

## „Fit für Pisa“ - Interventionsprojekt in Göttinger Grundschulen

MARKUS RÖBL, Abteilung Pädiatrie II der Universität Göttingen

### **Zusammenfassung**

Die veränderte Freizeitgestaltung von Kindern und Jugendlichen führte in den letzten Jahren zur Abnahme der Leistungsfähigkeit, zum Anstieg des Body-Mass-Index, zu Haltungproblemen und psychosozialen Störungen. Der Deutsche Sportbund (DSB) fordert wiederholt eine Verbesserung der Schulsportsituation (DSB, 2005). Körperliche Aktivität stellt einen wesentlichen Parameter für die Prävention von Erkrankungen dar. Das Interventionsprojekt „Fit für Pisa“ nimmt die Forderung nach qualitativ verbessertem und quantitativ gesteigertem Schulsport auf und setzt diese seit drei Jahren in fünf Göttinger Grundschulen um. Dabei erhalten diese Schulen eine tägliche Sportstunde, die von ausgebildeten Übungsleitern des ASC Göttingen von 1846 e.V. durchgeführt wird. Begonnen wurde in zunächst drei Grundschulen. Aufgrund des großen Interesses kamen zwei weitere Schulen hinzu, so dass an der täglichen Sportstunde zurzeit 225 Projektkinder teilnehmen. Zusätzlich werden jährlich 70 Kinder einer Kontrollgruppe untersucht, um die Auswirkungen einer gezielten Bewegungsförderung zu verdeutlichen. Die Zwischenergebnisse nach zwei Projektjahren liegen vor und zeigen erste Tendenzen.

„Fit für Pisa“ ist als Längsschnittstudie angelegt und untersucht die beteiligten Kinder jährlich bezüglich der folgenden Parameter:  
Körpergröße, Körpergewicht, Body-Mass-Index, motorische Fähigkeiten, orthopädische Auffälligkeiten, emotionales Wohlbefinden.

### **Medizinische Untersuchungen**

2003 fanden sich zum Zeitpunkt der Schuleingangsuntersuchung in den PS 5,4 Prozent übergewichtige und adipöse Kinder; in der KS dagegen bereits 14,0 Prozent. Zur Halbzeituntersuchung 2005 war eine Zunahme in der KS auf 18,8 Prozent und in der PS auf 9,0 Prozent zu beobachten.

Bei den schulärztlichen Untersuchungen starteten die PS 2003 bereits „rückengesünder“ als die KS. Es ließen sich bei 25,5 Prozent der Projektkinder und bei 34,1 Prozent der Kontrollkinder auffällige Befunde am Haltungssystem nachweisen. 2005 wurden bei 20,5 Prozent der Kinder der KS und bei 18,6 Prozent der Kinder in der PS auffällige Befunde erhoben.

Bei dem Motoriktest „seitliches Überhüpfen einer Linie“ starteten 2003 alle Kinder, abgesehen von den Mädchen der KS, mit einem Mittelwert von 30 Sprüngen in 30 Sekunden. 2005 sprangen die Jungen der PS durchschnittlich 59 mal, die der KS 53 mal, die Mädchen der PS 53 und der KS 51mal.

### **Motorische Untersuchungen**

Die Ergebnisse der motorischen Testbatterie (Liegestütze, Sit-ups, Standweitsprung, Shuttlelauf) zeigen nach zwei Jahren aufgrund der motorischen Entwicklung wie erwartet Verbesserungen in PS und KS. Tendenziell war in den PS eine stärkere Verbesserung bei Kraftausdauer der Armmuskulatur (Liegestütze) und Schnellkraft der Beine (Standweitsprung) gegenüber der KS festzustellen. Bei Kraftausdauer der

Bauchmuskulatur (Sit-up) und der Schnelligkeitsausdauer (Shuttlelauf) können nach zwei Jahren keine Unterschiede zwischen PS und KS dokumentiert werden.

### **Befindlichkeitsbefragung**

Zur Untersuchung der emotionalen Befindlichkeit wird jährlich der Fragebogen „Ich bin Ich - Gesundheit durch Selbstwertstärkung“ eingesetzt. Das „Befindlichkeitsprofil“ umfasst 21 Items zu den Parametern emotionales Befinden, Selbstwertgefühl, Freizeitverhalten, soziales Umfeld, Familienbedingungen und zur Ernährung der Kinder. 96,8 Prozent der PS-Kinder und 98,5 Prozent der KS-Kinder antworteten 2003 auf die Frage „Wie gefällt es Dir in der Schule mit „gut/sehr gut“. 2005 antworteten immerhin noch 93,7 Prozent der PS-Kinder mit „gut/sehr gut“, dagegen fiel die Anzahl bei den KS-Kindern deutlicher auf 91,2 Prozent.

### **Eltern- und Lehrerbefragung**

Anhand einer schriftlichen Eltern- und Lehrerbefragung (n=170) wurde die Zufriedenheit mit der Umsetzung und Organisation des Projektes dokumentiert. 92 Prozent der Eltern geben an, dass die Kinder mit Spaß am täglichen Sportunterricht teilnehmen. 75 Prozent der Eltern sind mit der Durchführung des Projektes zufrieden, und 93 Prozent der Eltern würden den täglichen Sportunterricht weiterempfehlen. Die befragten Eltern und Lehrer sind der Meinung, dass die tägliche Sportstunde sich positiv auf die Bereiche körperliche Fitness (87/82 Prozent), Konzentrationsfähigkeit (68/73 Prozent), Ausgeglichenheit (73/55 Prozent) und Sozialverhalten (67/55 Prozent) auswirkt. 54 Prozent der Eltern geben zusätzlich bessere schulische Leistungen ihrer Kinder an.

### **Schülerbefragung**

94,4 Prozent (2004) und 98,3 Prozent (2005) der Projektkinder gefiel die tägliche Sportstunde sehr gut/gut. Der Sportunterricht wird inzwischen von mehr als 60 Prozent der Projektkinder als Lieblingsfach angegeben.

### **Zusammenfassung**

Die ersten Zwischenergebnisse des Interventionsprojekts „Fit für PISA - Mehr Bewegung in der Schule“ - lassen im Trend erkennen, dass zusätzlicher und zielgerichteter Sportunterricht die medizinische und motorische Entwicklung bei Grundschulkindern fördert. Auch hinsichtlich der emotionalen Befindlichkeit setzt sich dieser positive Trend bei den Projektschulkindern fort. Die Resultate der subjektiven Eltern- und Lehrerbefragung unterstützten die Untersuchungsergebnisse. Sie zeigen, dass Eltern und Lehrer positive Auswirkungen auf motorische Fitness, Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit und Sozialverhalten beobachten.

Ziel des Projektes ist es, der Gesellschaft und der Politik deutlich zu machen, dass die „tägliche Sportstunde“ wichtig für eine positive körperliche und seelische Entwicklung der Kinder ist. Weiterhin leistet sie einen wesentlichen Beitrag zur primären Prävention.