

Körperliche Aktivität bei 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern in der Schweiz im Jahr 2018

Körperliche Aktivität umfasst jegliche Formen körperlicher Bewegung, sei es im Rahmen organisierter sportlicher Aktivitäten oder bei alltäglichen Tätigkeiten wie z.B. zu Fuss gehen oder Radfahren. Regelmässige körperliche Aktivität mittlerer bis hoher Intensität beeinflusst viele Aspekte der körperlichen und psychischen Gesundheit von Jugendlichen positiv. So kann beispielsweise die Gesundheit des Bewegungsapparats verbessert, Übergewicht verhindert sowie Angst und Depressionen leichter überwunden werden.

Dieses Faktenblatt präsentiert eine Auswahl an Ergebnissen aus der Schweizer HBSC-Studie 2018 zum Thema körperliche Aktivität bei 11- bis 15-jährigen Jugendlichen und deren Entwicklung im Verlauf der Zeit.

Empfehlungen für Jugendliche

In der Schweiz empfiehlt das **Netzwerk für Gesundheit und Bewegung Schweiz** (hepa.ch), dass Jugendliche im Schulalter täglich mindestens eine Stunde körperlichen Aktivitäten von mittlerer bis hoher Intensität nachgehen sollten. Aktivitäten mittlerer Intensität sind solche, bei denen man zumindest etwas ausser Atem kommt, während Aktivitäten hoher Intensität die Atmung beschleunigen und einen ins Schwitzen bringen (www.hepa.ch).

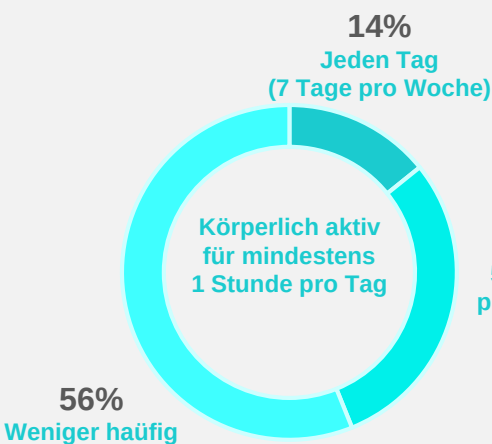
Empfehlung des Netzwerks für
Gesundheit und Bewegung Schweiz
hepa.ch, 2013



Schlüsselzahlen 11- bis 15-Jährigen

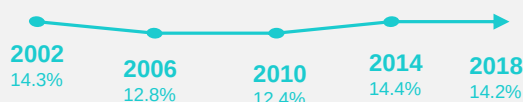


Mehr Jungen als Mädchen halten sich an die Bewegungsempfehlung.



30%
5-6 Tage
pro Woche

Einhaltung der Empfehlung
(körperliche Aktivität $\geq$ 1 Stunde täglich)



16%
1x pro Woche



Körperliche Aktivität während mindestens 1 Stunde täglich

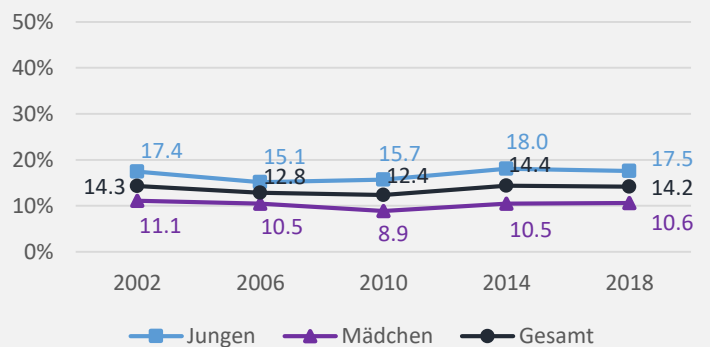
Im Rahmen der HBSC-Befragung wird das Ausmass der körperlichen Aktivität anhand der Anzahl Tage in den letzten 7 Tagen geschätzt, an denen die Jugendlichen mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren. Wenn sie an jedem der letzten 7 Tage für mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren, halten sie die Empfehlung für körperliche Aktivität ein.

Im Jahr 2018 **hielten** schätzungsweise **14.2%** der 11- bis 15-Jährigen **die Empfehlung für körperliche Aktivität ein**. Ein grösserer Anteil der Jungen (17.5%) als der Mädchen (10.6%) hielt sich an die Bewegungsempfehlung. Diese Ergebnisse basieren auf selbstberichteten Angaben der Jugendlichen, die es höchstens erlauben zu schätzen, wie viel Zeit mit körperlicher Aktivität verbracht wurde. In der SOPHYA-Studie 2013-2014, in der Beschleunigungsmessungen vorgenommen wurden, fanden sich höhere Anteile 11- bis 16-Jähriger, die ausreichend körperlich aktiv waren (Bringolf-Isler et al., 2016).

Seit 2002 ist die Einhaltung der Empfehlung ziemlich **stabil**. Der leichte Anstieg zwischen 2010 und 2014 hat sich 2018 nicht fortgesetzt.

Dennoch gaben im Jahr 2018 29.7% der 11- bis 15-Jährigen an, an 5 bis 6 Tagen pro Woche mindestens 60 Minuten lang körperlich aktiv zu sein. Somit können **etwa 45%** der Jugendlichen als häufig aktiv betrachtet werden.

Entwicklung der Einhaltung^a der Bewegungsempfehlung bei 11- bis 15-Jährigen



^aDie Schätzung basiert auf Aussagen der Jugendlichen.

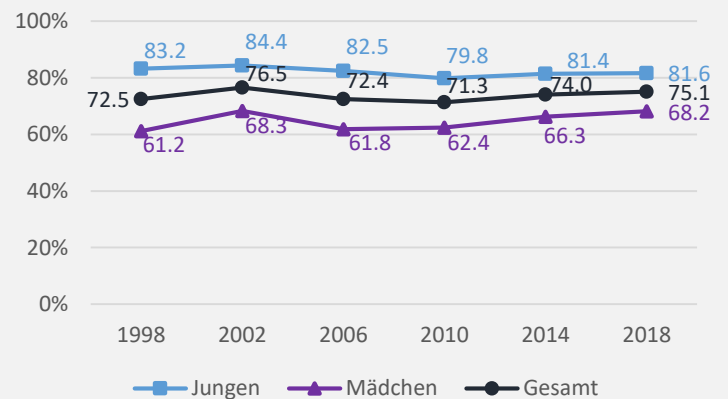
Ausserhalb des Schulunterrichts mindestens 2x pro Woche Sport treiben

Im Jahr 2018 machten 16.3% der 11- bis 15-Jährigen 1x pro Woche ausserhalb des Schulunterrichts Sport (d.h. sie bewegten sich intensiv, sodass sie ins Schwitzen bzw. ausser Atem kamen), 38.2% taten dies 2x-3x pro Woche und 36.9% mindestens 4x pro Woche

75.1% der 11- bis 15-Jährigen **machten Sport mindestens 2x pro Woche ausserhalb des Schulunterrichts**. Dieser Anteil ist seit 2002 ziemlich **stabil**. Bei den Mädchen ist seit 2010 ein Aufwärtstrend zu verzeichnen.

Bei Jungen war Sporttreiben ausserhalb des Schulunterrichts verbreiteter als bei Mädchen. Ausserdem nahm die Häufigkeit des Sporttreibens mit zunehmendem Alter ab.

Entwicklung des Sporttreibens mindestens zweimal pro Woche ausserhalb des Schulunterrichts bei 11- bis 15-Jährigen



Merkmale der Jugendlichen, die täglich mindestens 1 Stunde körperlich aktiv sind

Zusammenhänge zu Merkmalen der Jugendlichen wurden mit Hilfe von logistischen Regressionsmodellen untersucht.

Die HBSC-Studie ist eine Querschnittsstudie. Daher reicht ein beobachteter (statistischer) Zusammenhang zwischen einem Merkmal und der Einhaltung der Bewegungsempfehlung nicht aus, um daraus zu schliessen, dass das eine das andere (oder umgekehrt) im Sinne eines Kausalzusammenhangs beeinflusst.

Daneben, dass sie bei Jungen, jüngeren Jugendlichen und in der Deutschschweiz wahrscheinlicher ist, hängt die **Einhaltung der Bewegungsempfehlung** auch mit

Indikatoren eines guten Wohlbefindens (guter oder ausgezeichneter selbsteingeschätzter Gesundheitszustand, hohe Lebenszufriedenheit) sowie mit Indikatoren positiver Beziehungsbedingungen (hohe wahrgenommene Unterstützung durch Familie und Freunde) zusammen. Es gab jedoch keinen Zusammenhang mit der Familienform, mit der Wahrnehmung der Jugendlichen, ob ihre Eltern "Bescheid wissen" oder nicht, mit Stress aufgrund der Arbeit für die Schule oder mit der üblichen Schlafdauer.

Zusammenhang zwischen der Einhaltung der Bewegungsempfehlung und den Merkmalen der 11- bis 15-Jährigen bzw. der 14- und 15-Jährigen

 Körperliche Aktivität während ≥ 1 Stunde pro Tag	Soziodemografie				Gesundheit, Wohlbefinden und soziales Umfeld						
	Alter 15 Jahre (vs. 11 Jahre)	Geschlecht männlich (vs. weiblich)	Sprachregion FR+IT (vs. DE)	Familienform** nicht MVK (vs. MVK)	^{14,15} Elterliches Bescheidwissen tiefmittel (vs. hoch)	Wahrgenommene Unterstützung durch Familie tiefmittel (vs. hoch)	Wahrgenommene Unterstützung durch Kolleginnen tiefmittel (vs. hoch)	gestresst durch Arbeit für Schule sehr/ einigemassen (vs. ein bisschen/ überhaupt nicht)	Lebenszufriedenheit tief (vs. hoch – eher hoch)	Selbstgeschätzter Gesundheitszustand einigermaßen gut/schlecht-mittel (vs. gut/ausgezeichnet)	^{14,15} Übliche Schlafdauer vor Schultagen < 8h (vs. ≥ 8h)
	↘↘	↗↗	↘↘	✗	✗	↘	↘	✗	↘↘	↘	✗

Lesebeispiel: Statistischer Zusammenhang zwischen Lebenszufriedenheit und körperlicher Aktivität: Die Jugendlichen, die mit ihrem Leben wenig oder gar nicht zufrieden sind, halten sich mit geringerer Wahrscheinlichkeit an die Bewegungsempfehlung als diejenigen, die eine hohe Lebenszufriedenheit aufweisen.

Anmerkungen: Dies sind die Ergebnisse logistischer Regressionsmodelle, deren ORs (Odds Ratios) hier durch einen oder zwei Pfeile dargestellt werden, die auch die Richtung der Beziehung angeben (höhere Wahrscheinlichkeit = ↗; geringere Wahrscheinlichkeit = ↘). Die Anzahl der Pfeile veranschaulicht die Stärke der statistischen Beziehung. Ein Pfeil: $1 < OR \leq 1.69$ (↗) oder $0.7 \leq OR < 1$ (↘); zwei Pfeile: $1.7 \leq OR \leq 2.99$ (↗ ↗) oder $0.5 \leq OR < 0.7$ (↘ ↘). Ein Kreuz (✗): statistisch nicht signifikante Beziehung (OR = ca. 1). Nähere Informationen finden sich im Bericht Delgrande Jordan et al., 2020.

Die Beziehungen betreffen alle 11- bis 15-Jährigen mit Ausnahme der Merkmale „Elterliches Bescheidwissen“ und „übliche Schlafdauer“, die nur 14- und 15-Jährige betreffen. Diese Ausnahmen sind in der Tabelle durch ein ^{14,15} vor den betreffenden Indikatoren gekennzeichnet.

Hinweise zu den untersuchten Merkmalen: Familienform**: «MVK-Familie» bedeutet, dass die Jugendlichen (Kind) mit Mutter und Vater sowie ggf. weiteren Personen wie Geschwistern oder Grosseltern in einem Haushalt leben; Elterliches Bescheidwissen: Einschätzung der Jugendlichen dazu, wie viel ihre Eltern über ihre (Freizeit-) Aktivitäten und ihren sozialen Umgang wissen; Lebenszufriedenheit: Zufriedenheit auf einer Skala von 0 bis 10.

**Nicht die Familienform als solche ist entscheidend, sondern es sind insbesondere die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung sowie die Fähigkeit der Eltern, auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen, relevant. Anders formuliert: eine Familienform, die für sich genommen als ideal betrachtet werden kann, gibt es nicht.

Schlussfolgerungen

Ein kleiner Teil der Jugendlichen hält sich an die Empfehlung, täglich mindestens 60 Minuten lang mit mittlerer bis hoher Intensität körperlich aktiv zu sein – eine Situation, die sich seit 2002 kaum verändert hat. Selbst bei einer flexibleren Definition der Empfehlung, d.h. mindestens 5 Tage pro Woche statt jeden Tag, sind weniger als die Hälfte der 11- bis 15-Jährigen häufig körperlich aktiv.

Deshalb und obwohl die Mehrheit der Jugendlichen angab, mindestens zweimal pro Woche ausserhalb des Schulunterrichts Sport zu treiben, ist es wichtig, die Bestrebungen zur Förderung der körperlichen Aktivität fortzusetzen und dies insbesondere bei Mädchen und älteren Jugendlichen.

Die Förderung ausreichender und regelmässiger körperlicher Aktivität bei Jugendlichen kann auf mehreren Ebenen erfolgen. Zum Beispiel können Massnahmen zur Förderung eines für körperliche Aktivität günstigen Umfelds ergriffen werden, einschliesslich der Schaffung von Bedingungen, die die Fortbewegung zu Fuss oder mit dem Velo attraktiv und sicher machen. Auch die Schulen können eine wichtige Rolle übernehmen, indem sie beispielsweise das Angebot an freiwilligem Schulsport durch Aktivitäten erweitern, die für alle geeignet sind.

Wo findet man weiterführende Informationen zu diesem Thema?

- Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Schmidhauser, V. & Masseroni, S. (2020). *Habitudes alimentaires, activité physique, statut pondéral et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps* (Forschungsbericht Nr. 109). Lausanne: Addiction Suisse.
- Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y. & Kretschmann, A. (2019). *La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2018 et évolutions depuis 1986 - Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* (Forschungsbericht Nr. 100). Lausanne: Addiction Suisse.
- Weitere Informationen zur Schweizer HBSC-Studie findet man auf der Webseite www.hbsc.ch

Die internationale Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC)

Für dieses Informationsblatt wurden Daten aus der HBSC-Studie verwendet. Diese steht unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und untersucht u.a. gesundheitsrelevante Verhaltensweisen 11- bis 15-jähriger Jugendlicher. Sucht Schweiz führte diese Studie 2018 zum neunten Mal in zufällig ausgewählten Schulklassen des 5. bis 9. Schuljahrs (7. bis 11. Jahr HarmoS) in der Schweiz durch. Die Schülerinnen und Schüler füllten den anonymen, standardisierten Fragebogen im Rahmen einer Schulstunde aus. Die Schweizer HBSC-Studie wurde vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) und der Mehrzahl der Kantone finanziert.

Methode

Aus ethischen Gründen und um die jüngsten Schülerinnen und Schüler nicht zu überfordern, waren bestimmte Fragen – wie die zur Schlafdauer und zum elterlichen Bescheidwissen – einzig für Schülerinnen und Schüler des 8. und 9. Schuljahrs (d.h. 10. und 11. Jahr HarmoS) vorgesehen. Für weiterführende Informationen zu den Daten sowie zur Methodik siehe Delgrande Jordan et al. (2019).

Inhalt und Gestaltung

Eva Schneider, Marina Delgrande Jordan, Yvonne Eichenberger, Sophie Masseroni, Andrea Kretschmann, Valentine Schmidhauser, Sucht Schweiz, Mai 2020



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG