



## **SOPHYA (Swiss children's Objectively measured PHYSical Activity)**

### **Deutsch**

Die SOPHYA-Studie (**Swiss children's Objectively measured PHYSical Activity**) hatte zum Ziel, das Bewegungsverhalten von 6-16-jährigen Kindern aus der Schweiz objektiv zu messen und mittels Erhebung von soziodemographischen Daten, und Informationen zur Wohnumgebung Faktoren zu identifizieren, welche sich auf das Bewegungsverhalten der Kinder auswirken. Gleichzeitig wurde das Sportverhalten von 6-11-jährigen Kindern in einem Interview erfasst.

Basierend auf den Beschleunigungsmessern waren die Kinder durchschnittlich 79 Minuten pro Tag körperlich aktiv und erreichten zu 64% die Bewegungsempfehlungen von mindestens 60 aktiven Minuten pro Tag. Es gab allerdings grosse Unterschiede. Generell bewegten sich Knaben mehr als Mädchen und die körperliche Aktivität nahm mit dem Alter kontinuierlich ab. Kinder aus der Deutschschweiz bewegten sich mehr als diejenigen aus der Romandie. Am wenigsten aktiv waren Kinder aus der italienischen Schweiz. Ein Stadt-Land-Unterschied konnte nicht beobachtet werden. Gemäss Interviewdaten waren sozial weniger privilegierte Kinder und ausländische Kinder seltener sportlich aktiv. Dieser Unterschied konnte in der exakt gleichen Studienpopulation, aber basierend auf den Messungen mit den Beschleunigungsmessern nicht bestätigt werden.

Laut Interview trieben 36% der Kinder ausserhalb der Schule mehr als 3 Stunden/Woche Sport, während 16% nicht regelmässig sportlich aktiv waren. Die Zeit, die mit sportlichen Aktivitäten verbracht wurde, stieg zwischen dem 6. und dem 11. Lebensjahr an, während die unstrukturierte Bewegung mit dem Alter abnahm. Zwei Drittel der Kinder waren Mitglied in einem Sportverein und 35% besuchten - sofern angeboten - den freiwilligen Schulsport.

### **Français**

L'étude SOPHYA (**Swiss children's Objectively measured PHYSical Activity**) avait pour but de mesurer objectivement le comportement en matière d'activité physique des enfants de 6 à 16 ans en Suisse et d'identifier, sur la base de données sociodémographiques et d'informations sur l'environnement résidentiel, les facteurs influant sur ce comportement. En même temps, le comportement en matière de sport des enfants de 6 à 11 ans a été relevé au moyen d'entretiens.

Selon les données recueillies à l'aide d'accéléromètres, la durée moyenne de l'activité physique était de 79 minutes par jour. La recommandation d'exercer chaque jour une activité physique pendant au moins 60 minutes était ainsi suivie par 64 % des enfants. Il existe toutefois des différences notables. Les garçons étaient plus actifs que les filles et l'activité physique a continuellement diminué avec chaque année de vie. Le taux d'activité physique des enfants était plus élevé en Suisse alémanique qu'en Suisse romande, la Suisse italienne occupait la dernière place. Aucune différence entre les enfants habitant en ville ou à la campagne n'a été observée. Selon les entretiens, le taux d'activité sportive était moindre chez les enfants issus d'un milieu social défavorisé et ceux de nationalité étrangère. Ce constat n'a pas été confirmé par les données recueillies à l'aide d'accéléromètres auprès d'une population d'étude identique.

Les entretiens ont révélé que 36 % des enfants ont fait du sport pendant plus de trois heures par semaine en dehors de l'école et que 16 % n'ont pratiqué aucune activité sportive de manière régulière. Le temps consacré aux activités sportives a augmenté entre la sixième et la onzième année de vie, tandis qu'en même temps la durée des activités non structurées a diminué. Deux tiers des enfants étaient membres d'un club sportif et 35 % ont participé au sport scolaire facultatif si de telles offres existaient.

## Italiano

Lo studio SOPHYA (**S**wiss children's **O**bjectively measured **PH**ysical **A**ctivity) perseguiva lo scopo di misurare in modo obiettivo l'attività fisica di bambini e adolescenti tra i sei e i sedici anni in Svizzera e, rilevando dati sociodemografici e acquisendo informazioni sul contesto abitativo, di identificare fattori che influiscono sul comportamento motorio. Parallelamente, un'intervista serviva a monitorare l'attività sportiva dei bambini tra i sei e gli undici anni.

Le misurazioni effettuate mediante un accelerometro hanno rilevato che i bambini erano fisicamente attivi in media 79 minuti al giorno. Il 64% di loro ha raggiunto almeno i sessanta minuti di movimento al giorno raccomandati. Si constatano tuttavia grandi differenze. In generale, i maschi si muovono più delle femmine e l'attività fisica cala progressivamente con l'età. I bambini nella Svizzera tedesca si muovono più di quelli della Svizzera romanda. I meno attivi sono i ragazzi svizzero-italiani. Non è stata osservata alcuna differenza tra centri urbani e campagne. Dai dati delle interviste traspare che i bambini meno privilegiati socialmente e gli stranieri praticano meno sport. Questa differenza non ha potuto essere confermata dalle misurazioni effettuate con l'accelerometro sulla stessa popolazione.

Il 36% degli intervistati pratica oltre tre ore di sport la settimana al di fuori della scuola. Il 16% non pratica sport regolarmente. Il tempo dedicato alle attività sportive aumenta tra i sei e gli undici anni, mentre nello stesso periodo cala il movimento non strutturato. Due terzi dei bambini sono membri di un'associazione sportiva, il 35% frequenta – laddove tale opportunità è offerta – attività sportive scolastiche facoltative.

## English

The aim of the SOPHYA-study (**S**wiss children's **O**bjectively measured **PH**ysical **A**ctivity) was to objectively measure physical activity in 6 to 16 year old children living in Switzerland and to identify sociodemographic and environmental factors which could have an effect on children's active behavior. Moreover sport activities in 6 to 11 year old children were assessed by interview.

Based on accelerometer data children spent on average 79 minutes per day in an active mode and 64% of them fulfilled the physical activity guidelines of at least 60 active minutes per day. However, there were large differences. In general, boys were more physically active than girls and physical activity decreased continuously by age. Children from the German speaking part of Switzerland were more physically active than children from the French speaking part. Children from the Italian speaking part were the least active ones. No urban-rural difference was identified. Based on the interview data, children from families with low socioeconomic status and non-Swiss children were

less involved in sport activities. This difference was not seen in exactly the same sample but based on accelerometer data.

Based on the interview data, 36% of the children were more than 3 hours/week involved in sport activities outside school, whereas 16% were not regularly engaged in sports. Time spent with sport activities increased between the age of 6 and 11, whereas unstructured physical activity decreased. Two third of the children were members of a sport club and -provided that it was offered - 35% visited the voluntary school sport (Freiwilliger Schulsport).

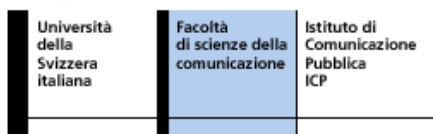
#### Kontakt

Dr. Bettina Bringolf-Isler  
Swiss Tropical and Public Health Institute  
Socinstrasse 57  
P.O. Box  
4002 Basel  
T: +41 61 284 83 46  
E-Mail: [bettina.bringolf@unibas.ch](mailto:bettina.bringolf@unibas.ch)  
<http://www.swisstph.ch/de/sophya.html>

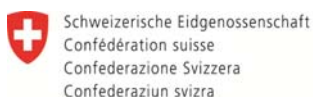
Forschungspartner:



Assoziiertes Institut der Universität Basel



Die Studie wird unterstützt durch:



Bundesamt für Sport BASPO  
Office fédéral du sport OFSPO

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland