportförderung in Schule und Kindergarten.

Der Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit ist gerade in der Entwicklungsphase eines Kindes offensichtlich. Das Institut für Sport und Sportwissenschaften der UNI Basel engagiert sich weiterhin für die Bewegungsförderung bei Kindern (<http://issw.unibas.ch>).