

Faktenblatt 18

Das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz

Abstract

Kinder und Jugendliche verbringen tagsüber 90% der Zeit sitzend, liegend oder in nur leichter Aktivität. Das hat die «SOPHYA-Studie» (1a) gezeigt. Gleichzeitig hat die Studie «Sport Schweiz 2014» (1b) ergeben, dass die Bewegungszeit in dieser Alterskategorie – bestehend aus sportlicher Aktivität und Bewegung im Alltag – in den letzten sechs Jahren leicht abgenommen hat. Das Spektrum der Faktoren, welche sich auf das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen auswirken, ist breit. Es reicht vom Einkommen der Eltern über die regionale Einbettung, die Anzahl Geschwister bis hin zur Vorbildfunktion der Eltern (2). Um die Ergebnisse aus der Schweiz in ein Verhältnis zu Resultaten aus anderen europäischen Ländern setzen zu können, wird die von der WHO durchgeführte HBSC-Studie herbeigezogen (4).

1 Methodik und Ergebnisse

a) SOPHYA-Studie

Methodik

Die Studie des Swiss Tropical and Public Health Institute (Swiss TPH) «Swiss children's objectively measured physical activity», kurz SOPHYA, wurde zwischen 2013 und 2016 durchgeführt. Die Kinder und Jugendlichen wurden mittels standardisierter Interviews befragt und zusätzlich während sieben Tagen mit einem **Beschleunigungsmesser** ausgestattet. Dieses Gerät misst Körperbeschleunigungen, die bei körperlicher Aktivität gegen die Gravitationskraft entstehen. Die Aufzeichnungen können anschliessend über eine Software analysiert werden. Ein Nachteil des Beschleunigungsmessers ist, dass er Aktivitäten auf rollenden Geräten (Velo, Scooter, Skateboard u.ä.) kaum aufzeichnet. So ist in den Aufzeichnungen beispielsweise kaum ersichtlich, wenn ein Kind seinen Schulweg mit dem Velo bewältigt.

Ergebnisse

Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 16 Jahren verbringen tagsüber 90% der Zeit liegend, sitzend oder in leichter Intensität, wie die Abbildung 1 eindrücklich veranschaulicht.

Rund 78,6 Minuten pro Tag verbringen Kinder und Jugendliche im **Alter** von 6 bis 16 Jahren körperlich aktiv. 64% von ihnen erreichen die Bewegungsempfehlungen von mindestens 60 körperlich aktiven

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Methodik und Ergebnisse | 1 |
| | a) SOPHYA-Studie | 1 |
| | b) Studie Sport Schweiz 2014 | 3 |
| 2 | Übersicht über die beiden Studien | 5 |
| 3 | Aus den Studien resultierende Empfehlungen | 6 |
| 4 | Wo liegt die Schweiz im europäischen Vergleich? Die HBSC-Studie liefert die Antwort | 6 |
| 5 | Quellen | 7 |

Minuten pro Tag. Dieser aktiv verbrachte Zeitan- teil nimmt mit steigendem Alter ab. Von den 6- und 7-Jährigen erreichen noch 99,8% die Bewegungs- empfehlungen, im Alter von 12 und 13 Jahren sind es noch 39,4% und bei den 14- bis 16-Jährigen nur noch 21,5%. Diesen negativen Verlauf zeigt auch die Ab- bildung 2.

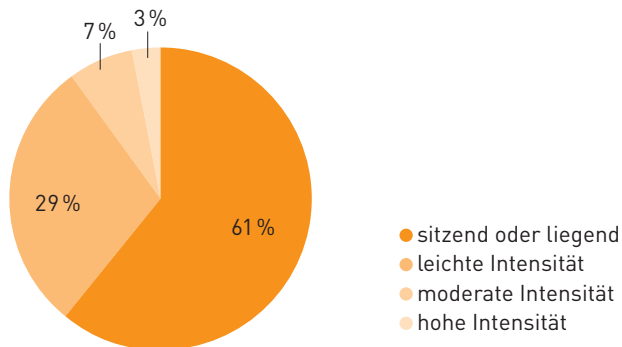
Eindeutig waren die Ergebnisse auch punkto **Ge- schlecht**: Knaben sind körperlich aktiver als Mäd- chen. So verbringen Knaben im Schnitt 89 Minuten pro Tag körperlich aktiv, Mädchen nur 69. Auch die Intensität der Anstrengung ist bei den Knaben höher. Bei den 11- bis 16-Jährigen erreichen nur noch 53,5% der Knaben (immerhin doppelt so viele wie bei den Mädchen) die Bewegungsempfehlungen.

Regional gesehen haben sich ebenfalls eindeutige Befunde gezeigt. So sind Kinder aus der Deutsch- schweiz aktiver als gleichaltrige Kinder und Jugend- liche aus der Romandie. Am wenigsten bewegen sich Kinder und Jugendliche aus der italienischsprachi- gen Schweiz.

Was den **Siedlungstyp** betrifft, lassen sich laut SOPHYA-Studie keine signifikanten Unterschiede feststellen. Das heisst, Kinder und Jugendliche aus der Stadt, der Agglomeration oder vom Land sind körperlich etwa gleich aktiv.

ABBILDUNG 1

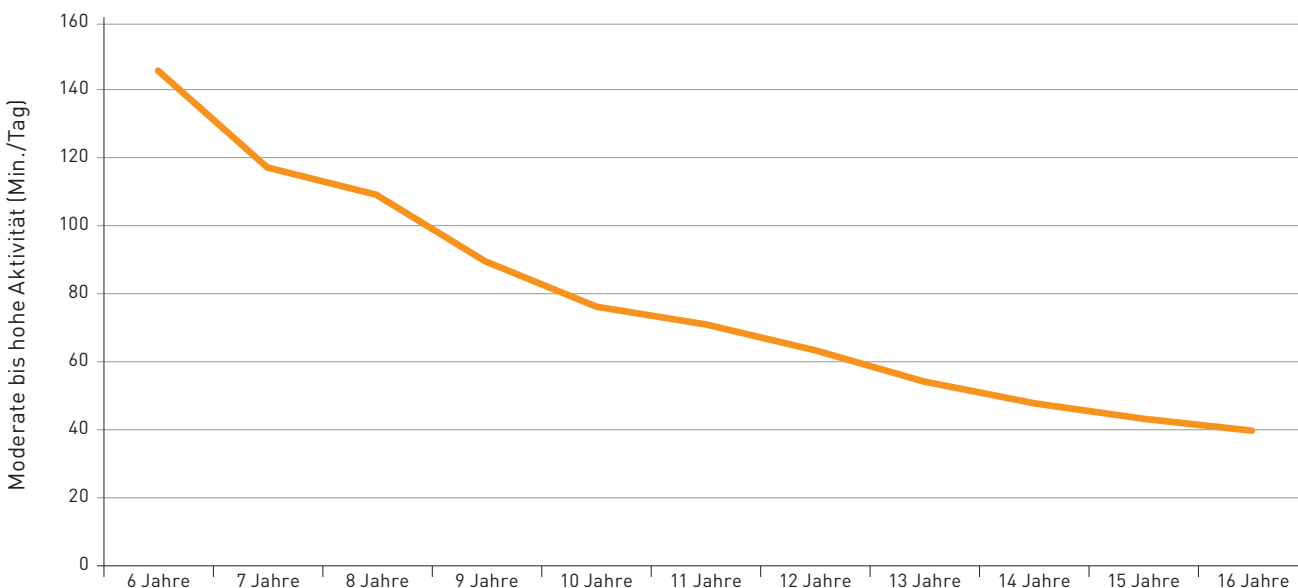
Zeitanteil, welcher tagsüber körperlich aktiv (moderate bis hohe Intensität) und inaktiv (sitzend, liegend oder leichte Intensität) verbracht wurde (in %)



Quelle: SOPHYA-Studie, Swiss TPH 2016

ABBILDUNG 2

Durchschnittlich mit moderater bis hoher Intensität verbrachte Minuten pro Tag nach Alter (n = 1320)



Quelle: SOPHYA-Studie, Swiss TPH 2016

Die Ergebnisse bezüglich des **Einflusses von Herkunft und Nationalität** auf das Bewegungsverhalten waren nicht eindeutig. So sind laut Ergebnissen der Interviews sozial weniger privilegierte Kinder und ausländische Kinder seltener sportlich aktiv. Gemäss den Resultaten durch den Beschleunigungsmesser ergibt sich kaum ein Unterschied. Ein möglicher Grund: Während sozial privilegierte Kinder eher über den organisierten Sport aktiv sind, tragen bei sozial weniger privilegierten Kindern und Ausländern eher Alltagsaktivitäten zu einem aktiven Lebensstil bei. Da in den Interviews nach «Sport» und nicht nach Aktivität oder Bewegung gefragt worden ist, liegt diese Interpretation nahe.

Sehr klar waren die Ergebnisse bezüglich des **Bewegungsverhaltens der Eltern**: Kinder von aktiven Eltern sind ebenfalls aktiver. Wird die körperliche Aktivität von den Eltern gefördert, wirkt sich dies auch auf die Kinder aus. Ebenfalls klar ist der Zusammenhang von körperlicher Bewegung mit der **Anzahl Kinder pro Haushalt**: Je mehr Kinder in einem Haushalt wohnen, desto aktiver ist das Kind. Vermutlich animieren sich Kinder gegenseitig zu mehr Bewegung – ein Effekt, der bei Einzelkindern nicht vorkommt.

Ein hohes **Arbeitspensum der Eltern** wirkt sich nur dann negativ auf das Bewegungsverhalten der Kinder aus, wenn diese nicht fremdbetreut werden, zum Beispiel durch Grosseltern oder Verwandte.

Es hat sich abgezeichnet, dass ein Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Lebensqualität bestehen könnte. Wie genau dieser aussieht, muss weiter untersucht werden. Auch bezüglich des Einflusses der Umgebung und von Sportvereinen liegen noch zu wenige Daten vor. Daher werden diese Faktoren bei der Studie weitgehend ausgeblendet.

b) Studie Sport Schweiz 2014

Methodik

15- bis 19-jährige Jugendliche wurden im Rahmen der Haupterhebung zusammen mit den Erwachsenen befragt. Sie wurden sowohl telefonisch als auch online befragt. Die 10- bis 14-Jährigen wurden mit Hilfe eines Jugend-Fragebogens nur telefonisch befragt. Durchgeführt wurde die Studie vom Observatorium Sport und Bewegung Schweiz. Die Befragung 2014 ist nach 2000 und 2008 bereits die dritte solche Studie.

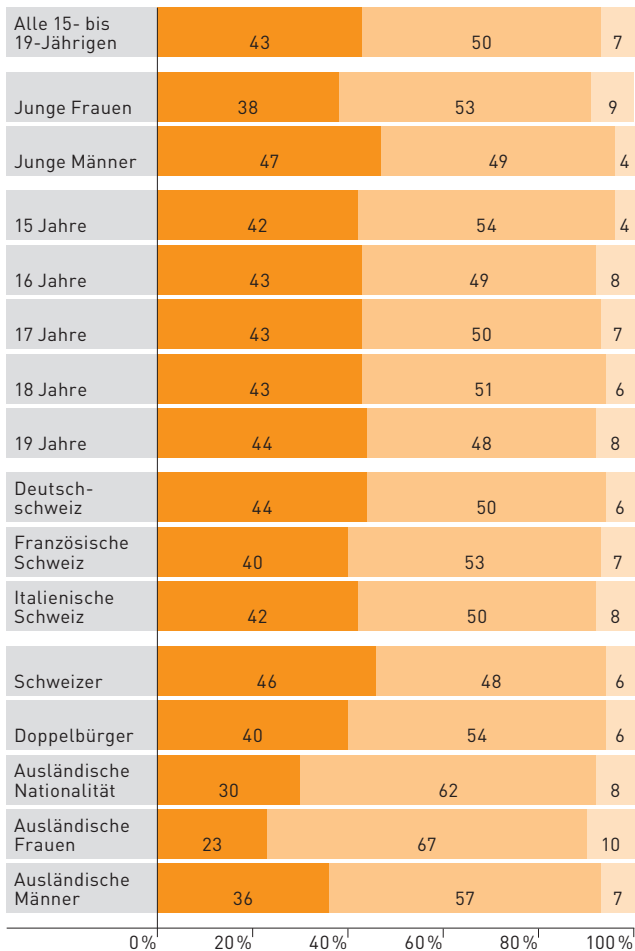
Die Ergebnisse wurden anschliessend der SOPHYA-Studie als Datengrundlage zur Verfügung gestellt.

Ergebnisse

Das Resultat der Studie «Sport Schweiz 2014» ist erfreulich. Die Jugendlichen möchten Spass haben, fit und trainiert sein, beim Sport Kollegen treffen und – insbesondere bei jungen Männern – ihre Leistung mit anderen vergleichen können. Kurz: Sport hat bei den Schweizer Jugendlichen ein ausgezeichnetes Image. Allerdings ist die aktiv verbrachte Zeit seit 2008 rückläufig. Dazu kommt, dass ab dem 13. Lebensjahr die Sportaktivität kontinuierlich abnimmt. Wie bereits bei der SOPHYA-Studie, sprachen die Daten auch hier dafür, dass junge Männer mehr Sport machen als junge Frauen. Dabei nimmt die Polysportivität laufend zu, wobei Knaben eher Fussball spielen und Mädchen Tanzen oder Turnen bevorzugen. Deckungsgleich mit den Resultaten der SOPHYA-Studie ist ebenfalls die Erkenntnis, dass Kinder von Eltern mit hoher Bildung und gutem Einkommen überdurchschnittlich viel Sport treiben und Jugendliche mit Migrationshintergrund weniger aktiv sind als Schweizer Jugendliche. Dies ist aus der Abbildung 3 klar ersichtlich.

ABBILDUNG 3

Erfüllung der Bewegungsempfehlungen der 15- bis 19-Jährigen nach Geschlecht, Alter, Sprachregion und Nationalität (in %)



- Bewegungsempfehlungen für Kinder/Jugendliche erfüllt
- Bewegungsempfehlungen für Erwachsene erfüllt
- Bewegungsempfehlungen nicht erfüllt

Anzahl Befragte: 1871

Kategorien Bewegungsverhalten: Bewegungsverhalten der Kinder/Jugendlichen erfüllt: mindestens 60 Minuten Bewegung täglich bei mindestens mittlerer Intensität. Bewegungsverhalten der Erwachsenen erfüllt: 150 Minuten Bewegung wöchentlich bei mittlerer Intensität oder 75 Minuten bei hoher Intensität.

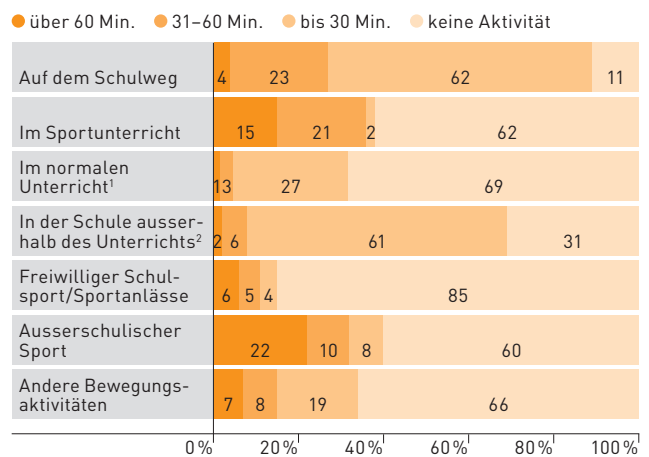
Quelle: Studie Sport Schweiz 2014, Kinder- und Jugendbericht

Die 10- bis 14-Jährigen können in der Regel gut Velo fahren, schwimmen und Ski fahren. Knaben können meistens besser skateboarden, Mädchen besser Schlittschuh laufen.

Es ist vor allem der Schulsport, der dazu beiträgt, dass sich die Jugendlichen ausreichend bewegen. Im Gegensatz zur SOPHYA-Studie hat die Studie «Sport Schweiz 2014» ergeben, dass Jugendliche von 10 bis 14 Jahren auf dem Land aktiver sind als solche in der Stadt. Der regionale Unterschied hingegen hat sich wiederum auf dieselbe Weise präsentiert: Deutschschweizer Jugendliche treiben mehr Sport als solche aus der Romandie oder dem Tessin. Abschliessend kann die Aussage gemacht werden, dass 10- bis 14-Jährige etwa 6,6 Stunden pro Woche Sport treiben, also aktiv sind, und 15- bis 19-Jährige noch 5,6 Stunden pro Woche. Das aktive Verhalten hat sich bei den 10- bis 14-Jährigen wie folgt ausgedrückt:

ABBILDUNG 4

Bewegungsaktivitäten der 10- bis 14-Jährigen am Referenztag in den verschiedenen Settings (in %)



¹ z. B. in Bewegungspausen
² z. B. in Pausen

Anzahl Befragte: 1525

Quelle: Studie Sport Schweiz 2014, Kinder- und Jugendbericht

2 Übersicht über die beiden Studien

| Studie | SOPHYA | Sport Schweiz |
|---------------------------|--|---|
| Thema | <ul style="list-style-type: none"> Swiss children's objectively measured physical activity: objektive Messung des Bewegungsverhaltens bei Schweizer Kindern Welche Faktoren wirken sich positiv oder negativ auf das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen aus? | Diese Studie untersucht das Sportverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz |
| Erhebungsjahr | 2013 bis 2016 | 2014 (zum dritten Mal nach 2000 und 2008) |
| Datenherkunft | Zufällige Ziehung von Adressen aus Registerdaten des Bundesamtes für Statistik. Es wurden 1583 Interviews durchgeführt und 1231 Kinder und Jugendliche wurden mit einem Beschleunigungsmesser ausgerüstet. | Basisstichprobe aus allen in der Schweiz wohnhaften Personen von 15 bis 74 Jahren. Daraus wurde eine Basisstichprobe an Jugendlichen gezogen und mit einer Zusatzstichprobe ergänzt. Insgesamt wurden 1895 Jugendliche befragt. |
| Alter | 6- bis 16-jährige Kinder und Jugendliche | 10- bis 19-jährige Kinder und Jugendliche |
| Methode | <ul style="list-style-type: none"> Telefonische Befragung gemäss Fragebogen Jg. 98–02: Daten aus der Studie «Sport Schweiz 2014» Jg. 03–07: Kurzinterview Plus: Beschleunigungsmesser während 7 Tagen | Telefonische Befragung gemäss Fragebogen |
| Erkenntnisse | 6- bis 16-jährige Kinder/Jugendliche verbringen 90% der Zeit sitzend, liegend oder in leichter Aktivität | <ul style="list-style-type: none"> 10- bis 14-Jährige machen rund 6,6 Stunden Sport pro Woche 15- bis 19-Jährige machen rund 5,6 Stunden Sport pro Woche Die Inaktivität hat zwischen 2008 und 2014 um 2% zugenommen |
| Geschlecht | <ul style="list-style-type: none"> Knaben: 89 körperlich aktive Minuten pro Tag Mädchen: 69 körperlich aktive Minuten pro Tag | Knaben machen mehr Sport als Mädchen |
| Bildung/ Einkommen | Wenn die Eltern gut ausgebildet sind, bewegen sich Kinder/Jugendliche mehr | Kinder von Eltern mit hoher Bildung und hohem Einkommen treiben überdurchschnittlich viel Sport |
| Stadt/Land | Ob Stadt, Land oder Agglomeration hat keinen signifikanten Einfluss auf Bewegungsverhalten | Jugendliche von 10 bis 14 Jahren, die auf dem Land aufwachsen, treiben mehr Sport; später gleicht sich das jedoch aus |
| Nationalität | Zwischen ausländischen und schweizerischen Kindern ist der Unterschied statistisch nicht signifikant | Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund treiben weniger Sport als solche aus der Schweiz |
| Diverses | <ul style="list-style-type: none"> Deutschschweizer Kinder und Jugendliche bewegen sich mehr als solche aus der Romandie oder dem Tessin Kinder mit Geschwistern bewegen sich mehr als Einzelkinder Kinder von sportlichen Eltern bewegen sich mehr Wer in einem Sportverein aktiv ist oder den Schulweg mit dem Velo zurücklegt, bewegt sich mehr Im Frühling und Sommer bewegen sich Kinder/Jugendliche mehr als im Herbst/Winter Ein hohes Berufspensum der Eltern wirkt sich nur dann negativ aus, wenn die Kinder nicht fremdbetreut werden | <ul style="list-style-type: none"> Ab dem 13. Altersjahr nimmt die Sportaktivität kontinuierlich ab Die Kinder und Jugendlichen werden immer polysportiver, aber nicht sportlicher Sport hat bei den Kindern und Jugendlichen ein ausgezeichnetes Image Wer an Wettkämpfen teilnimmt, treibt mehr Sport |

3 Aus den Studien resultierende Empfehlungen

Der Zugang zu organisiertem Sport sollte besser unterstützt werden und vor allem Kindern und Jugendlichen aus weniger privilegierten Familien einfacher zugänglich gemacht werden. Denn sowohl die SOPHYA-Studie wie auch die Studie «Sport Schweiz 2014» zeigten, dass Sportvereine eine Selektionswirkung haben. Eine solche konnte dagegen beim freiwilligen Schulsport nicht nachgewiesen werden, wodurch sich der freiwillige Schulsport als wichtiges niederschwelliges Angebot im Bereich des organisierten Sports etablierte. Gleichzeitig gilt es, zu prüfen, wie Übertritte aus dem freiwilligen Schulsport in einen Sportverein erleichtert werden könnten. Dadurch kann verhindert werden, dass Kinder mit Sport aufhören, sobald sie das Schulsetting verlassen. Dazu gehört auch, dass Sportanlagen unterschiedliche Interessen ansprechen sollten und weitere Sportinfrastrukturangebote im öffentlichen Raum, wie Rad- oder Wanderwege, Joggingstrecken oder bewegungsfreundliche Siedlungen, weiter ausgebaut werden sollten. Eine sinnvolle Massnahme könnte auch sein, dass Sportanlagen der breiten Öffentlichkeit – und damit auch Kindern und Jugendlichen – frei zugänglich gemacht werden.

Leider ist die Bewegung im Alltag bei allen Studien nur am Rande miteingeflossen. Doch zweifellos sollten das «freie Spiel» und die Bewegung im Alltag durch eine entsprechende Gestaltung des Wohnumfeldes unterstützt und gefördert werden. Und zwar möglichst früh, denn es hat sich gezeigt, dass Bewegungsförderung bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter das spätere Bewegungsverhalten positiv und nachhaltig beeinflussen kann.

4 Wo liegt die Schweiz im europäischen Vergleich? – Die HBSC-Studie liefert die Antwort

Die unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation WHO seit 1986 alle vier Jahre in fast allen europäischen Ländern durchgeführte Studie **Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)** hat ebenfalls das Bewegungsverhalten von 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern untersucht. Das Hauptaugenmerk galt dabei dem Einhalten der Vorgaben des Netzwerks für Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch), des Bundesamts für Sport (BASPO) und des Bundesamts für Gesundheit (BAG) von mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag. Im Messjahr 2014 erfüllten nur gerade 14,4% der Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren diese Empfehlung (2002: 14,3%, also weitgehend unverändert). Rechnet man diejenigen dazu, die zwar diese Vorgabe nicht erfüllen, aber häufig Sport ausserhalb des Schulunterrichts ausüben, ergibt sich immerhin ein Anteil von 33,3%, die als körperlich aktiv eingestuft werden können.

Die HBSC-Studie ist besonders interessant, weil sie einen Vergleich mit anderen europäischen Ländern zulässt. So figurieren bezüglich der körperlichen Aktivität die in der Schweiz lebenden 15-Jährigen am unteren Ende der Liste. Damit reiht sich die Schweiz gleich nach Frankreich und vor dem Schlusslicht Italien ein.

5 Quellen

- Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., & Delgrande Jordan, M. (2016). *Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps* (Rapport de recherche No 78). Lausanne: Addiction Suisse.
- Bringolf-Isler, B., Probst-Hensch, N., Kayser, B. und Suggs, S. (2016): *Schlussbericht zur SOPHYA-Studie*. Basel, Swiss Tropical and Public Health Institute.
- Lamprecht, M., Fischer, A., Wiegand, D. & Stamm, H.P. (2015): *Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Kontakt

Vincent Brügger (Projektleitung)

Zitierweise

Gesundheitsförderung Schweiz (Hg.) (2016). *Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz*. Faktenblatt 18. Bern und Lausanne

Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz
Faktenblatt 18

© Gesundheitsförderung Schweiz,
Dezember 2016

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen