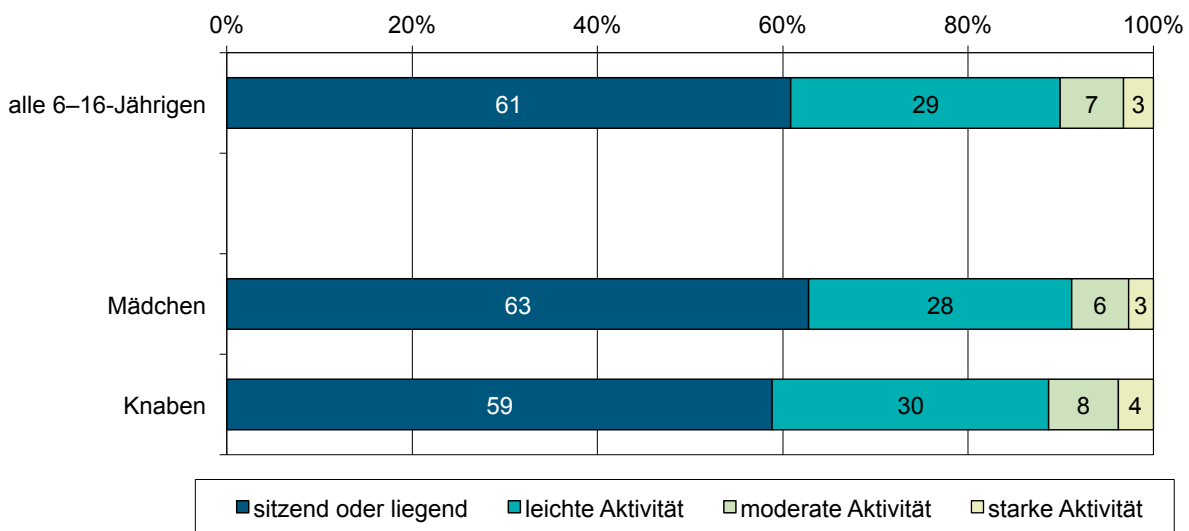


Indikator 3.3: Bewegungsverhalten: objektive Messungen

Die meisten Daten zur körperlichen Aktivität der Bevölkerung der Schweiz werden mittels Befragung erhoben. Objektive Messungen mittels Beschleunigungsmessgeräten (Akzelerometer) werden dagegen nur selten durchgeführt, da sie sehr aufwendig sind – insbesondere dann, wenn sie verlässliche Daten liefern sollen.

In der Studie SOPHYA des Swiss Tropical and Public Health Institute (Swiss TPH) der Universität Basel wurde das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 6 und 16 Jahren mit Hilfe von Akzelerometern gemessen. Wie aus Abbildung A hervorgeht, verbringen die Kinder und Jugendlichen tagsüber gut 60 Prozent der Zeit sitzend oder liegend (vgl. auch Indikator 3.7), d.h. ohne grösse messbare Bewegung. 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 Intensität aufweisen (z.B. Sport).

A) Zeitanteil, welcher tagsüber in unterschiedlicher Bewegungsintensität verbracht wird (in %) nach Geschlecht, 6–16-Jährige



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

Hinweis: Erfassung der Bewegung während der Messzeit tagsüber, die Schlafenszeit ist nicht enthalten.

Datenbasis

Die dargestellten Ergebnisse stammen aus der SOPHYA-Studie (**S**wiss children's **O**bjectively measures **PHYS**ical **A**ctivity), die 2014/15 durch das Schweizerische Tropen- und Public Health-Institut durchgeführt wurde. Vgl. Bringolf-Isler B., Probst-Hensch N., Kayser B. und Suggs S.(2016): Schlussbericht zur SOPHYA-Studie. Basel: Swiss TPH (vgl. auch: www.swisstph.ch/de/sophya.html).

Die Rekrutierung der Kinder für die SOPHYA-Studie erfolgte in zwei Altersgruppen: Die älteren Kinder (beim Interview 10-14 Jahre) wurden über die Studie «Sport Schweiz 2014» rekrutiert (vgl. Indikator 3.5). Am Ende der Befragung der Kinder zu ihrem Sport- und Bewegungsverhalten (telefonische Interviews, CATI) konnten die Eltern der befragten Kinder

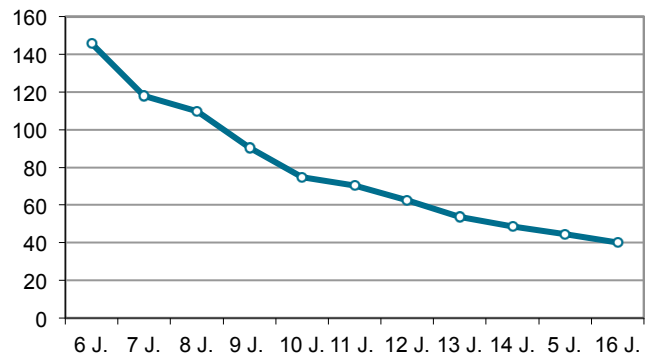
angeben, ob sie Interesse an einer zusätzlichen Messung mit einem Beschleunigungsmesser hätten. Bei jüngeren Kindern (6-11 Jahre) wurde ein analoges, aber kürzeres Interview zum Sportverhalten der Kinder (Befragung der Eltern) durchgeführt.

Interessierten Familien wurden u.a. ein Kurzfragebogen und ein Beschleunigungsmesser für das Kind gesendet. Der Beschleunigungsmesser sollte tagsüber an 7 aufeinanderfolgenden Tagen getragen werden. Als gültige Messung wurde definiert, dass der Beschleunigungsmesser an mindestens 3 Wochentagen 10 Stunden und an einem Wochentag 8 Stunden gemessen haben musste. Dieses Kriterium erfüllten 1320 Kinder.

Weitere Resultate

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 B). Während sich die 6-Jährige durchschnittlich pro Tag noch während fast zweieinhalb Stunden bei einer moderaten oder starken Intensität bewegen, finden bei 16-Jährigen solche Bewegungen pro Tag nur noch während 40 Minuten statt.

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



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

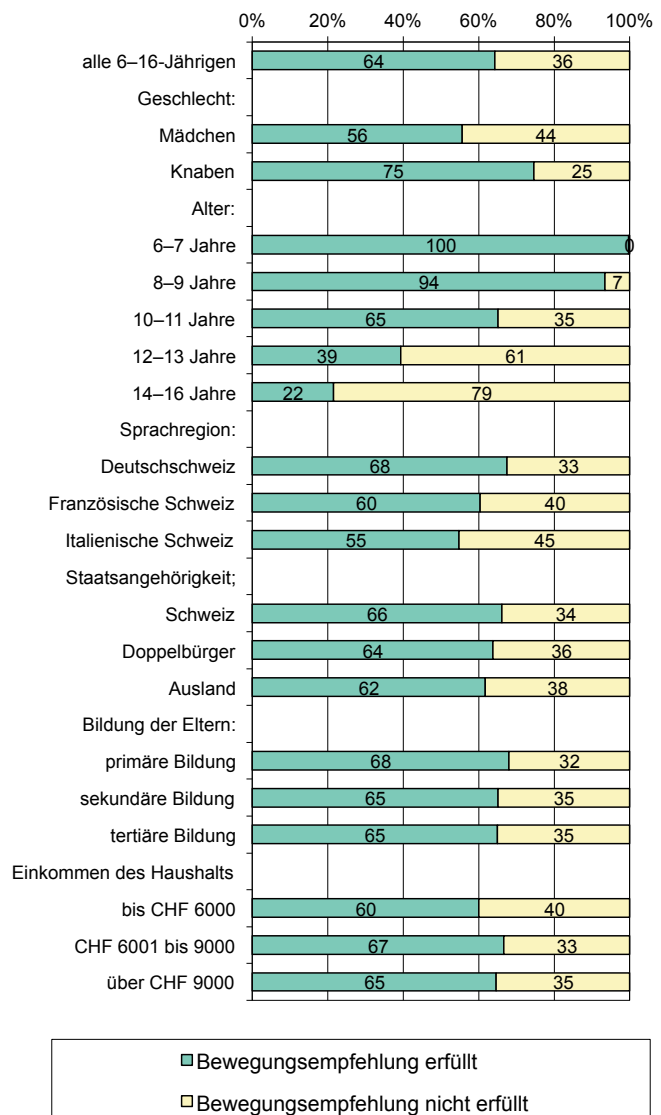
Die Bewegungsempfehlungen des Bundesamts für Sport, des Bundesamts für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz, der Suva, der bfu und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch) sehen für Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde täglicher Bewegung mit mindestens moderater Intensität vor. Je nach Studie und Erhebungsmethode fallen die Ergebnisse zur Einhaltung dieser Empfehlung sehr unterschiedlich aus.

Gemäss SOPHYA-Studie bewegen sich knapp zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen dergestalt, dass sie die Bewegungsempfehlungen erfüllen (Abbildung C). 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 Bewegungsempfehlungen erfüllen, drastisch zurück.

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

Die ebenfalls in der Abbildung aufgeführten Unterschiede nach Staatsangehörigkeit und Bildungsstand sind gering und statistisch nicht signifikant, während die mittlere Einkommensgruppe die Empfehlungen etwas häufiger erfüllt als die unterste Kategorie.

C) Erfüllen der Bewegungsempfehlung (in %)



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

Weitere Informationen:

vgl. Quellenverweis weiter oben sowie Website der SOPHYA-Studie:

www.swisstph.ch/de/sophya.html