



SPORT

MACHT GLÜCKLICH UND KANN
DEINE STIMMUNG UND DEIN
WOHLBEFINDEN VERBESSERN.

Glühwein übrigens auch.

SPORT

- = Die Ausübung der Sportart muss eine eigene, sportartbestimmte motorische Aktivität eines jeden zum Ziel haben, der sie betreibt.
- Einhaltung ethischer Werte wie Fairplay, Chancengleichheit, Unverletzlichkeit der Person und Partnerschaft durch Regeln
- → Der Begriff „Sport“ wird im allgemeinen Sprachgebrauch zwar häufig verwendet, meint aber eigentlich etwas anderes.

BEWEGUNG

- Aber was ist Bewegung?
- Bewegung & körperliche Aktivität
- = Eine motorische Aktivität, die mit einem gesteigerten Energieverbrauch einhergeht. Sie ist folglich unabhängig von der Motivation, die zur Aufnahme einer Bewegungsaktivität führt, sowie den Rahmenbedingungen, innerhalb derer sie ausgeübt wird.

BEWEGUNG

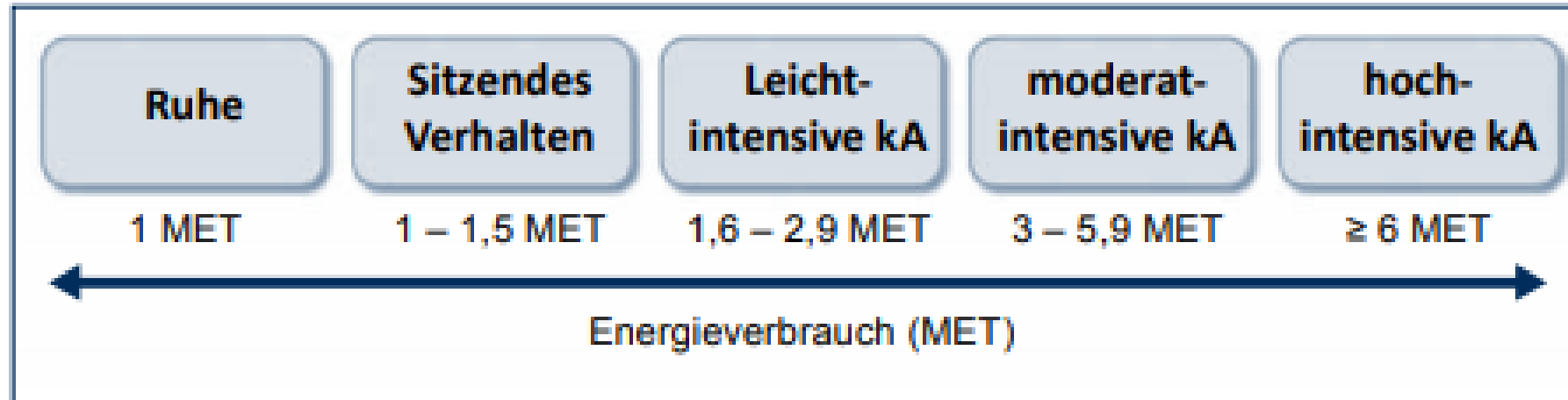


Abbildung 1: Energieverbrauch in der Einheit metabolische Äquivalente (MET) für verschiedene Intensitätsbereiche körperlicher Aktivität (kA)

GEHEN UND WALKEN

Gehen/Walken mit ca. 5,5 km/h in der Ebene 4 MET

Gehen/Walken mit ca. 6,5 km/h in der Ebene 5 MET

HAUSHALT UND BERUF

Rasenmähen 4 MET

Holz tragen und stapeln 5 MET

FREIZEIT- UND SPORTAKTIVITÄTEN

Schwimmen (kein Sportschwimmen) 4 MET

Tanzen 4 MET

Pilates 4 MET

Gymnastik, Tischtennis, Reiten 4 MET

Golfen 4 MET

Federball (freizeitliches Spiel) 4 MET

Basketballwürfe 4 MET

Tennis (Doppel) 5 MET

Training auf dem Ergometer/Crosstrainer (mittlere Intensität) 5 MET

Radfahren in der Ebene mit 16 - 20 km/h 6 MET

GEHEN, WANDERN UND LAUFEN

Schnelles Gehen mit ca. 7 km/h in der Ebene 6 MET

Wandern mit mittlerer Geschwindigkeit und Steigung 7 MET

Laufen mit ca. 8 km/h (ebenes Gelände) 8 MET

Laufen mit ca. 9,5 km/h (ebenes Gelände) 10 MET

HAUSHALT UND BERUF

Schneeschippen 7 MET

Tragen schwerer Lasten 7 MET

Schwere körperliche Arbeit 8 MET

FREIZEIT- UND SPORTAKTIVITÄTEN

Fußball (zwanglos) 7 MET

Fußball (als Wettkampfspiel) 10 MET

Tennis (Einzel), Volleyball (als Wettkampf), Beach-Volleyball 8 MET

Aquafitness 8 MET

Sportschwimmen 8-11 MET

Radfahren in der Ebene mit ca. 20 - 23 km/h 8 MET

Radfahren in der Ebene mit ca. 23 - 25 km/h 10 MET

Ski-Langlauf mit ca. 4 - 6 km/h 7 MET

Ski-Langlauf mit ca. 8 - 12,5 km/h 9 MET

Alltagsaktivitäten	METs	Code
Schlafen	0,95	07030
Ruhig sitzend, z. B. vor dem TV	1,3	07020
Meeting, sitzend	1,5	11585
Büroarbeit	1,5	11580
Bügeln	1,8	05070
Gehen, gemütlich (< 3,2 km/h)	2,0	11791
Kochen, Essen vorbereiten	2,0	05050
Einkaufen im Supermarkt	2,3	05060
Hausarbeit, aufräumen	2,5	05040
Gartenarbeit (gemütlich)	3,0	08260
Gartenarbeit (anstrengend)	6,0	08262

WIE AKTIV SIND WIR DEUTSCHEN DENN?

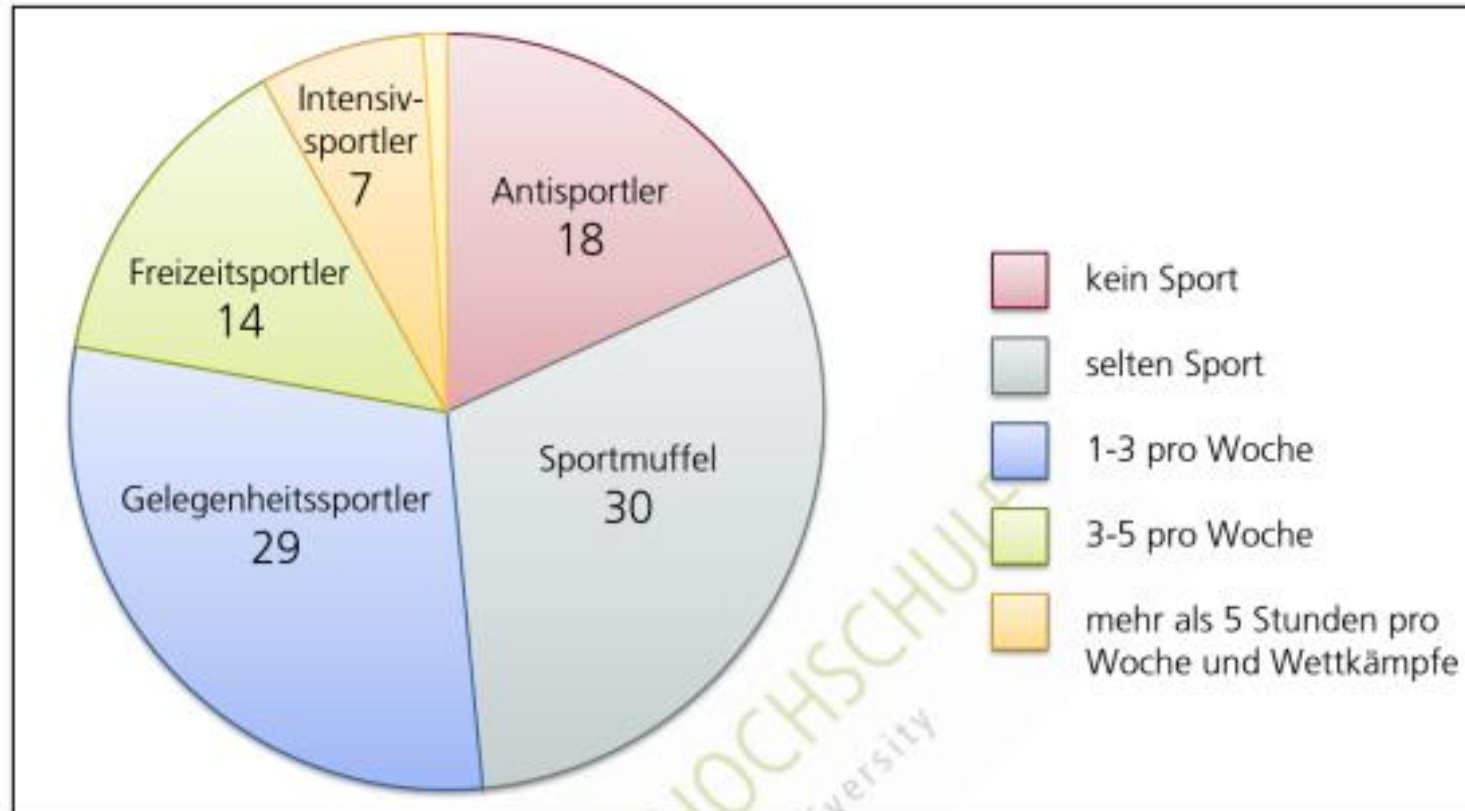


Abbildung 5: Sportliche Aktivität der Deutschen
(Quelle: TK, 2016)

UND DIE KINDER UND JUGENDLICHEN?

- 95,7% der 3- bis 17-jährigen deutschen Kinder haben ein sehr guten oder guten Gesundheitszustand.
- Je älter die Kinder, desto schlechter der Gesundheitszustand.
- Je niedriger der Sozialstatus der Familie, desto schlechter der Gesundheitszustand.

KiGGS-Studie (2018). *Journal of Health Monitoring. Die allgemeine Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.*

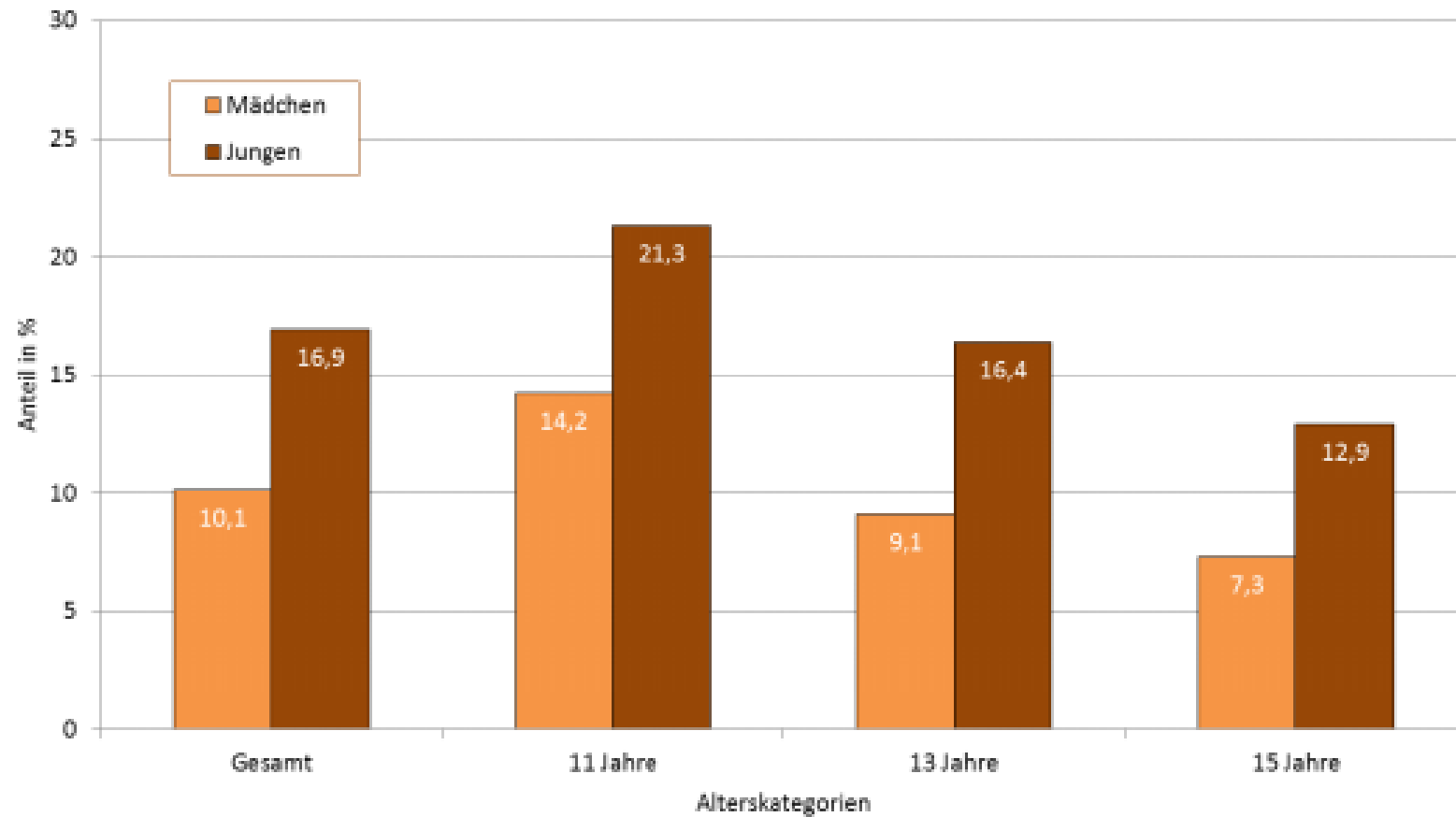


Abbildung 1: Anteil der Mädchen und Jungen, die ausreichend (mind. 60 Minuten pro Tag) körperlich aktiv sind, nach Alter und Geschlecht (in %)

WARUM IST BEWEGUNG WICHTIG?

- Verringerung des Krankheitsrisikos
 - Übergewicht
 - Diabetes
 - kardiovaskuläre Erkrankungen (Bluthochdruck, Herzrhythmusstörung, etc.)
 - Reduktion des Sterberisikos

WARUM IST BEWEGUNG WICHTIG?

- positiver Einfluss auf die Gesundheit
 - Stoffwechsel
 - Herz-Kreislauf-Funktion
 - Verbesserung des allgemeinen Gesundheitsbewusstseins
 - Allgemeines Wohlbefinden
- Einfluss auf spätere Bewegungsaktivität

personale Funktion	sich selbst, die eigenen Fähigkeiten, das Selbstbild kennenlernen
soziale Funktion	gemeinsam etwas tun; mit- und gegeneinander spielen; sich absprechen, nachgeben, durchsetzen
produktive Funktion	etwas erschaffen, herstellen
expressive Funktion	Gefühle und Empfindungen ausdrücken, ausleben und verarbeiten
impressive Funktion	Gefühle wie Freude, Erschöpfung, Energie empfinden und durch Bewegung spüren
explorative Funktion	Umwelt kennenlernen und erschließen; sich mit Dingen auseinandersetzen; sich den Umweltaforderungen anpassen
komparative Funktion	sich mit anderen vergleichen, messen; Siege verarbeiten, Niederlagen ertragen
adaptive Funktion	Belastungen ertragen, körperliche Grenzen kennenlernen, Leistungsfähigkeit steigern, sich an (eigene und fremde) Anforderungen anpassen

Zimmer (2009). *Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*. Freiburg: Herder.

LITERATUR

- David Bühne (2016). Internes Dokument. SRH Fernhochschule – The mobile University
- DOSB (Der Deutsche Olympische Sportbund, Hrsg.). (2011). Der Deutsche Olympische Sportbund: Start. Zugriff am: 05.01.2021. Verfügbar unter <https://www.dosb.de/>
- HBSC-Studie (2020). *Faktenblatt zur Studie. Health behavior in school-aged children 2017/18.*
- Hegar, Ulrike (2016). Internes Dokument. SRH Fernhochschule – The mobile University
- Hollmann, W. & Strüder, H.K. (2009). Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin (5. völlig neu bearb. U. erw. Aufl.). Stuttgarter u.a.: Schattauer
- KiGGS-Studie.(2018). *Journal of Health Monitoring. Die allgemeine Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.*
- Zimmer, R. (2009). *Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis.* Freiburg: Herder.