

Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin (DZSM)

CME-Fragen zu Artikeln im Aprilheft 2012 (frei zugänglich im Internet unter zeitschrift-sportmedizin.de):

Thema: Körperliche Aktivität im Kindesalter Schutzausrüstung im Wintersport

Fragen zu den Artikeln

Kettner S. et al.: Handlungsbedarf zur Förderung körperlicher Aktivität im Kindesalter in Deutschland. D Z Sportmed 62, Nr. 4: 94-101 (2012)

Ruedl G. et al.: Einflussfaktoren auf das Tragen von Schutzausrüstung im alpinen Wintersport D Z Sportmed 63, Nr. 4: 106-110 (2012)

Je eine Antwort ist richtig. Kreuzen Sie die nach Ihrer Ansicht richtige an.

1. Der Nutzen körperlicher Aktivität auf Gesundheitsparameter im Kindesalter ist hinreichend erwiesen. Wie viel Zeit in der Woche sollten sich 9-jährige Kinder in moderater und intensiver Aktivitätsstufe körperlich betätigen, um einen bestmöglichen Schutz vor Herz-Kreislaufkrankungen zu erlangen?
 - a) 71 Minuten
 - b) 116 Minuten**
 - c) 143 Minuten
 - d) 185 Minuten
 - e) Kinder können in einem frühen Alter noch keine inaktivitätsbedingten Herz-Kreislaufkrankungen entwickeln

2. Welche Methoden zur Erfassung der körperlichen Aktivität im Kindesalter werden derzeit in Studien mit großen Stichproben vorrangig eingesetzt?
 - a) GPS-Modelle
 - b) Doubly Labeled Water Methode
 - c) Indirekte Kalorimetrie
 - d) Direkte Beobachtung des Probanden
 - e) Schrittzähler / Akzelerometer**

- 3) In Deutschland erfreut sich der Sportverein heutzutage nach wie vor großer Beliebtheit. Wie hoch liegt der Prozentsatz 3- bis 10-jähriger Mädchen, die mindestens einmal pro Woche regelmäßig an Vereinssportaktivitäten teilnehmen?
 - a) 35 %
 - b) 45 %
 - c) 55 %**

- d) 65 %
- e) 75 %

4) Welche Folgen von Bewegungsmangel werden im Kindesalter **nicht** erwartet:

- a) Koordinationsstörungen
- b) Morbus Perthes**
- c) Übergewicht und Adipositas
- d) Stoffwechselerkrankungen
- e) Motorische Defizite

5. Aktuell liegt die Übergewichts- bzw. Adipositasprävalenz im Kindes- und Jugendalter bei 9% bzw. 6%. Die daraus resultierenden gesundheitlichen Folgeerkrankungen sind vielfältig. Welche dieser Erkrankungen kommt bei adipösen Kindern **nicht** zum Tragen?

- a) Gestörte Glukosetoleranz
- b) Diabetes Typ 2
- c) Osteoporose**
- d) Hypertonie
- e) Fettstoffwechselstörung

6. Welche Folgerkrankung kommt bei adipösen Kindern häufig vor?

- a) Gestörte Glukosetoleranz**
- b) Nephrotisches Syndrom
- c) Osteoporose
- d) Hallux valgus
- e) Skoliose

7. Beim alpinen Skilauf ist die am häufigsten von Verletzungen betroffene Körperregion

- a) der Unterschenkel
- b) das Knie**
- c) der Bereich Schulter/Rücken
- d) der Daumen
- e) der Kopf

8. Beim Snowboarden ist die am häufigsten von Verletzungen betroffene Körperregion

- a) der Unterschenkel
- b) das Becken
- c) der Bereich Schulter/Rücken
- d) das Handgelenk**
- e) der Kopf

9. Hauptursache einer Verletzung auf der Skipiste ist

- a) **Der selbstverschuldete Sturz durch Fahrfehler**
- b) Kollision mit einem Skifahrer
- c) Kollision mit einem Snowboarder
- d) Kollision mit einer Pistenraupe oder Skidoo
- e) Kollision mit einem feststehenden Hindernis (Liftmast, Zaun ...)

10. Eine der folgenden Antworten ist falsch:

- a) Bei der untersuchten Gruppe hatte etwa ein Viertel der Teilnehmer.in der Vergangenheit eine behandlungsbedürftige Verletzung erlitten.
- b) **Frauen tragen häufiger einen Helm als Männer.**
- c) Erfahrene Skifahrer tragen häufiger einen Helm als unerfahrene.
- d) Helmtragen führt nicht zu einer erhöhten Risikobereitschaft.
- 3) Skifahrer und Snowboarder tragen gleich häufig einen Helm.