



## Medienmitteilung

### Schweizer Kinder und Jugendliche bewegen sich deutlich weniger als der europäische Durchschnitt

**Bern, 16. Mai 2017. Sport geniesst bei Schweizer Jugendlichen ein ausgezeichnetes Image. Dennoch ist die aktiv verbrachte Zeit bei den 6 bis 19-Jährigen seit 2008 rückläufig. Wie der Vergleich mehrerer Studien durch Gesundheitsförderung Schweiz zeigt, ist das Spektrum der Faktoren, die sich auf körperliche Aktivität auswirken, sehr breit. Abhilfe schaffen könnte unter anderem der vereinfachte Zugang zu Sportangeboten innerhalb und ausserhalb eines Vereins.**

Wenn es um das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen geht, gibt es in der Schweiz Aufholbedarf. So rangieren die in der Schweiz lebenden 15-Jährigen gemäss der unter der Schirmherrschaft der WHO durchgeführten Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) im europäischen Vergleich an drittletzter Stelle. Gesamthaft erfüllen nur 33.3 % der befragten 11- bis 15-Jährigen die Vorgabe von mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag.

Die HBSC-Studie ist eine von drei Untersuchungen, die Gesundheitsförderung Schweiz für die Erfassung des Bewegungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz berücksichtigt hat. Auch wenn die zugrundeliegenden Studien nicht direkt vergleichbar sind, zeigen alle drei ein ähnliches Resultat. «Fakt ist, dass die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen sogar rückläufig ist», erklärt Prof. Dr. Thomas Mattig, Direktor von Gesundheitsförderung Schweiz.

#### Teenager bewegen sich am wenigsten

Das Spektrum der Faktoren, welches sich auf das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen auswirkt, ist breit. Die aktuelle SOPHYA-Studie (Swiss Children's Objectively Measured Physical Activity) hat sich mit diesen befasst und zeigt auf, welchen Einfluss zum Beispiel Geschlecht, Regionalität oder das Bewegungsverhalten der Eltern auf die körperliche Aktivität von 6 bis 16-Jährigen hat.

Die Ergebnisse in Kürze:

- Knaben sind aktiver als Mädchen.
- Am wenigsten bewegen sich Tessiner Kinder und Jugendliche.
- Zwischen Stadt, Agglomeration und Land bestehen kaum Unterschiede.
- Das Bewegungsverhalten der Eltern beeinflusst stark.
- Kinder mit Geschwistern bewegen sich mehr als Einzelkinder.
- Ein hohes Arbeitspensum der Eltern kann sich negativ auswirken.
- Kinder von Eltern mit hoher Bildung und gutem Einkommen treiben überdurchschnittlich viel Sport.

Die SOPHYA-Studie zeigt ausserdem auf, dass 6 bis 16-Jährige tagsüber 90% der Zeit sitzend, liegend oder in nur leichter Aktivität verbringen. Zwar erreichen trotzdem 64% von ihnen die Bewegungsempfehlung von mindestens 60 körperlich aktiven Minuten pro Tag. Diese Zeitspanne nimmt aber mit steigendem Alter stark ab. Während bei 6-10-Jährigen fast alle Knaben (94.5%) und auch die meisten Mädchen (84.1%) die Bewegungsempfehlungen erfüllten, waren es bei den 11- bis 16-Jährigen noch etwas mehr als die Hälfte der Knaben und nur noch ein Viertel der Mädchen.

Sport Schweiz, die dritte ausgewertete Studie, zeigt, dass Sport ein ausgezeichnetes Image hat. Trotzdem ist die Sportaktivität der Jugendlichen im Alter von 10 bis 19 Jahren in den vergangenen sechs Jahren zurückgegangen. «Die Inaktivität ausserhalb der Schule hat sogar um 3% zwischen 2008 und 2014 zugenommen», erklärt Vincent Brügger, Projektleiter Bewegung bei Gesundheitsförderung Schweiz. Beachtenswert ist, dass vor allem die Förderung der Bewegung in der Schule (Sportunterricht, freiwilliger Schulsport und Bewegungsprogramme) dazu beiträgt, dass sich Jugendliche ausreichend bewegen. Bewegung und Sport in der Schule motiviert zum ausserschulischen Sporttreiben. «Dabei vermag der freiwillige Schulsport gerade auch Jugendliche anzusprechen, die (noch) weniger sportlich sind» fährt Brügger fort.

Sport in der Schule reicht aber längst nicht, um die Bewegungsempfehlungen zu erfüllen. Deswegen ist der einfache Zugang zu Sportvereinen sowie zu öffentlichen Bewegungsräumen wie Parks, Schulhöfen, Freizeitanlagen so wichtig. Gute Infrastrukturen für den Langsamverkehr spielen ebenso eine wesentliche Rolle für die Alltagsbewegung.

### **Gesundheitsförderung in der Praxis**

In der Schweiz laufen zahlreiche Initiativen, um das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen nachhaltig zu verbessern. Zwei Praxisbeispiele, die von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt werden:

#### *fit4future*

«fit4future» will Bewegungsarmut und Übergewicht frühzeitig und spielerisch entgegenwirken durch Sensibilisierung für einen gesunden Lebensstil. Das Programm richtet sich sowohl an Kinder im Primarschulalter als auch an deren Lehrpersonen und Eltern. Über 150'000 Primarschulkinder, deren Eltern und rund 10'000 Lehrpersonen profitieren kostenlos von der wissenschaftlich begleiteten Initiative rund um die Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit.

#### *Gorilla*

«Gorilla» steht für Spass an Bewegung und für ein positives Lebensgefühl. Gorilla vermittelt Kindern und Jugendlichen von 10 bis 20 Jahren, dass sie für ihr Wohlbefinden selbst verantwortlich sind. Dies mittels Freestyle-Sport und Inputs zu einer ausgewogenen Ernährung und einem nachhaltigem Konsumverhalten. Gorilla organisiert Workshops an Schulen und bietet den Jugendlichen Videoanleitungen, Events und Wettbewerbe für die Freizeit. Vor einem knappen Jahr wurde das Engagement um ein Schulprogramm inkl. Unterrichtslektionen für Lehrer erweitert.

### **Weiterführende Informationen**

Das ausführliche Faktenblatt 18 zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen finden Sie [hier](#).

Für weitere Auskünfte oder Fragen steht Ihnen die **Medienstelle** von Gesundheitsförderung Schweiz per E-Mail [medien@gesundheitsfoerderung.ch](mailto:medien@gesundheitsfoerderung.ch) oder unter der Telefonnummer 031 350 04 04 zur Verfügung.

### **Die ausgewerteten Studien**

Bringolf-Isler, B., Probst-Hensch, N., Kayser, B. und Suggs, S. (2016): *Schlussbericht zur SOPHYA-Studie*. Basel, Swiss Tropical and Public Health Institute.

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

Lamprecht, M., Fischer, A., Wiegand, D. & Stamm, H.P. (2015): Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

### **Gesundheitsförderung Schweiz**

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit (Krankenversicherungsgesetz, Art. 19). Die Stiftung unterliegt der Kontrolle des Bundes. Oberstes Entscheidungsorgan ist der Stiftungsrat. Die Geschäftsstelle besteht aus Büros in Bern und Lausanne. Jede Person in der Schweiz leistet einen monatlichen Beitrag von 30 Rappen (2017) zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird.  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)