



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,
Bevölkerungsschutz und Sport VBS
Bundesamt für Sport BASPO
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM

Alain Dössegger, Gerda Jimmy, Urs Mäder 20.05.2010 / Bewegung und Gesundheit

Das Bewegungsverhalten von Kindern in der Schweiz

Eine Zusammenfassung der Erkenntnisse aus neun Schweizer Studien mit Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren

Das Bewegungsverhalten von Kindern in der Schweiz

Kinder in der Schweiz bewegen sich viel, je jünger die Kinder sind desto mehr ^(1,2,3,4,6,8).

Die durchschnittliche, objektiv gemessene moderate bis intensive körperliche Aktivität von Kindern liegt je nach Studie zwischen 60 und 160 Minuten pro Tag ^(1,2,3,4,7). Die Knaben bewegen sich deutlich mehr als die Mädchen ^(1,3,4,6,8,9), sie sind ca. 30% aktiver. Mädchen spielen weniger intensiv als die Knaben ^(1,3).

Kinder beider Geschlechter sind an Schultagen aktiver als an Wochenenden ^(1,2,3,4) (bis ca. 20% weniger Gesamt-Bewegungsaktivität an Wochenenden). Am Wochenende wird zwar intensiver gespielt, aber der Schulweg fällt weg - dieser trägt einen grossen Anteil zum Gesamtbewegungsverhalten der Kinder bei ^(3,8). Fast 80% der Schulwege werden ausschliesslich zu Fuss oder mit dem Velo zurückgelegt. Vor 10 Jahren waren es noch 4% mehr. 6- bis 9-Jährige werden auf jedem 10. Schulweg gefahren, vor allem in wohlhabenden Agglomerationen ⁽⁵⁾.

Jüngere Kinder bewegen sich intensiv in unstrukturiertem, freiem Spiel, meistens draussen. Allerdings sind Kinder bei Regen und im Winter öfter drinnen, wo sie sich mit ruhigeren Aktivitäten beschäftigen ⁽³⁾.

Übergewichtige Kinder bewegen sich weniger als Normalgewichtige, und Kinder mit Müttern, welche eine tiefe Schulbildung haben, sind öfter inaktiv ^(1,3,9).

80% der 10-Jährigen sind in einem Verein und trainieren pro Woche zwischen 2,7 (Mädchen) und 3,3 Stunden (Knaben) ⁽⁶⁾. Dafür nimmt in diesem Alter das freie Spiel ab und Tätigkeiten vor dem Bildschirm nehmen zu ^(3,4). Vor allem die Knaben sitzen viel vor dem Bildschirm: zwischen 50 Minuten (durchschnittlicher Wochentag) bis über 100 Minuten pro Wochentag ^(4,8).

Ab 11 Jahren treten hauptsächlich die Mädchen vermehrt wieder aus Sportvereinen aus ⁽⁶⁾.

Beurteilung:

Zum Bewegungsverhalten von Kindern in der Schweiz liegen noch wenige Daten vor. Daten aus Fragebögen stimmen oft schlecht mit dem objektiv gemessenen Bewegungsverhalten überein, und auch die bislang eingesetzten objektiven Messmethoden haben noch Limitierungen. Zudem lassen sich keine Tendaussagen machen, da das Bewegungsverhalten von Kindern unter 11 Jahren erst seit ein paar Jahren erhoben wird. Eine grösser angelegte, repräsentative Studie für die Schweiz sollte mit verbesserten objektiven Methoden in Zukunft durchgeführt werden, um verlässlichere Daten zu erhalten. Von Vorteil wäre natürlich eine regelmässige Erhebung.

Im internationalen Vergleich gehören Kinder in der Schweiz zu den Aktiveren.

Die stetige Zunahme des Übergewichts bei Kindern könnte allerdings ein Indikator dafür sein, dass auch die Inaktivität und die Kalorienzufuhr am steigen sind.

Es ist deshalb wichtig, dass alle Kinder - speziell die Gruppen Kinder, welche sich weniger bewegen, also z.B. Mädchen, Übergewichtige und Kinder aus Haushalten mit einem tiefen Bildungsstand - genügend Angebote für körperliche Aktivität haben und dass die körperlich aktiven Kinder dieses Level halten können.

Die Zugehörigkeit zu einem Sportverein scheint ein wichtiger Faktor zu sein, welcher das Bewegungsverhalten positiv beeinflusst. Welche weiteren Faktoren eine zentrale Rolle spielen sollte Gegenstand weiterer Untersuchungen sein und Interventionsprojekte in Zukunft stärker beeinflussen.

Verwendete Quellen:

1. KISS: Moses, S. et al. (2007). *Das Bewegungsverhalten von Primarschulkindern in der Schweiz*. Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 55 (2), 62–68.
2. Evaluationsstudie J+S-Kids: Hänggi, J. (2009). *Evaluation Pilotprojekt J+S 5-10*. unveröffentlichte Daten der Akzelerometerdaten.
3. SCARPOL: Bringolf-Isler et al. (2008). *Assessment of intensity, prevalence and duration of everyday activities in Swiss school children: a cross-sectional analysis of accelerometer and diary data*. Int J Behav Nutr Phys Act. 6: 50. Open Access: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2728706/?tool=pubmed>
4. Gerber, N. (2009). *Differences in PA behaviour of 5- to 12-year-old children in Switzerland*. Master-Thesis MPH.
5. MZV: Sauter, D. (2005). *Mobilität von Kindern und Jugendlichen. Vergleichende Auswertung der Mikrozensen zum Verkehrsverhalten 1994 und 2000*. Zürich: Urban Mobility Research.
6. SHP 2007 (Physical Activity in children from 5 to 13 years of age): Zimmermann-Sloutskis, D, Zimmermann, E. (2009). *Sport activity in children aged 5 to 13 years in the Swiss Household Panel 2007 - levels and relationship with parents' behaviour*. Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 57: 69-71.
7. Evaluation Modellklasse Magglingen: Dissetation O. Jeanneret / Seminararbeit M. Baumann. Unveröffentlichte Daten der Baseline-Erhebung mit Akzelerometern.
8. Nendaz: Jimmy, G. (2009). *Self-reported physical activity behaviour in 4th- to 6th-grade students in a Swiss community*. Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 57 (2), 72–74.
9. Sport Schweiz 2008: Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2008). Sport Schweiz 2008. Kinder- und Jugendbericht. Bern.

Weitere, noch nicht verwendete Quellen (In Zukunft integrieren): Ballabeina, ENERGY

