

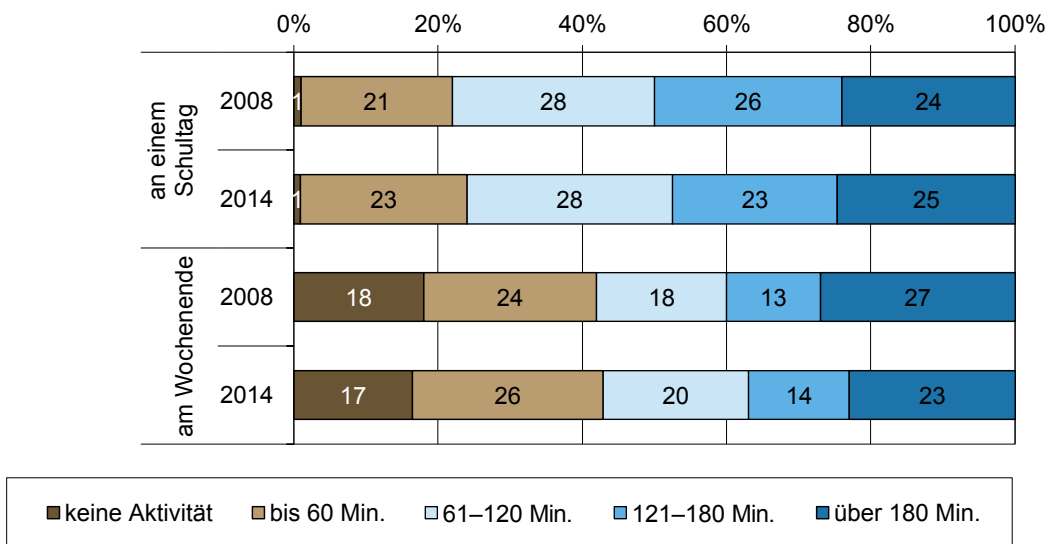
## Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen

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 Sport Schweiz 2014. Fasst man alle Aktivitäten zusammen, welche 10–14-Jährige an einem ausgewählten Schultag (Referenztag) bzw. einem ausgewählten Wochenende (Referenzwochenende) ausüben, so kommt knapp die Hälfte der Kinder am Referenztag auf über zwei Stunden Bewegungsaktivitäten. Ein Viertel der Kinder bewegt sich nicht mehr als eine Stunde.

Während es am Referenztag unter der Woche kaum ein Kind gibt, das sich nicht bewegt, bleiben am Referenzwochenende 17 Prozent ohne nennenswerte körperliche Aktivitäten. Die Bewegungszeit der 10–14-Jährigen hat zwischen 2008 und 2014 eher etwas abgenommen.

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



Quelle: Sport Schweiz 2008 (n=1530); Sport Schweiz 2014 (n=1525).

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

### Quellen und Literatur

Sport Schweiz 2014: Lamprecht, Markus, Adrian Fischer, Doris Wiegand und Hanspeter Stamm (2015): Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

SOPHYA-Studie: Bringolf-Isler B., Probst-Hensch N., Kayser B. und Suggs S.(2016): Schlussbericht zur SOPHYA-Studie. Basel: Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut.

Eigene Auswertung der Studien Health Behaviour of School-Aged Children (HBSC) 2002, 2006, 2010 und 2014 von Sucht Schweiz.

#### 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 war 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 in Indikator "Sportaktivität von Kindern und Jugendlichen".

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

Abbildung F enthält die Befragungsergebnisse aus verschiedenen Wellen der HBSC-Studie, welche direkt nach einem minimalen Bewegungsumfang von einer Stunde pro Tag fragt. Die Bewegungsempfehlungen wurden in Abbildung G zudem mit Daten aus Sport Schweiz 2014 verglichen. Da hier die Gruppe der 15- bis 19-Jährigen dargestellt ist, wurden auch die Empfehlungen für Erwachsene mitberücksichtigt, da ab dem 18. Lebensjahr die leichter zu erreichenden Bewegungsempfehlungen für Erwachsene gelten, 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. Knaben kommen auf mehr Bewegungszeit als Mädchen, wobei die Unterschiede am Wochenende ausgeprägter sind als unter der Woche. In der Deutschschweiz bewegen sich die 10-14-Jährigen unter der Woche mehr als in der lateinischen Schweiz. Am Wochenende sind die Tessiner Kinder ebenso aktiv wie die Deutschschweizer.

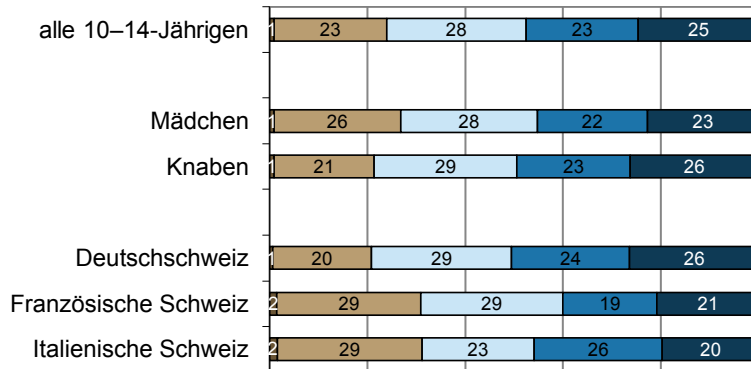
In Abbildung C ist der Anteil der verschiedenen Settings an den Bewegungsaktivitäten der 10–14-Jährigen am Referenztag dargestellt. Die Abbildung verdeutlicht, dass bei den Knaben insbesondere der ausserschulische Sport zu den höheren Bewegungszeiten beiträgt.

In der Studie SOPHYA wurde das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 6 und 16 Jahren mit Hilfe von Akzelerometern gemessen. Tagsüber verbringen die Kinder und Jugendlichen gut 60 Prozent der Zeit sitzend oder liegend, d.h. ohne grössere messbare Bewegung (Abbildung D). Knapp 30 Prozent der Zeit verbringen sie bei Aktivitäten mit einer leichten Bewegungsintensität wie z.B. gemütlichem Gehen. 10 Prozent der Tageszeit verbringen die Kinder und Jugendlichen mit moderaten Bewegungsaktivitäten (z.B. sehr zügiges Gehen) oder mit Aktivitäten, die eine hohe Bewegungsintensität aufweisen (z.B. Sport). Übereinstimmend mit den Befunden aus Sport Schweiz sind Knaben körperlich etwas aktiver als Mädchen.

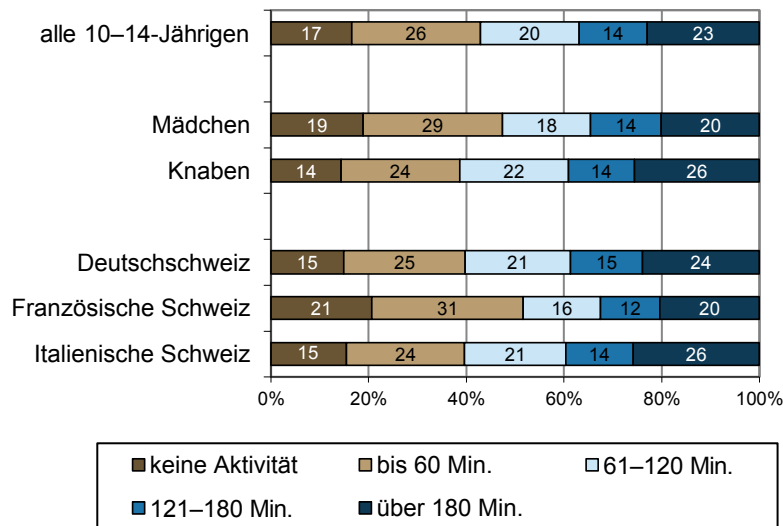
Im Schnitt sind die untersuchten Kinder und Jugendlichen pro Tag während 79 Minuten mit einer moderaten oder starken Bewegungsintensität körperlich aktiv. Zwischen dem 6. und dem 16. Lebensjahr nimmt der Umfang der Bewegungszeit mit einer höheren Intensität kontinuierlich ab (Abbildung E). Während sich die 6-Jährigen durchschnittlich pro Tag noch während knapp zweieinhalb Stunden bei einer moderaten oder starken Intensität bewegen, werden bei 16-Jährigen noch 40 Minuten pro Tag gemessen.

B) Bewegungsaktivitäten bei 10–14-Jährigen am Referenztag und am Referenzwochenende nach Geschlecht und Sprachregion, 2014

an einem Schultag

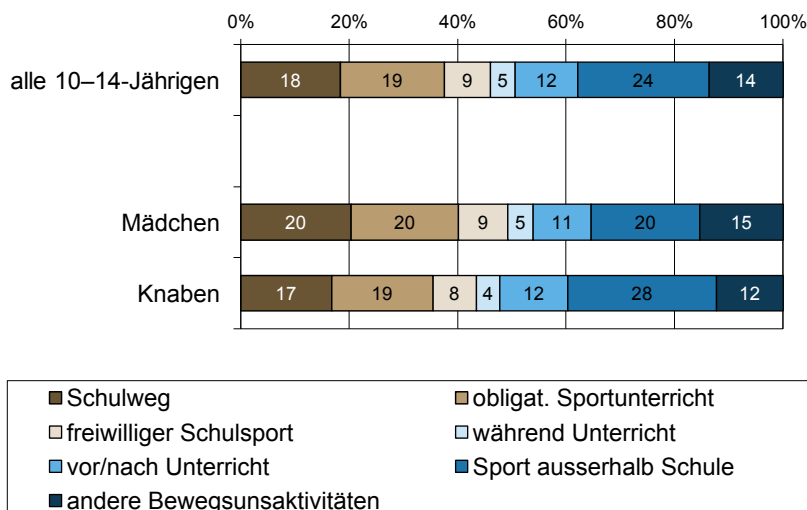


an einem Wochenende



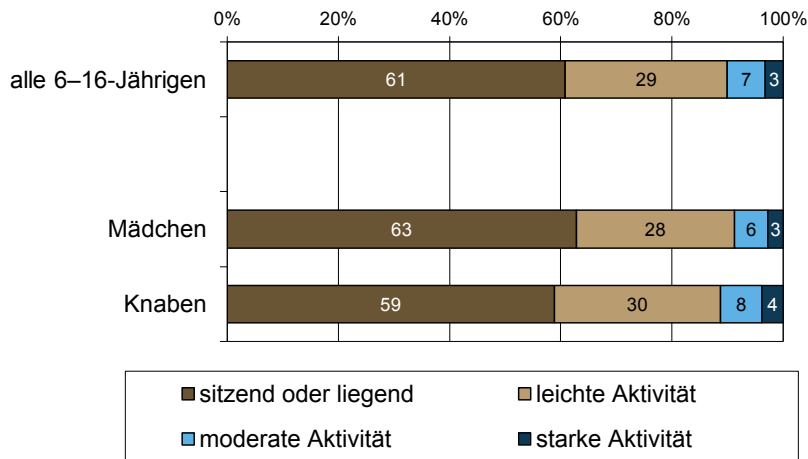
Quelle: Sport Schweiz 2014, n=1525; vgl. auch die Bemerkungen zu den Definitionen weiter oben.

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



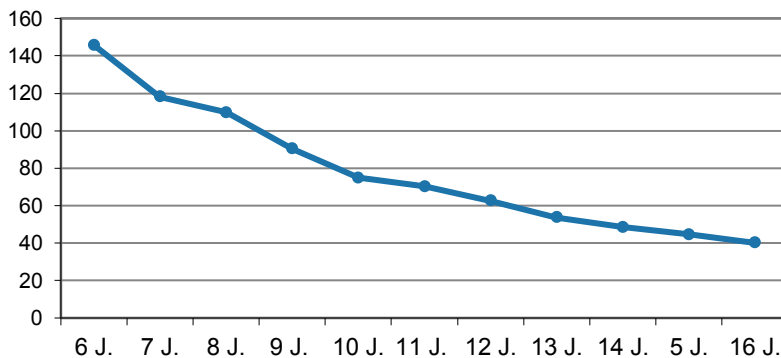
Quelle: Sport Schweiz 2014, n=1525; vgl. auch die Bemerkungen zu den Definitionen weiter oben.

D) Zeitanteil, welcher tagsüber in unterschiedlicher Bewegungsintensität verbracht wird (in %)



Quelle: Bringolf-Isler et al. (2016), SOPHYA-Studie, n=1320. Anteil an der Messzeit (tagsüber ohne Schlafenszeit)

E) Durchschnittlich moderat bis stark aktiv verbrachte Minuten pro Tag nach Alter



Quelle: SOPHYA, n=1320.

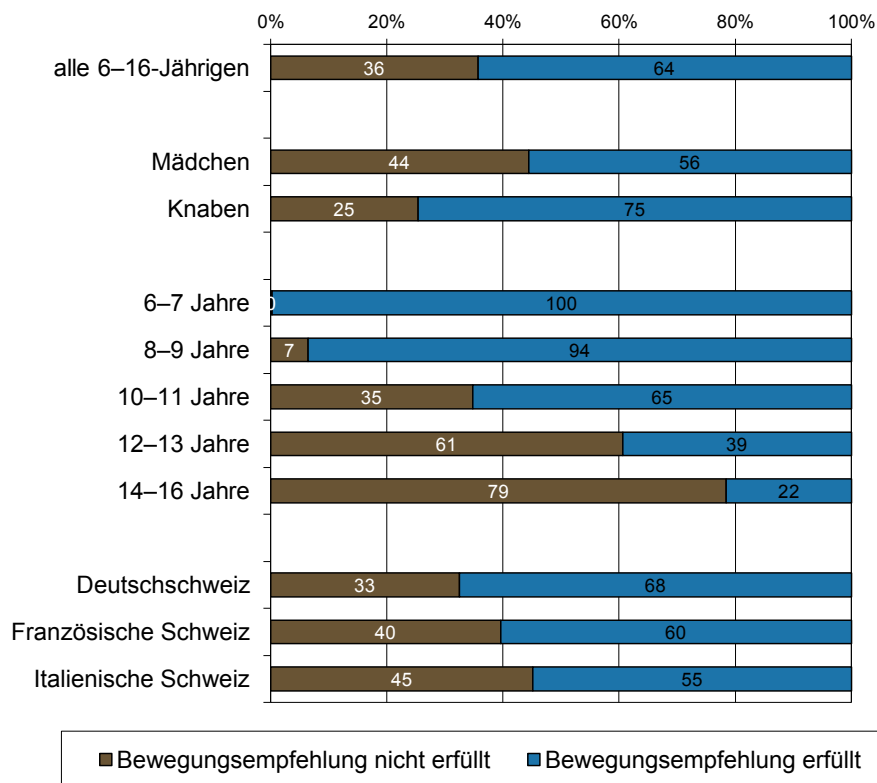
Die Bewegungsempfehlungen des Bundesamts für Sport, des Bundesamts für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz, der Suva, der bfu und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch) sehen für Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde täglicher Bewegung mit mindestens moderater Intensität 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 F), so bewegen sich knapp zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen dergestalt, dass sie die Bewegungsempfehlungen erfüllen (Abbildung F). Bei den Knaben erfüllen drei Viertel die Empfehlungen bei den Mädchen sind es 56 Prozent. Mit zunehmendem Alter geht der Anteil der Kinder und Jugendlichen, welche die Empfehlungen erfüllen, drastisch zurück.

Kinder und Jugendliche aus der Deutschschweiz erfüllen die Bewegungsempfehlungen häufiger als diejenigen aus der Romandie und der italienischen Schweiz

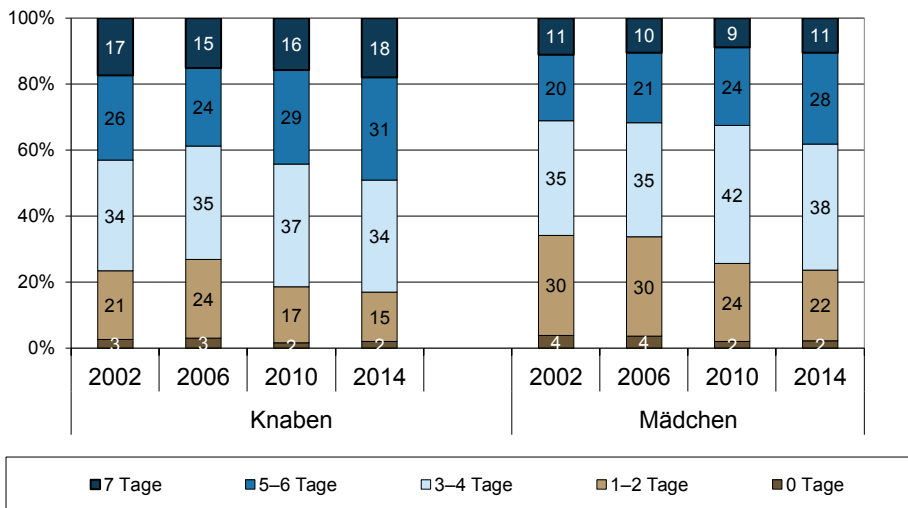
In der HBSC-Studie von Sucht Schweiz werden 11- bis 15-jährige Kinder und Jugendliche mittels Fragebogen gefragt, an wie vielen der vergangenen 7 Tage sie mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren. Abbildung G lässt sich entnehmen, dass 2014 nur 18 Prozent der Knaben und 11 Prozent der Mädchen angaben, 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 2014 hat sich das Bewegungsverhalten leicht verbessert.

F) Erfüllen der Bewegungsempfehlung gemäss Akzeleratormessung (in %)



Quelle: Bringolf-Isler et al. (2016), SOPHYA-Studie, n=1320.

G) Anzahl Tage mit mind. 60 Minuten körperlicher Aktivität der 11–15-Jährigen, 2002–2014, nach Geschlecht, in %

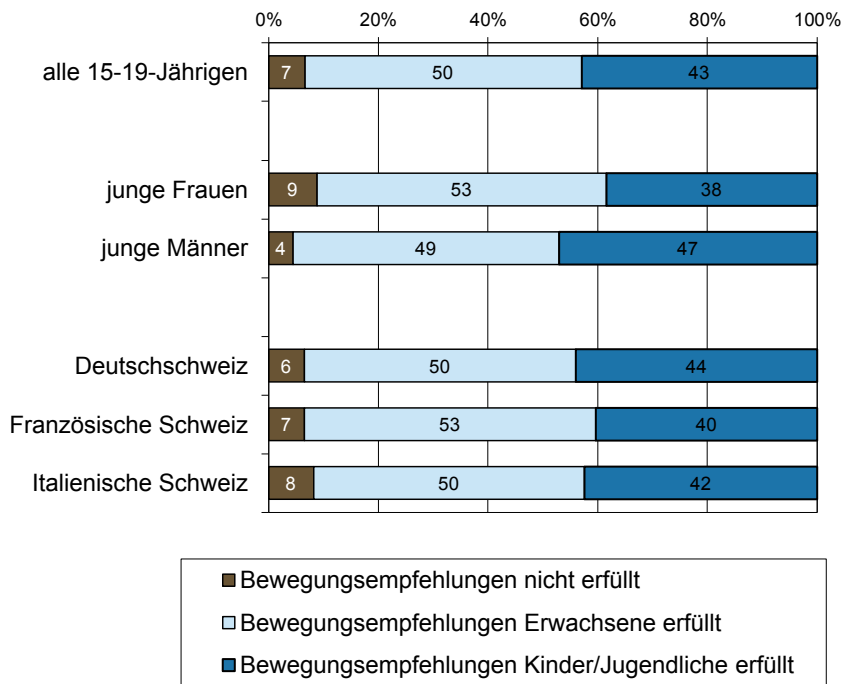


Quelle: HBSC von Sucht Schweiz, 2002-2010; Antworten auf die Frage: "An wie vielen der vergangenen 7 Tage warst du mindestens für 60 Minuten körperlich aktiv?"; Fallzahlen (ungewichtet): 2002: 9284; 2006: 9570; 2010: 10028; 2014: 9726.

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) kommen.

Abbildung H zeigt, dass 43 Prozent der 15–19-Jährigen die Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche erfüllen und weitere 50 Prozent zumindest die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene, die ab 18 Jahren gelten. Junge Frauen erfüllen die Bewegungsempfehlungen etwas seltener als junge Männer. Zwischen den Sprachregionen zeigen sich nur geringe Unterschiede.

H) Erfüllung der Bewegungsempfehlungen der 15–19-Jährigen nach Geschlecht und Sprachregion (in %), 2014



Quelle: Sport Schweiz 2014, n=1871