

# Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen

Empfehlungen des Bundesamts für Sport BASPO, des Bundesamts für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch) aus dem Jahr 2006.

## Hintergrund und Zielsetzung der vorliegenden Empfehlungen

Seit 1999 bestehen in der Schweiz Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, in denen **Frauen und Männer in jedem Lebensalter** empfohlen wird, sich **mindestens eine halbe Stunde täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport zu bewegen**, und zwar mit einer Intensität, die mindestens zügigem Gehen oder Velofahren entspricht. Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit noch mehr für ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihre Leistungsfähigkeit tun. Die Notwendigkeit der körperlichen Betätigung für die körperliche, psychische und soziale Entwicklung ist breit anerkannt, gleichzeitig stehen aber zuverlässige und genaue Messmethoden für das Bewegungsverhalten von Kindern erst seit kurzem zur Verfügung. Dies ist mit ein Grund dafür, dass der zahlen- und grössenmässige Nachweis der Gesundheitseffekte von Bewegung und Sport bei Kindern und Jugendlichen noch nicht in gleichem Mass gelungen ist wie bei Erwachsenen. Deshalb sind die vorliegenden Empfehlungen bezüglich der zeitlichen Angaben eher zurückhaltend und ihre Überarbeitung ist notwendig, sobald weitere Erkenntnisse aus der nationalen und internationalen Forschung vorliegen. **Die vorliegenden Empfehlungen sind Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten.**

## Mindestempfehlungen

Es wird aus gesundheitlicher Sicht empfohlen, sich täglich zu bewegen. Nach heutigen Erkenntnissen sollte dies bei **Jugendlichen** gegen Ende des Schulalters während **mindestens einer Stunde pro Tag** geschehen; bei **jüngeren Kindern** noch **deutlich mehr**. Jede Form von Bewegung ist wertvoll, aus praktischen Gründen wird empfohlen, im Hinblick auf die Mindestempfehlungen alle Aktivitäten ab etwa 10 Minuten Dauer mitzuzählen. Möglichkeiten bieten sich primär im Sportunterricht und bei anderen Schulaktivitäten, auf dem Schulweg, zuhause und in der Freizeit.

## Vielseitiges Bewegungsverhalten und Sportverhalten

Darüber hinaus ist für die optimale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ein vielseitiges Bewegungsverhalten und Sportverhalten eine Voraussetzung. Eine längere Dauer der Aktivitäten ist von Vorteil, aus praktischen Gründen können auch hier Tätigkeiten ab etwa 10 Minuten Dauer mitgezählt werden. Mehrmals pro Woche sollten Aktivitäten durchgeführt werden, die folgende Wirkungen haben:

- **Knochen stärken**

Durch gewichts- und stossbelastende Tätigkeiten wie zum Beispiel Laufen, Hüpfen, Springen, beispielsweise in Form von Spielen

- **Herz-Kreislauf anregen**

Durch sportliche Ausdaueraktivitäten wie Joggen, Schwimmen oder Skilanglauf; in Form von Spielen, aber auch von Alltagsaktivitäten wie Velofahren

- **Muskeln kräftigen**

Durch vielseitige Übungen wie Klettern und Hangeln, durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und bei Jugendlichen nach einer guten Einführung auch durch ein gezieltes Krafttraining

- **Beweglichkeit erhalten**

Durch gymnastische Übungen, Dehnungsübungen im Sport und im Alltag und geeignete Spielformen

- **Geschicklichkeit verbessern**

Durch ein vielseitiges sportliches Training sowie durch gezielte Übungen in Spiel, Sport und Alltag

Vor allem im Sport gibt es eine ganze Reihe von Aktivitäten, die mehrere der aufgeführten Wirkungen gleichzeitig haben. Die im Rahmen eines vielseitigen Bewegungs- und Sportverhaltens eingesetzte Zeit wird bei der Erfüllung der Mindestempfehlungen der täglichen Bewegung berücksichtigt. In altersentsprechender Form durchgeführt sollen die verschiedenen Aktivitäten zudem das Bewegungsrepertoire erweitern, freudvolle Erfahrungen vermitteln und zu einer positiven Grundeinstellung gegenüber Bewegung und Sport auch im späteren Leben beitragen.

## **Vermeiden langer Inaktivitätsperioden**

Die Fähigkeit, konzentriert an einem Thema zu arbeiten, ist wichtig und muss im Verlauf der Erziehung entwickelt werden. Gleichzeitig können übermässig lange Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität zum gesundheitlichen Risiko werden, besonders wenn sie mit dem Konsum energiereicher Nahrung (Beispiel «TV-Snacks») verbunden sind. Es wird deshalb empfohlen, langdauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität so weit wie möglich zu vermeiden und sie ab einer Dauer von etwa zwei Stunden zumindest durch kurze «Bewegungspausen» zu unterbrechen.

## **Weitere Wirkungen von Bewegung und Sport**

Inhaltlich decken die Empfehlungen die wichtigsten Wirkungen auf die körperliche Gesundheit ab. Es gibt aber weitere psychische und soziale Wirkungen von Bewegung und Sport, beispielsweise beim Stressmanagement, beim Aufbau des Selbstwertgefühls, bei der sozialen Integration wie auch bei der Erziehung zu einem aktiven und gesunden Lebensstil. Diese Effekte lassen sich aber im einfachen Schema der Bewegungsscheibe (siehe Grafik) nicht erfassen, sondern hier sind spezifischere Organisations- und Durchführungsformen notwendig. Das Gleiche gilt für Sport und Training in Therapie und Rehabilitation.

Das zahlenmässig grösste mit Bewegung und Sport verbundene Risiko sind die Unfälle. Hier sind beim Sport, im Strassenverkehr sowie auch bei Freizeitaktivitäten wie beispielsweise beim Baden die fachgerechte Unterweisung, eine altersgemässe Überwachung und die korrekte Ausrüstung entscheidende Schutzfaktoren. Während bei dem weitaus grössten Teil der Bevölkerung auch in unserem Land der Bewegungsmangel das grösste gesundheitliche Augenmerk verdient, ist bei jugendlichen Leistungssportlerinnen und -sportlern zu beachten, dass die Trainingsbelastungen Leistungsfähigkeit und Entwicklungsstand angepasst sowie Erholung und Ernährung genügend berücksichtigt werden. Hier sind qualifizierte Nachwuchstrainerinnen und -trainer sowie eine gute sportmedizinische Betreuung von grosser Bedeutung.

## Zur Umsetzung der Empfehlungen

Die vorliegenden Empfehlungen sind Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten.

Sie stellen nicht direkte Anweisungen für die Aufnahme, Gestaltung und Beibehaltung eines persönlichen Bewegungsverhaltens dar. Bewegungsempfehlungen sowie Bewegungs- und Sportangebote, die sich direkt an Einzelne oder an spezifische Gruppen von Kindern und Jugendlichen richten, sollten in Inhalt und Form an die jeweilige Zielgruppe angepasst werden, altersgerecht und nach pädagogischen Grundsätzen aufgebaut sein und die Bedeutung eines sicheren und bewegungsfreundlichen Umfelds berücksichtigen.

Auch Kinder und Jugendliche mit vorbestehenden Gesundheitsproblemen oder Behinderungen profitieren von regelmässiger Bewegung, hier ist aber eine ärztliche Beurteilung und eine allfällige individuelle Anpassung der Bewegungsempfehlungen notwendig.

## Die Bewegungsscheibe: Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche



- *Regelmässige Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit, nach heutigen Erkenntnissen und Einschätzungen sollte diese bei Kindern und Jugendlichen im Schulalter insgesamt mindestens eine Stunde täglich betragen. Es bieten sich dafür eine Fülle von Sport- und Alltagsaktivitäten an. Aktivitäten ab etwa 10 Minuten Dauer können hier mitgezählt werden.*
- *Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche und für mindestens 10 Minuten Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern.*
- *Falls Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität länger als etwa zwei Stunden dauern, sind wenigstens kurze «Bewegungspausen» empfohlen.*