

Gemeinsam für Generationen.



BEWEGUNGSEMPFEHLUNG

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Inhalt

EINFÜHRUNG	3
WHO EMPFEHLUNG	4
MESSMETHODEN DER SPORTLICHEN ANSTRENGUNG	5
DIE ELTERN ALS VORBILD	6
UNSER ANGEBOT	7

Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:
Oberösterreichische Gesundheitsholding GmbH, Goethestraße 89, 4020 Linz,
Tel.: 05 055460-0, E-Mail: contact@ooeg.at, www.ooeg.at;
Bilder, wenn nicht anders gekennzeichnet: OÖG, Derflinger;
Grafik: Content schmiede, Kremsmünster; Druck: Datapress, Linz;
OÖG_V1_07_2024

Einführung

**Liebe Kinder,
liebe Eltern,**

Regelmäßige Bewegung im Alltag, eine ausgewogene Ernährung und Sport hilft nicht nur dabei das Gewicht zu halten oder abzunehmen, sondern hat auch viele weitere Vorteile. Die tägliche körperliche Aktivität stärkt unser Herz, senkt das Risiko für Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), hat positive Auswirkungen auf unsere psychische Gesundheit, reduziert das Risiko für chronische Erkrankungen, stärkt unser Immunsystem und noch vieles mehr.

Bewegungsmangel zählt zu den häufigsten Ursachen für gesundheitliche Probleme im Kindes- und Jugendalter. Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) bewegen sich 80% der Kinder und Jugendlichen nicht ausreichend.

Warum kommt es zum Mangel an Bewegung?

Jedes Kind hat einen Bewegungsdrang und Eltern nehmen eine Vorbild-Rolle ein. Wichtig ist, dass Ihr Kind Freude am Sport und der Bewegung findet und Sie als Eltern auch versuchen, dies ihrem Kind täglich zu vermitteln.

Eine Kombination zwischen der richtigen Ernährung und regelmäßiger Bewegung wird Ihrem Kind dabei helfen, sein Idealgewicht zu erreichen. Bewegung soll unabhängig von Alter, Geschlecht, Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderung gemacht werden und ist entscheidend für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung.

Sie werden nun in den nächsten Absätzen Empfehlungen für das angemessene Ausmaß an Bewegung und Vorteile der regelmäßigen Bewegung für Ihr Kind finden.

Kinderabteilung am SK Vöcklabruck

WHO EMPFEHLUNG

Laut WHO sollen Kinder im Vorschulalter mindestens 180 Minuten körperliche Aktivität mit moderater und intensiver Intensität täglich ausüben. Für Kinder und Jugendliche (5-17 Jahre) wird eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 60 Minuten empfohlen. Hier sollte eine Kombination aus Muskelkräftigung und intensiverer Aktivität wie Laufen oder Radfahren mindestens dreimal in der Woche ausgeübt werden.

Was sind Vorteile von Sport und Bewegung?

- » Regelmäßige körperliche Aktivität im Alltag fördert die gesunde Entwicklung von Muskeln, Knochen, Gelenken, Herz- und Kreislaufsystem, stärkt das Immunsystem, beugt Bluthochdruck und viele weitere Erkrankungen vor
- » Die psychische Gesundheit wird durch regelmäßige Bewegung verbessert
- » Beugt Verletzungen bei Stürzen vor
- » Wirkt sich positiv auf Osteoporose (=Knochenschwund) aus, weil Bewegung die Knochendichte stärkt
- » Körperliche Aktivität fördert das Lernvermögen im Kindesalter, weil die Bewegung die Durchblutung im Gehirn steigert
- » Das Selbstwertgefühl wird gefördert

Kinder bewegen sich am liebsten, wenn sie Spaß am Sport finden und meistens findet man dies am besten in einer Gruppe mit anderen Kindern. Die körperliche Aktivität soll am besten mit sozialer Interaktion kombiniert werden.



Beispiele für Bewegungsformen sind

- » Laufen, Trampolin- oder Seilspringen, Hüpfen (so werden die Knochen gestärkt)
- » Klettern oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stärken die Muskeln
- » Laufen, Radfahren, Skifahren, Skaten, Schwimmen etc. stärken das Herz- und Kreislaufsystem
- » Balancieren verbessert die Geschicklichkeit

DIE SITZENDEN AKTIVITÄTEN SOLLTEN PRO TAG REDUZIERT WERDEN!

Ebenso wird laut WHO eine Reduktion der täglichen Bildschirmzeiten (Handy, Fernsehen, Spielkonsolen etc.) empfohlen. Hier ist wichtig zu wissen, dass ein Kleinkind von 0-3 Jahren bildschirmfrei leben sollte, im Alter von 3-6 Jahren dürfen laut WHO höchstens 30 Minuten am Tag Bildschirmzeit konsumiert werden und von 6-9 Jahre 30-45 Minuten/Tag. Vom Besitz einer eigenen Konsole vor dem 9. Lebensjahr wird abgeraten.

WIE MESSE ICH DIE INTENSITÄT MEINER BEWEGUNG?

Die Anstrengung der Bewegung kann grob in geringe, moderate und hohe Intensität eingeteilt werden. Körperliche Aktivität mit hoher Intensität bedeutet, dass man während der Bewegung nur noch einzelne Worte sagen kann und sich nicht mehr unterhalten kann wie bei Bewegung mit moderater Intensität.

Geringe Aktivität wird dadurch definiert, dass man sich kaum angestrengt fühlt und während der Bewegung noch ohne Probleme ein Gespräch führen kann. (BORG Skala 7-10)

Bei Bewegung mit moderater Intensität beginnt man zu schwitzen, schneller zu Atmen und das Reden wird schwerer. (BORG Skala 11-14)

Körperliche Aktivität mit hoher Intensität bedeutet, dass man während der Bewegung stark schwitzt, schnell atmet und nur noch einzelne Worte sagen kann. (BORG Skala 15-20)

WEITERE MESSMETHODEN DER SPORTLICHEN ANSTRENGUNG FINDEN SIE HIER ANGEFÜHRT:

- » Geschwindigkeit und Leistung
- » Kalorienverbrauch (z. B. Fahrradergometer, Sportuhr)
- » Herzfrequenzmessung z. B. mit einer Sportuhr
- » Die „MET (metabolic equivalent of Task)-Skala“ wird verwendet, um die Intensität körperlicher Aktivität zu bewerten. Die „Borg Skala“ ist eine subjektive Anstrengung, welche während der Aktivität gemessen wird (subjektive Methode, wobei 6 keine Anstrengung ist und 20 die maximale Anstrengung darstellt)

Apps zum selbstständigen dokumentieren der Bewegung

Eine App/Smartwatch soll als Motivation eigenständig verwendet werden. Hierfür haben wir einige Apps für Sie als Vorschlag. Es gibt sowohl kostenlose Versionen als auch monatliche Abos. Dies sollte nur als Beispiel dienen.

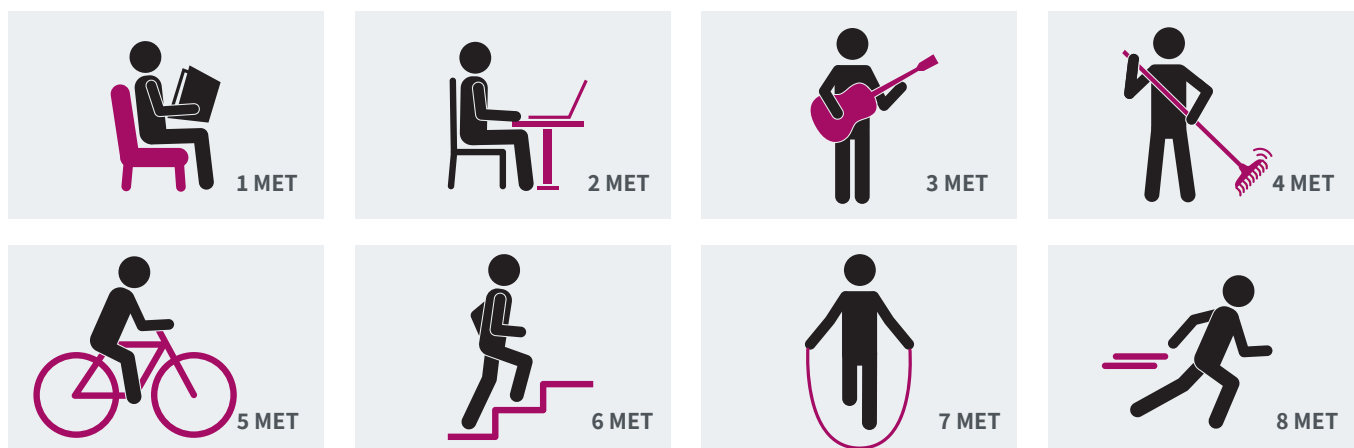
- » Yazio®
- » Health App (IOS)®
- » Strava®
- » Adidas run®
- » Movevo®
- » Schrittzähler: Google Fit®, Pacer®, Fitbit®, Runtastic®, Stepz®

BORG SKALA

Subjektives Empfinden der Trainingsbelastung

6		sehr entspannt, nahe Ruhezustand
7	extrem leicht	locker, noch keine Zeichen der Anstrengung
8		
9	sehr leicht	leicht beschleunigte Atmung
10		
11	leicht	leichtes Schwitzen, Reden geht noch flüssig
12		
13	etwas anstrengend	Schwitzen wird stärker, Reden: 1-3 Worte
14		
15	anstrengend	stark schwitzen, aber es geht noch mehr, beschleunigte Atmung
16		
17	sehr anstrengend	schnelles Atmen, Intensität kurze Zeit zu halten
18		
19	extrem anstrengend	Atmen wird schwierig, muskuläre Erschöpfung
20	max. Anstrengung	totale Erschöpfung

ENERGIEVERBRAUCH VERGLEICHEN – DAS METABOLISCHE ÄQUIVALENT




DIE ELTERN ALS VORBILD

Viele Kinder übernehmen die Sportarten, welche sie durch ihre Eltern kennenlernen und diese von ihnen auch regelmäßig ausgeführt werden.

Es ist besonders wichtig als Mutter oder Vater ein gutes Beispiel für sein Kind zu sein. Sie sollen möglichst viel Bewegung in den Alltag einbauen. Ihr Kind wird die alltägliche Aktivität für selbstverständlich empfinden, wenn Sie diese täglich einbauen.

MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG! WIE BAUE ICH BEWEGUNG IN MEINEN ALLTAG EIN?

- » Stufen steigen statt Lift zu fahren
- » Zu Fuß in die Schule gehen/mit dem Fahrrad fahren
- » Eine Busstation zu Fuß gehen
- » Besuchen von Spielplätzen
- » Kein Fernseher oder Computer im Kinderzimmer
- » Aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein (am besten Teilnahme als gesamte Familie)



Sobald Kinder zur Schule gehen, wird im Alltag hauptsächlich gesessen. Somit soll speziell in der Freizeit die Bewegung vermehrt gefördert werden.



Sitzende Freizeit:
so wenig wie möglich



Kraft- und Beweglichkeit
1-2 x pro Woche
20-60 Minuten



Ausdauertraining
2-3 x pro Woche
20-60 Minuten



Alltagsbewegung
täglich
mindestens eine Stunde mit mindestens mittlerer Intensität



STRESS UND ADIPOSITAS

Stressbelastung steht mit einem höheren Body-Mass-Index in Verbindung. Somit steigt das Risiko für Adipositas durch Stress. Stress kann bei Kindern und Jugendlichen durch die Schule, finanziell, Freunde und Mobbing und viele andere Faktoren entstehen. Nicht nur der akute Stress, sondern auch der frühkindliche Stress oder die chronische psychische Belastung können eine Auswirkung auf den BMI haben. Ein weiterer Aspekt, welcher für ein häufigeres Auftreten von Fettleibigkeit ursächlich war, ist die COVID-19 Pandemie mit ihren multiplen Stressoren (Angst, Einschränkung der sozialen Kontakte, Beziehungsprobleme etc).

UNSER ANGEBOT

Das interdisziplinäre Team (Kinderarzt, Ernährungswissenschaftler, klinische Psychologie, Sozialarbeit, Physiotherapie ...) bietet Ihren Kindern ein Bewegungsprogramm an. In diesem Programm wollen wir den Kindern verschiedene Sportarten näher vorstellen und die Freude an der Bewegung wecken.

Zusätzlich wollen wir, dass die Kinder und Ihre Familie Bewegung in den Alltag selbstständig einbauen. Freizeitaktivität mit vermehrter Bewegung, wie z. B. Feuerwehrjugend, Pfadfinder, Jungschar, aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein soll durch die Familie unbedingt gefördert werden.

Wir wünschen viel Freude an der Bewegung und alles Gute!



Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck

Dr.-Wilhelm-Bock-Straße 1

4840 Vöcklabruck

Tel.: 05 055471-0, E-Mail: contact.sk@oeg.at

Internet: www.oeg.at/sk



**Salzkammergut
Klinikum**

Bad Ischl · Gmunden · **Vöcklabruck**
Universitätslehrkrankenhaus

Gemeinsam für Generationen.