

Pandemie wirkt nach: Fitness von Kindern und Jugendlichen bleibt eingeschränkt

Die COVID-19-Pandemie hat zu einem deutlichen Rückgang der körperlichen Fitness bei Kindern und Jugendlichen in Europa geführt, insbesondere bei der Ausdauer, etwa beim Laufen über längere Strecken, und bei der Schnelligkeit beim Sprint. Vor allem die Ausdauer-Werte haben sich bis heute nicht vollständig erholt. Das zeigt eine am BiB durchgeführte Meta-Analyse, die Daten aus 32 Studien mit mehr als 270.000 Teilnehmenden aus 17 europäischen Ländern auswertete. Insgesamt flossen über 1,5 Millionen Fitnessmessungen in die Analyse ein - damit handelt es sich um die bislang umfassendste Auswertung pandemiebedingter Veränderungen der körperlichen Leistungsfähigkeit bei jungen Menschen in Europa.

Körperliche Fitness entsteht durch regelmäßige Bewegung und beschreibt messbare körperliche Leistungsfähigkeiten wie Ausdauer, Schnelligkeit oder Kraft. Während der Pandemie sank die Fähigkeit, den Körper bei Belastung ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen, die sogenannte „kardiorespiratorische Fitness“, besonders stark bei Kindern und Jugendlichen. Dabei gingen vor allem Ausdauer und Schnelligkeit deutlich zurück. Während sich Schnelligkeit beim Sprint nach der Öffnung von Schulen und Sportstätten rasch normalisierte, hat sich die Ausdauerfitness bis heute nicht vollständig erholt. „Vom Rückgang der Ausdauer waren in erster Linie Mädchen aller Altersklassen sowie Jugendliche beider Geschlechter im Alter von 13 bis 19 Jahren betroffen“, erklärt Mitautorin Dr. Helena Ludwig-Walz, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB). Im Gegensatz dazu blieb die muskuläre Fitness weitgehend stabil. Die Studie unterstreicht darüber hinaus, dass Länder mit strengeren Corona-Schutzmaßnahmen größere Rückgänge in der kardiorespiratorischen Fitness während der Pandemie verzeichneten.

Körperliche Fitness zählt zu den wichtigsten Indikatoren für die aktuelle und zukünftige Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. „Kindheit und Jugend sind entscheidende Lebensphasen, in denen sich gesundheitliche Verhaltensweisen und Chancen für das gesamte Leben prägen“, betont Prof. Dr. Martin Bujard, Mitautor und Leiter des Forschungsbereichs Familie und Fertilität am BiB. Die weiterhin bestehenden Rückstände in der Ausdauerleistung könnten langfristig zu einer höheren Krankheitslast beitragen und bestehende gesundheitliche Ungleichheiten weiter verstärken. Vor diesem Hintergrund betont die Studie die Dringlichkeit gezielter Maßnahmen zur Förderung von Bewegung und Fitness, beispielsweise durch Politik, Schule, Sportvereine und Eltern. Angesichts steigender psychischer Belastungen von Kindern und Jugendlichen, die in anderen Studien des BiB nachgewiesen wurden, der Zunahme von starkem Übergewicht und wachsender Bildschirmzeiten, sollte körperliche Fitness stärker als zentrale gesundheitspolitische Aufgabe verstanden werden, so Ludwig Walz: „Besonders schulische Angebote und Sportvereine vor Ort bieten nachweislich wirksame Möglichkeiten, regelmäßige Bewegung wieder stärker im Alltag zu verankern.“

Originalpublikation:

Ludwig-Walz, Helena; Heinisch, Sarah; Siemens, Waldemar; Niessner, Claudia; Eberhardt, Tanja; Dannheim, Indra; Guthold, Regina; Bujard, Martin (2025): Trends in physical fitness among children and adolescents in Europe: A systematic review and meta-analyses during and after the COVID-19 pandemic.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254625000833?via%3Dihub>