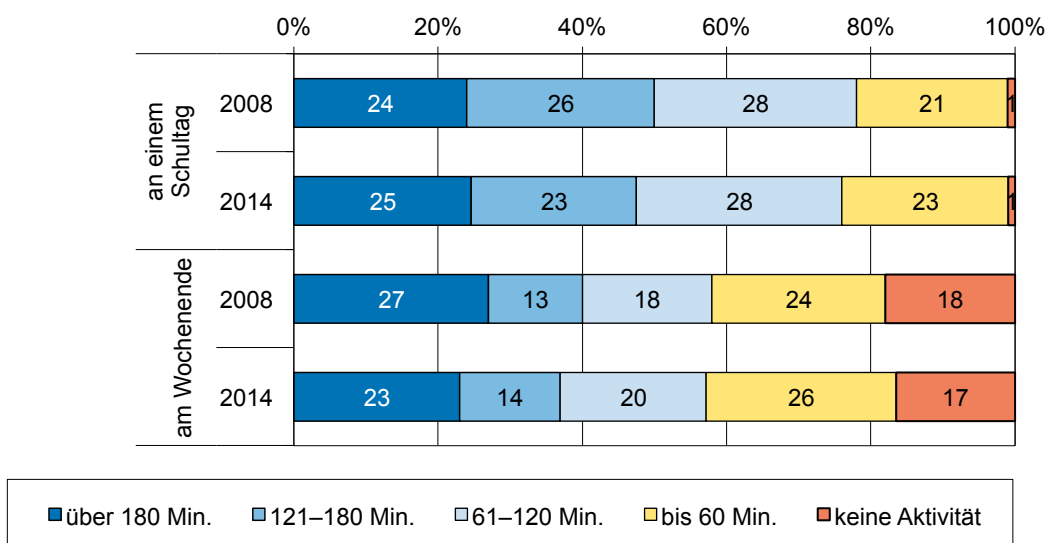


Indikator 1.2:

Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche bewegen sich nicht nur beim Sporttreiben sondern auch bei anderen Aktivitäten in unterschiedlichen Settings. 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.

1.2A) 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: In der Abbildung wurden die Antworten 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 1.4

Datenbasis

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

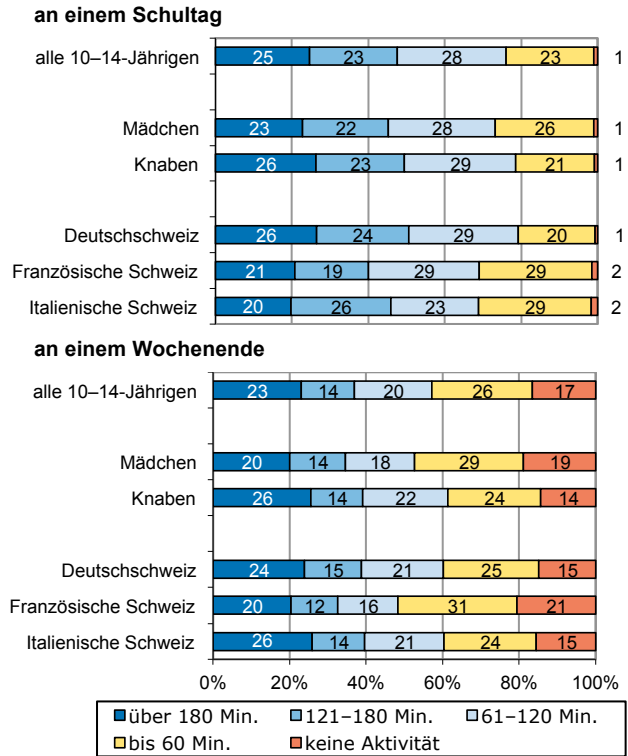
Abbildungen D, E und F: SOPHYA, vgl. Bringolf-Isler B., Probst-Hensch N., Kayser B. und Suggs S.(2016): Schlussbericht zur SOPHYA-Studie. Basel: Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut.

Abbildung G: Eigene Auswertung der HBSC-Studien 2002, 2006, 2010 und 2014 von Sucht Schweiz.

Resultate

Abbildung B zeigt die Unterschiede des Umfangs 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.

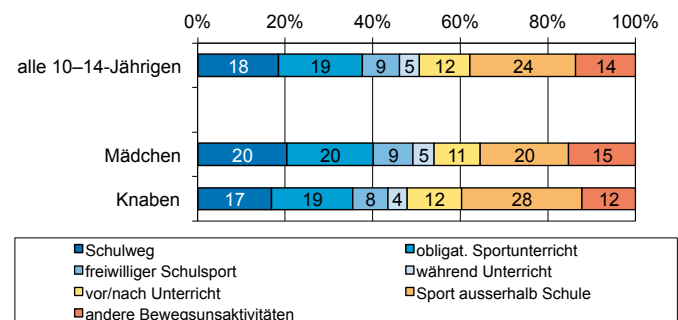
1.2B) Bewegungsaktivitäten bei 10–14-Jährigen am Referenztag und am Referenzwochenende nach Geschlecht und Sprachregion, 2014



Quelle: Sport Schweiz 2014, n=1525; vgl. auch die Bemerkungen zu Abbildung A.

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.

1.2C) 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 Abbildung A.

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 grösse 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.

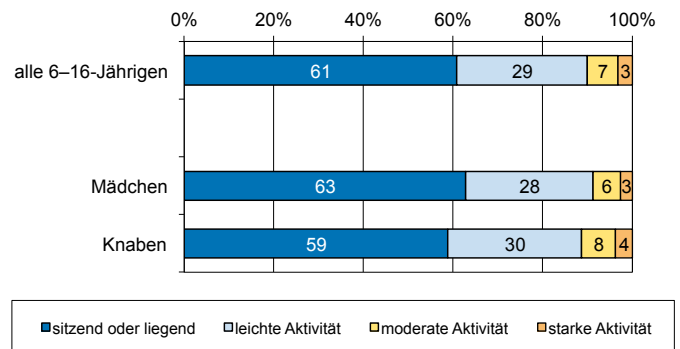
Im Schnitt sind die untersuchten Kinder und Jugendlichen pro Tag während 79 Minuten mit einer moderaten oder starken Bewegungsintensität körperlich aktiv. Zwischen dem 6. und dem 16. Lebensjahr nimmt der Umfang der Bewegungszeit mit einer höheren Intensität kontinuierlich ab (Abbildung E). Während sich 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.

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.

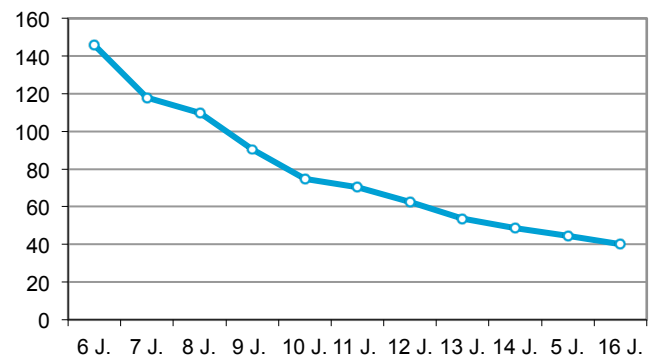
Kinder und Jugendliche aus der Deutschschweiz erfüllen die Bewegungsempfehlungen häufiger als diejenigen aus der Romandie und der italienischen Schweiz

1.2D) Zeitanteil, welcher tagsüber in unterschiedlicher Bewegungsintensität verbracht wird (in %)



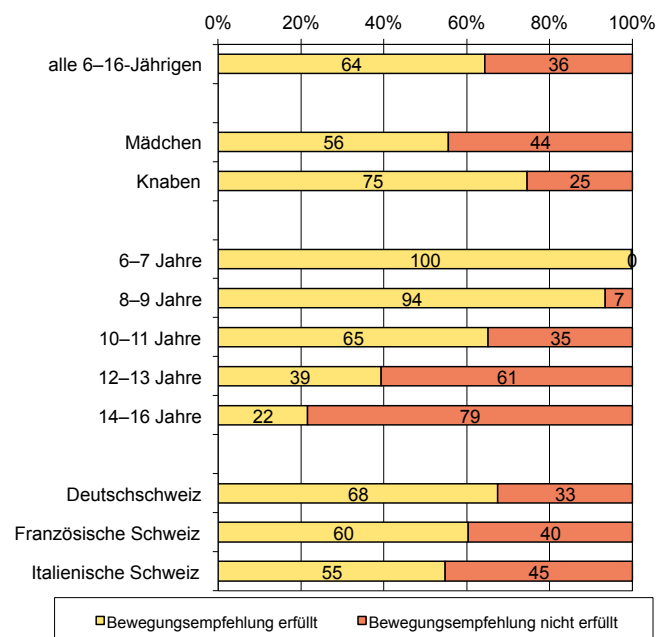
Quelle: Bringolf-Isler et al. (2016), SOPHYA-Studie, n=1320. Anteil an der Messzeit (tagsüber ohne Schlafenszeit)

1.4E) Durchschnittlich moderat bis stark aktiv verbrachte Minuten pro Tag nach Alter



Quelle: SOPHYA, n=1320.

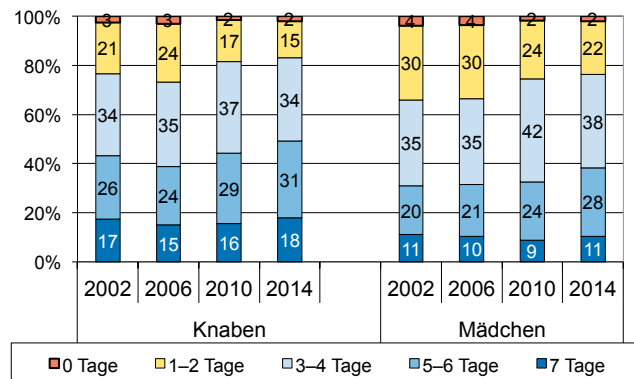
1.2F) Erfüllen der Bewegungsempfehlung gemäss Akzeleratormessung (in %)



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

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 nur 18 Prozent der Knaben und 10 Prozent der Mädchen angeben, sich an sieben Tagen pro Woche mindestens eine Stunde zu bewegen. 49 Prozent der Knaben und 38 Prozent der Mädchen sind an fünf oder mehr Tagen mindestens eine Stunde körperlich aktiv. Zwischen 2002 und 2014 hat sich das Bewegungsverhalten leicht verbessert.

1.2G) Anzahl Tage mit mind. 60 Minuten körperlicher Aktivität der 11–15-Jährigen, 2002–2014, nach Geschlecht, in %

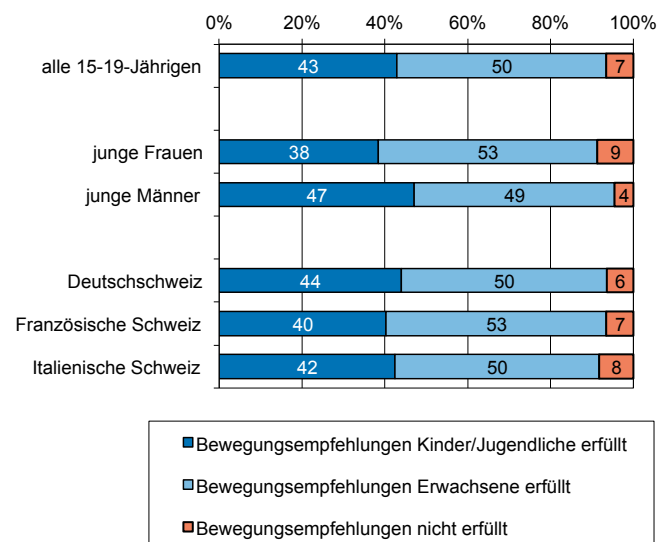


Quelle: HBSC von Sucht Schweiz, 2002-2010; Antworten auf die Frage: "An wie vielen der vergangenen 7 Tage warst du mindestens für 60 Minuten körperlich aktiv?"; Fallzahlen (ungewichtet): 2002: 9284; 2006: 9570; 2010: 10028; 2014: 9726.

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. Gemäss der Bewegungsempfehlungen sollen sich Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre mindestens eine Stunde pro Tage bei mittlerer Intensität bewegen. Ab dem 18. Lebensjahr gelten die Bewegungsempfehlungen als erfüllt, wenn man sich pro Woche mindestens 150 Minuten bei mittlerer Intensität bewegt (vgl. dazu auch Indikator 1.1).

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. Junge Frauen erfüllen die Bewegungsempfehlungen etwas seltener als junge Männer. Zwischen den Sprachregionen zeigen sich nur geringe Unterschiede.

1.2H) Erfüllung der Bewegungsempfehlungen der 15–19-Jährigen nach Geschlecht und Sprachregion (in %), 2014



Quelle: Sport Schweiz 2014, n=1871