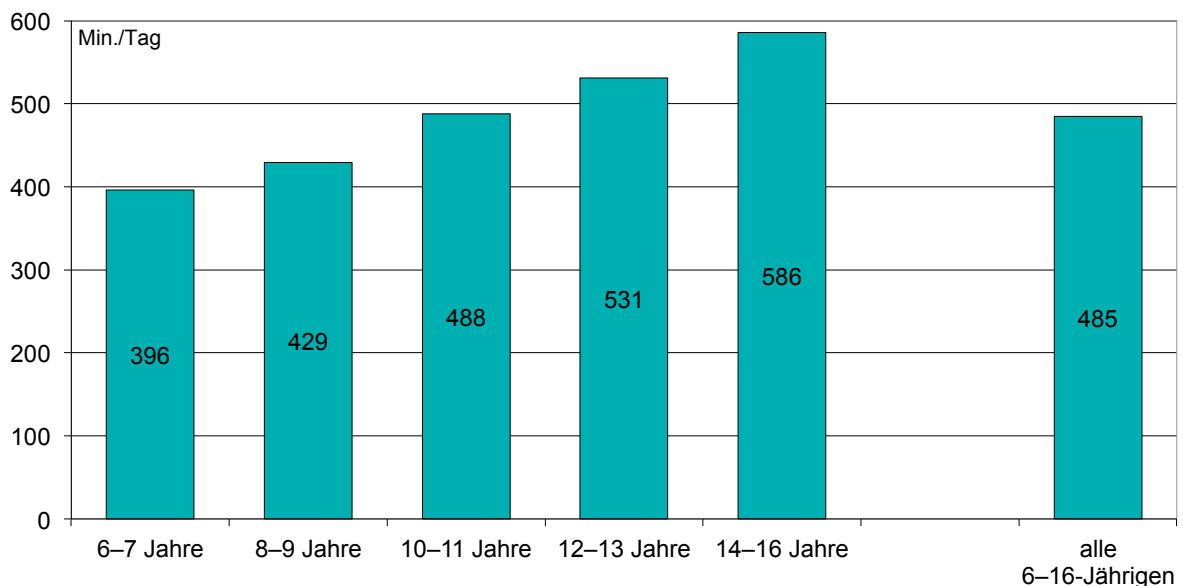


Indikator 3.7: Sitzen und Ruhen, Kinder und Jugendliche

Nicht nur für die Erwachsenen, auch für Kinder und Jugendliche kann lang andauerndes Sitzen problematisch sein. In der SOPHYA-Studie des Swiss TPH der Universität Basel wurde die körperliche Aktivität von 6- bis 16-jährigen Kindern und Jugendlichen mittels Akzelerometer erfasst (vgl. Indikator 3.3). Als «sitzender Lebensstil» (sedentary behaviour) wird in der Studie die Zeit in Minuten definiert, während welcher der Bewegungsmesser weniger als 100 counts pro Minute aufzeichnet (z.B. Lesen oder Fernsehen).

Wie die folgende Abbildung zeigt, verbringen die Kinder und Jugendlichen tagsüber im Schnitt rund 8 Stunden (485 Min.) sitzend oder liegend, wobei die Schlafenszeit nicht mitberücksichtigt wird. Dabei fällt auf, dass die Dauer des Sitzens und Ruhens mit steigendem Alter deutlich zunimmt. Verbringen 6- und 7-jährige Kinder rund sechseinhalb Stunden täglich in einer ruhenden Stellung, so steigt dieser Wert mit zunehmendem Alter linear an, um bei den 14- bis 16-jährigen bereits knapp 10 Stunden zu betragen. Wie aus Indikator 3.3 weiter vorne hervorgeht, geht die körperlich aktive Zeit zwischen 6 und 16 Jahren deutlich zurück.

A) Durchschnittliche Anzahl Minuten, welche 6–16 Jährigen tagsüber sitzend oder liegend verbringen, nach Alter



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 Ergebnisse stammen aus der SOPHYA-Studie (**S**wiss children's **O**bjectively measures **P**HYSical **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

Weitere Hinweise zur SOPHYA-Studie finden sich in der Beschreibung der Datenbasis von Indikator 3.3 sowie unter: www.swisstph.ch/de/sophya.html

Weitere Resultate

Im Gegensatz zu den Altersunterschieden sind die Differenzen zwischen Mädchen und Knaben im Ausmass des Sitzens verhältnismässig gering (Abbildung B): Mädchen sitzen oder liegen im Durchschnitt rund eine halbe Stunde pro Tag länger als Knaben, die gemäss Indikator 3.3 zudem ein etwas höheres durchschnittliches körperliches Aktivitätsniveau aufweisen. Bei den Mädchen steigt die Dauer des Sitzens und Liegens zwischen der jüngeren und der älteren Altersgruppe überdies etwas stärker an (118 Minuten) als bei den Knaben (102 Minuten).

Die Familiensituation weist ebenfalls einen, wenn auch relativ geringen Zusammenhang mit dem Ruhen und Sitzen auf.

Kinder und Jugendliche, die mit Geschwistern bzw. anderen Kindern und Jugendlichen im gleichen Haushalt aufwachsen, sind körperlich etwas aktiver und verbringen pro Tag weniger Minuten sitzend oder liegend (Abbildung C).

Die tägliche Dauer ohne körperliche Bewegung erhöht sich auch leicht mit dem Umfang der Erwerbstätigkeit der Mutter. Ist die Mutter weniger als 20% erwerbstätig, so beträgt die Zeit im Schnitt 479 Minuten, bei einer Erwerbstätigkeit von 80% - 100% liegt die bewegungsfreie Zeit durchschnittlich bei 496 Minuten.

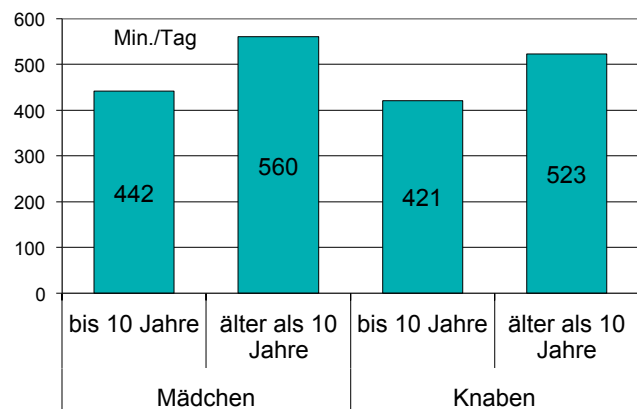
Schliesslich nimmt die sitzend oder liegend verbrachte Zeit der Kinder und Jugendlichen bei einer hohen Arbeitsbelastung *beider* Elternteile dann zu, wenn die Kinder nicht zusätzlich fremd betreut werden. Im Falle einer Fremdbetreuung zeigt sich kein Unterschied nach der Arbeitsbelastung der Eltern.

Weitere Analysen in der SOPHYA-Studie zeigen überdies, dass die Unterschiede im Umfang des Sitzens und Ruhens nach Sprachregion, Schulbildung und Einkommen der Eltern sowie Staatsangehörigkeit statistisch nicht signifikant sind.

Weitere Informationen:

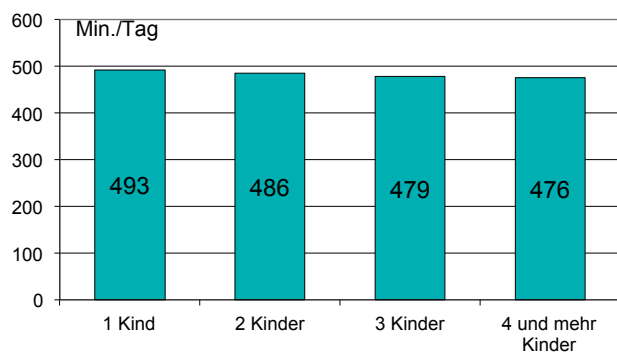
vgl. Quellenhinweis weiter oben und:
www.swisstph.ch/de/sophya.html

B) Durchschnittliche Anzahl sitzend oder liegend verbrachter Minuten nach Geschlecht (6- bis 16-Jährige)



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

C) Durchschnittliche Anzahl sitzend oder liegend verbrachter Minuten nach Anzahl Kinder unter 18 Jahren im gleichen Haushalt



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