

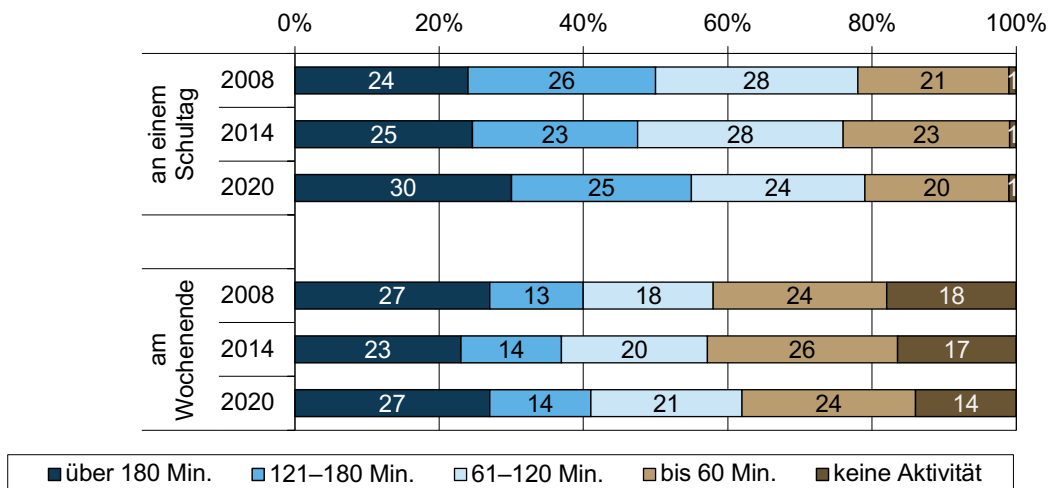
## Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche bewegen sich nicht nur beim Sporttreiben sondern auch bei anderen Aktivitäten in unterschiedlichen Settings. Zur Bestimmung des Aktivitätsniveaus von Kindern und Jugendlichen existieren mit der SOPHYA-Studie und den Befragungen Sport Schweiz sowie Health Behaviour of School-Aged Children (HBSC) verschiedene Datenquellen.

Die folgende Abbildung enthält Angaben aus den Sport Schweiz Studien der Jahre 2008 bis 2020. Fasst man alle Aktivitäten zusammen, welche 10–14-Jährige an einem ausgewählten Schultag (Referenztag) bzw. einem ausgewählten Wochenende (Referenzwochenende) ausüben, so kam 2020 über die Hälfte der Kinder am Referenztag auf über zwei Stunden Bewegungsaktivitäten. Ein Fünftel der Kinder bewegt sich nicht mehr als eine Stunde. Gegenüber den Jahren 2008 und 2014 hat sich der Anteil der regelmässig aktiven Kinder erhöht, während der Anteil der nicht oder wenig Aktiven leicht gesunken ist.

Während es am Referenztag unter der Woche kaum ein Kind gibt, das sich gar nicht bewegt, bleiben am Referenzwochenende 14 Prozent ohne nennenswerte körperliche Aktivitäten. Dieser Anteil hat seit 2008 jedoch um 4 Prozentpunkte abgenommen. Dagegen hat sich der Anteil derjenigen, welche sich während mehr als zwei Stunden bewegen, kaum verändert.

A) Gesamte Bewegungsaktivität der 10–14-Jährigen am Referenztag und am Referenzwochenende, 2008, 2014 und 2020 (in Prozent)



Quelle: Sport Schweiz 2008 (n=1530), 2014 (n=1525) und 2020 (n=1501).

Hinweis: Zur Bildung der Variablen vergleiche die Bemerkungen unter «Definitionen» weiter unten.

## Quellen und Literatur

Bringolf-Isler B., N. Probst-Hensch, B. Kayser und S. Suggs (2016): Schlussbericht zur SOPHYA-Studie. Basel: Swiss TPH.

Bringolf-Isler B., J. Hänggi, B. Kayser, S. Suggs und N. Probst-Hensch (2022): SOPHYA2 - Schlussbericht. Basel: Swiss TPH.

Delgrande Jordan, M., E. Schneider, Y. Eichenberger, A. Kretschmann, V. Schmidhauser und S. Masseroni, (2020): Habitudes alimentaires, activité physique, statut pondéral et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 109). Lausanne: Addiction Suisse.

Hänggi, J., B. Bringolf-Isler, B. Kayser, L.S. Suggs und N. Probst-Hensch (2022): SOPHYA-Studie. Resultate zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Broschüre. Basel: Swiss TPH.

Lamprecht, M., Fischer A, D. Wiegand und H.P. Stamm (2015): Sport Schweiz 2014. Kinder- und Jugendbericht. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Lamprecht, M., R. Bürgi, A. Gebert und H.P. Stamm (2021): Sport Schweiz 2020. Kinder- und Jugendbericht. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

### Weitere Informationen:

Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (2013): Gesundheitswirksame Bewegung. Magglingen: BASPO.

## Definitionen

In den Abbildungen A bis C wurden die Antworten von Kindern und Jugendlichen auf verschiedene Fragen zu den körperlichen Aktivitäten auf dem Schulweg, im obligatorischen und freiwilligen Schulsport, bei sportlichen Aktivitäten und anderen körperlichen Tätigkeiten kombiniert. Referenztag ist in der Regel der Tag vor dem Interview. Wenn der «gestrige Tag», kein Schultag war, bezogen sich die Fragen auf den «letzten Schultag». Detailinformationen zur Sportaktivität finden sich im Indikator «Sportaktivität von Kindern und Jugendlichen».

Die Abbildungen D bis F basieren auf den Akzelerometermessungen der SOPHYA-Studie. Die Messwerte konnten den vier Aktivitätsniveaus in Abbildung D zugeordnet werden. Abbildung G enthält zudem einen Vergleich mit den aktuellen Bewegungsempfehlungen für Kinder, die mehr als eine Stunde mittlerer Aktivitäten pro Tag postulieren.

In Abbildung H sind die Befragungsergebnisse aus verschiedenen Wellen der HBSC-Studie aufgeführt, welche direkt nach einem minimalen Bewegungsumfang von einer Stunde pro Tag fragt. Die Bewegungsempfehlungen wurden in Abbildung I zudem mit Daten aus Sport Schweiz verglichen. Da die Gruppe der 15–19-Jährigen dargestellt ist, die in Sport Schweiz mit dem Fragebogen für Erwachsene befragt wurden, sind hier die Empfehlungen für Erwachsene dargestellt, die dann als erfüllt gelten, wenn man sich pro Woche mindestens 150 Minuten bei mittlerer Intensität (oder 75 Minuten bei hoher Intensität) bewegt (vgl. hierzu auch den Indikator «Bewegungsverhalten der erwachsenen Bevölkerung»).

## Weitere Befunde

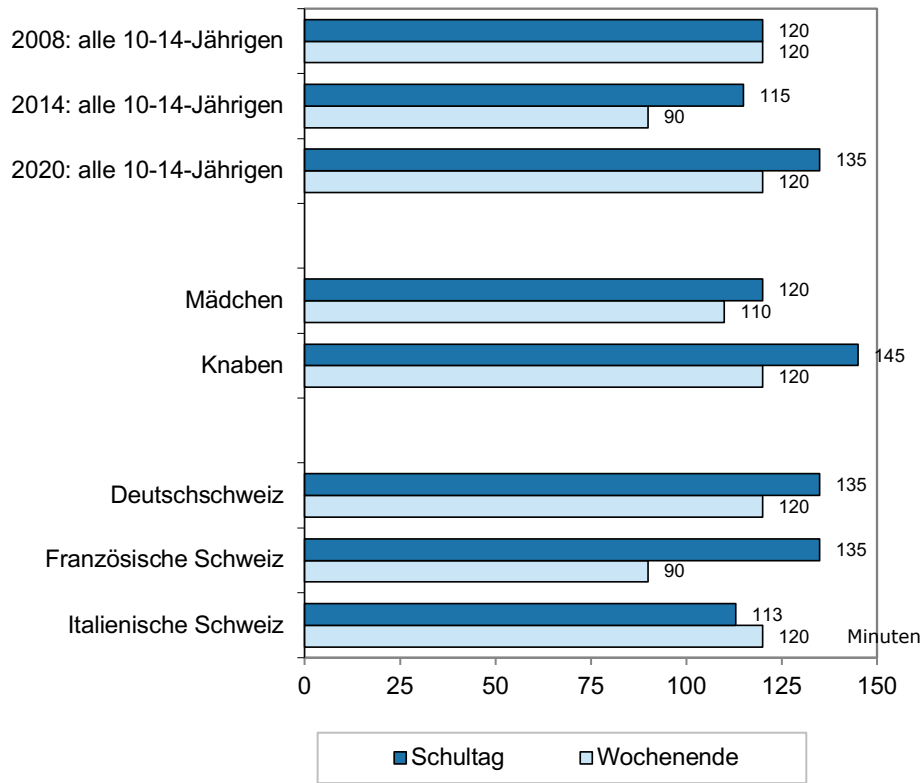
Abbildung B zeigt die Unterschiede im Umfang der Bewegungsaktivitäten am Referenztag und am Referenzwochenende zwischen den Geschlechtern und den Sprachregionen, wobei hier die durchschnittliche Bewegungszeit in Minuten dargestellt ist (Medianwerte). Gesamthaft betrachtet waren die befragten Kinder im Jahr 2020 an Schultagen während über 2 Stunden (135 Minuten) und am Wochenende während 2 Stunden (120 Minuten) körperlich aktiv. Knaben kommen dabei auf mehr Bewegungszeit als Mädchen, wobei die Unterschiede an Schultagen ausgeprägter sind als am Wochenende. Die 10–14-Jährigen aus der Deutschschweiz bewegen sich insgesamt etwas mehr als die Kinder aus der lateinischen Schweiz. An Schultagen sind die durchschnittlichen Bewegungszeiten in der deutschen und der französischen Schweiz jedoch identisch, während sich die Kinder aus der deutschen und der italienischen Schweiz am Wochenende gleich häufig bewegen.

In Abbildung C ist der Anteil der verschiedenen Settings an den Bewegungsaktivitäten der 10–14-Jährigen am Referenztag dargestellt. Die Abbildung verdeutlicht, dass der ausserschulische Sport in besonderem Masse zur Gesamtbewegungszeit beiträgt und seine Bedeutung seit 2014 insbesondere auf Kosten des Schulwegs noch einmal leicht gewachsen ist.

In der Studie SOPHYA wurde das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen mit Hilfe von Akzelerometern gemessen. Abbildung D enthält die Resultate dieser Messungen für die 5–10-Jährigen (2020) bzw. die 6–11-Jährigen (2014). Die beiden Altersgruppen sind zwar nicht ganz identisch, die Abbildung deutet jedoch darauf hin, dass es zwischen 2014 und 2020 keine substantiellen Veränderungen im Bewegungsverhalten gab: Die Kinder verbringen mehr als die Hälfte der Zeit sitzend oder liegend, während der Anteil mittlerer (z.B. zügiges Gehen) und intensiver körperlicher Aktivitäten (z.B. Sportaktivität) etwas über 10 Prozent beträgt. Rund ein Drittel der Zeit wird mit leichten Aktivitäten (z.B. langsames Gehen) verbracht. Die Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben sind dabei gering, wobei die letzteren jedoch tendenziell etwas aktiver sind.

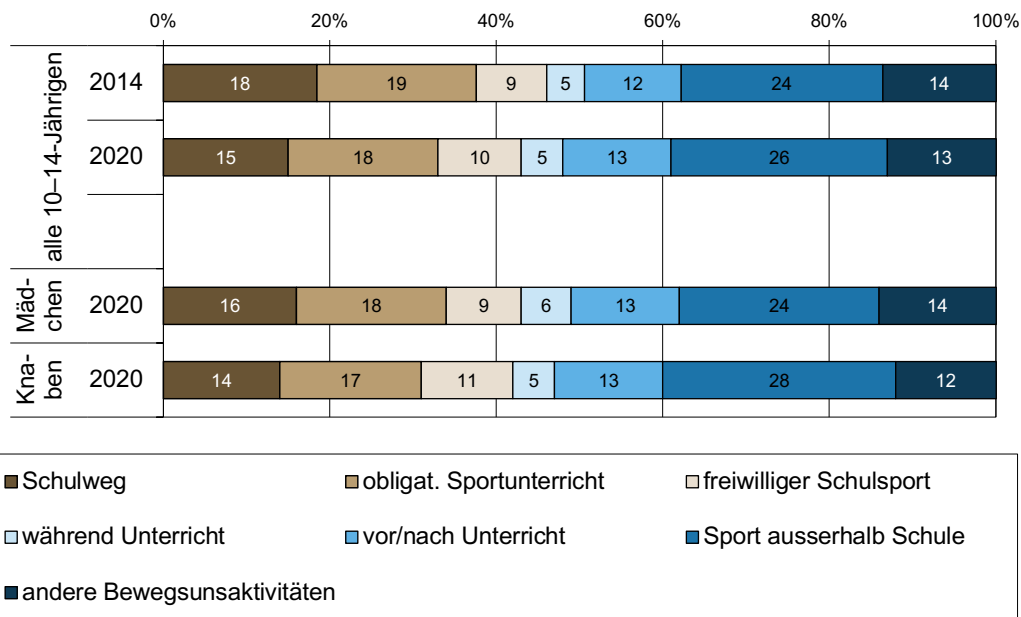
Dass sich das Bewegungsverhalten der Kinder zwischen 2014 und 2020 nicht wesentlich verändert hat, zeigt auch Abbildung E. Gleichzeitig wird jedoch deutlich, dass die Zeit, die mit mittlerer oder intensiver Bewegung verbracht wird, mit steigendem Alter abnimmt. Sind die 6-Jährigen täglich noch rund 2.25 Stunden aktiv, so sinkt dieser Wert bei den 10-Jährigen auf unter 1.5 Stunden.

B) Durchschnittliche Bewegungsdauer in Minuten von 10–14-Jährigen am Referenztag und am Referenzwochenende nach Geschlecht und Sprachregion, 2020 (Medianwerte, inkl. Vergleich 2008 bis 2020)



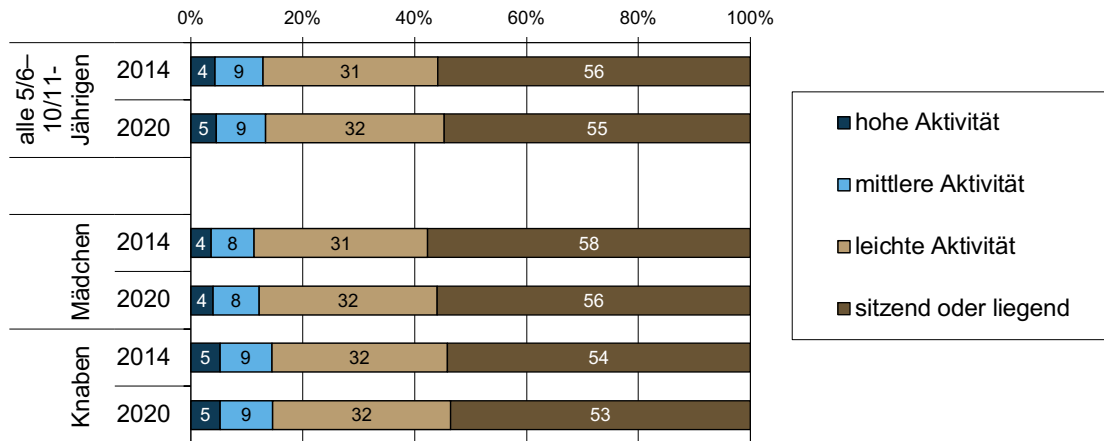
Quelle: Sport Schweiz 2020 (n=1501); vgl. auch die Bemerkungen zu den Definitionen weiter oben.

C) Anteil der verschiedenen Settings an den Bewegungsaktivitäten der 10–14-Jährigen am Referenztag (in %), 2014 und 2020



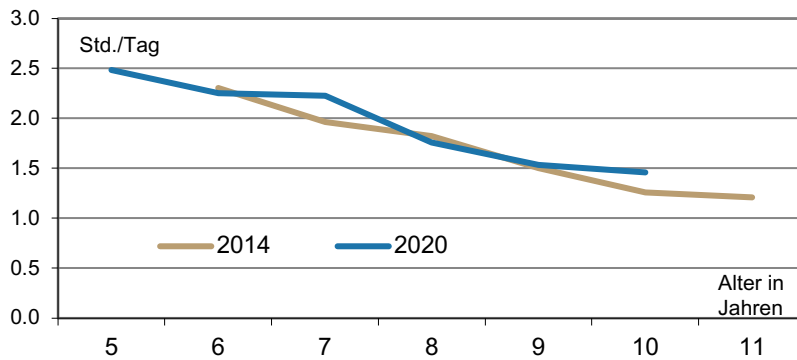
Quelle: Sport Schweiz 2014 (n=1525) und 2020 (n=1501); vgl. auch die Bemerkungen zu den Definitionen weiter oben.

D) Zeitanteil, welcher tagsüber in unterschiedlicher Bewegungsintensität verbracht wird (5/6–10/11-Jährige, in %), 2014 und 2020



Quelle: Bringolf-Isler et al. (2016, 2022), SOPHYA-Studie, n=1196. Anteil an der Messzeit (tagsüber ohne Schlafenszeit). Hinweis: Die Angaben aus dem Jahr 2014 beziehen sich auf 6-11-Jährige, diejenigen aus dem Jahr 2020 auf 5-10-Jährige.

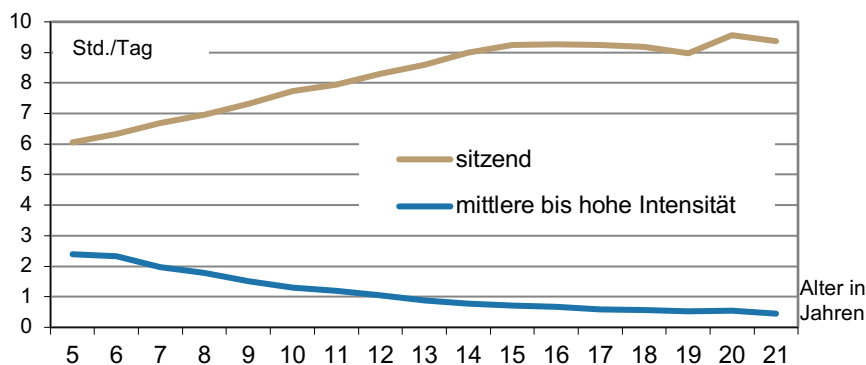
E) Durchschnittlich mittel bis stark aktiv verbrachte Stunden pro Tag nach Alter, 2014 und 2020



Quelle: Bringolf-Isler et al. (2016, 2022), SOPHYA-Studie, n=1196.

Abbildung F, die Angaben für die Altersgruppe der 5–21-Jährigen enthält, zeigt, dass der Trend zu einer Abnahme der Bewegungsaktivität bis zum jungen Erwachsenenalter anhält: Mit 13 Jahren bewegen sich die Kinder erstmals durchschnittlich weniger als eine Stunde, und bis zum Alter von 21 Jahren fällt dieser Wert auf unter eine halbe Stunde. Parallel dazu steigt die Zeit, die im Sitzen verbracht wird, deutlich von 6 (5 Jahre) auf über 9 Stunden (21 Jahre) an.

F) Durchschnittlich mittel bis stark aktiv verbrachte sowie sitzend verbrachte Stunden pro Tag nach Alter (gepoolte Daten 2014/20)

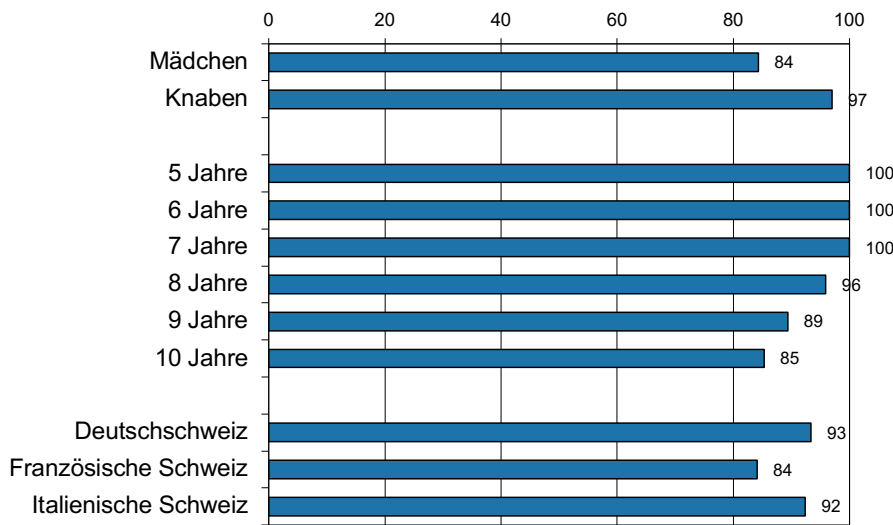


Quelle: Bringolf-Isler et al. (2016), Hänggi et al. (2022), SOPHYA-Studie, gepoolte Daten 2014/2020, n=2169.

Die Bewegungsempfehlungen des Bundesamts für Sport, des Bundesamts für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz, der Suva, der bfu und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch) sehen für Kinder und Jugendliche durchschnittlich mindestens eine Stunde täglicher Bewegung mit mindestens mittlerer Intensität vor. Je nach Studie und Erhebungsmethode fallen die Ergebnisse zur Einhaltung dieser Empfehlung sehr unterschiedlich aus.

Wird das Bewegungsverhalten mit Hilfe von Akzelerometern erfasst (vgl. Abbildungen D bis G), dann bewegt sich eine grosse Mehrheit der Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren so, dass sie die Bewegungsempfehlungen erfüllen (Abbildung G). Bei den Knaben erfüllen 97 Prozent die Empfehlungen, bei den Mädchen sind es 84 Prozent. Mit zunehmendem Alter geht der Anteil der Kinder, welche die Empfehlungen erfüllen, jedoch zurück. Kinder und Jugendliche aus der deutschen und italienischen Schweiz erfüllen die Bewegungsempfehlungen häufiger als diejenigen aus der Romandie.

G) Anteil der 5–10-Jährigen, welche die Bewegungsempfehlung gemäss Akzelerometermessung erfüllen nach Geschlecht, Alter und Sprachregion (in %), 2020



Quelle: Bringolf-Isler et al. (2022), SOPHYA-Studie, n=408.

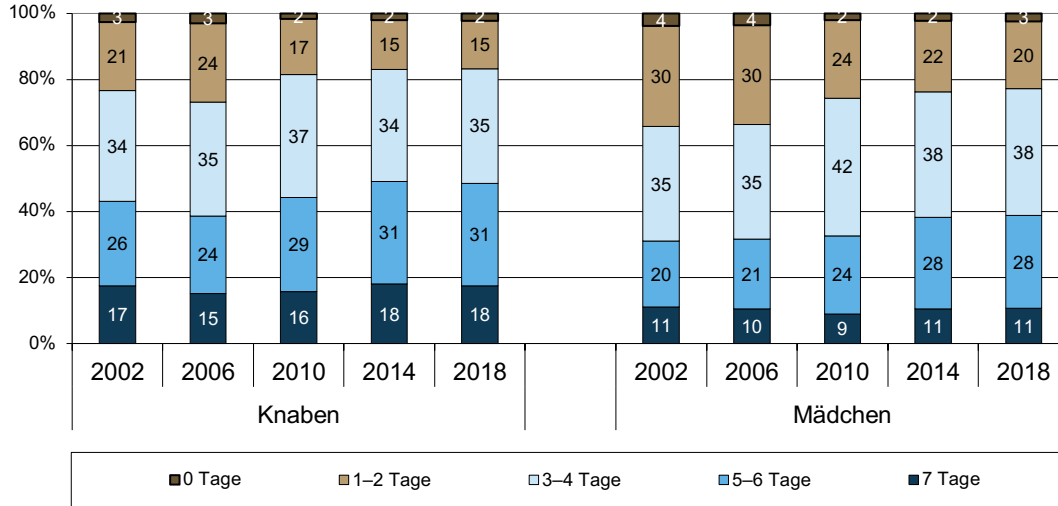
In der HBSC-Studie von Sucht Schweiz werden 11–15-jährige Kinder und Jugendliche mittels Fragebogen gefragt, an wie vielen der vergangenen 7 Tage sie mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren. Der Abbildung H lässt sich entnehmen, dass 2018 nur 18 Prozent der Knaben und 11 Prozent der Mädchen angaben, sich an sieben Tagen pro Woche mindestens eine Stunde zu bewegen. 49 Prozent der Knaben und 39 Prozent der Mädchen sind an fünf oder mehr Tagen mindestens eine Stunde körperlich aktiv. Zwischen 2002 und 2018 hat sich das Bewegungsverhalten in dem Sinne leicht verbessert, als der Anteil der regelmässig Aktiven gewachsen und der Anteil derjenigen, welche sich an weniger als drei Tagen pro Woche während mindestens einer Stunde bewegen, zurückgegangen ist. Selbst wenn es sich in der HBSC-Studie um eine andere Altersgruppe als in der SOPHYA-Studie handelt, ist der Unterschied in der Erfüllung der Bewegungsempfehlungen sehr deutlich und verweist auf die Problematik der Erfassung des Bewegungsverhaltens mittels einer einfachen Frage. Die Resultate aus Sport Schweiz 2020 (vgl. Abbildungen A und B), welche das Bewegungsverhalten differenzierter erfragt, liegen zwischen den beiden Studien.

In der Studie Sport Schweiz wurde das Bewegungsverhalten von Jugendlichen zwischen 15 und 19 Jahren durch die Frage erfasst, wie häufig und wie lange sie durch körperliche Aktivitäten ins Schwitzen (hohe Intensität) oder zumindest ein bisschen ausser Atem kommen (mittlere Intensität). Dies entspricht der Vorgehensweise der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) und ermöglicht eine Zuordnung des Aktivitätsniveaus der Jugendlichen zu den Bewegungsempfehlungen für Erwachsene.

Abbildung I zeigt, dass 89 Prozent der 15–19-Jährigen die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene erfüllen, wobei über zwei Drittel (68%) sogar als «trainiert» gelten. Diese Anteile liegen deutlich über den Werten für alle Erwachsenen, welche sich auf der Grundlage der SGB 2017 berechnen lassen (Bewegungsempfehlung erfüllt: 76%; trainiert: 31%, vgl. Indikator «Bewegungsverhalten der erwachsenen Bevölkerung»). Gemäss der Abbildung I erfüllen junge Frauen die Bewegungsempfehlungen etwas seltener als junge Männer. Zwischen

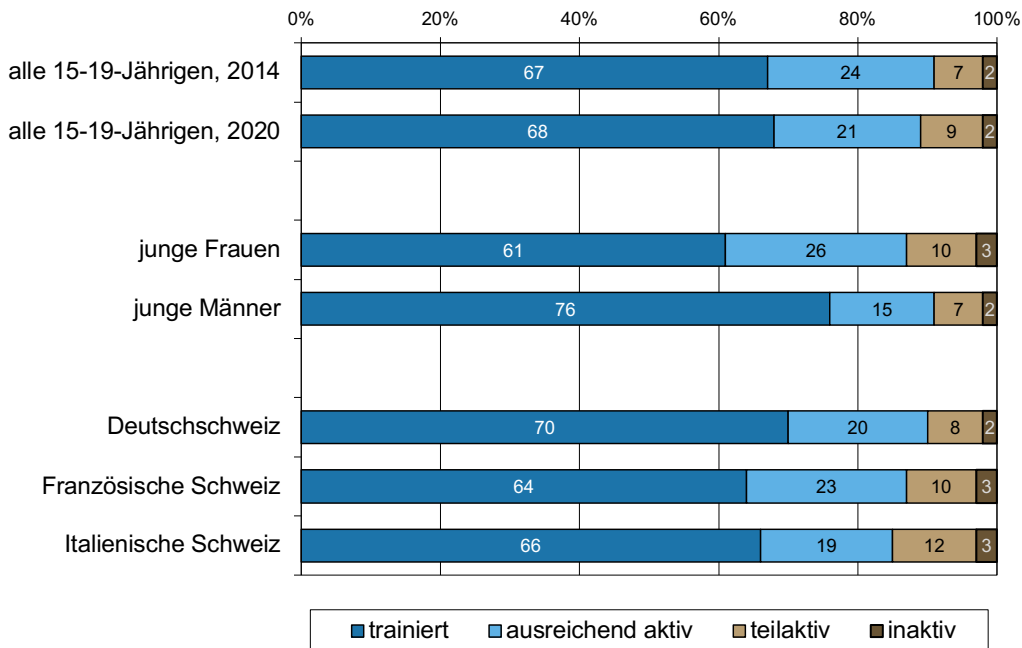
den Sprachregionen zeigen sich nur geringe Unterschiede, wobei der Anteil der ungenügend Aktiven in der Deutschschweiz etwas geringer ist als in der lateinischen Schweiz.

H) Anzahl Tage mit mind. 60 Minuten körperlicher Aktivität der 11–15-Jährigen, 2002–2018, nach Geschlecht, in %



Quelle: Delgrande Jordan et al. (2020: 188); Antworten auf die Frage: «An wie vielen der vergangenen 7 Tage warst du mindestens für 60 Minuten körperlich aktiv?»; Fallzahlen (ungewichtet): 2002: 9284; 2006: 9570; 2010: 10028; 2014: 9726; 2018: 11'025.

I) Erfüllung der Bewegungsempfehlungen der 15–19-Jährigen nach Geschlecht und Sprachregion (in %), 2020 (inkl. Vergleich mit 2014)



Quelle: Sport Schweiz 2014 (n=1871) und 2020 (n=1893).