

Körperliche Aktivität bei Jugendlichen

Nora Balsiger, Valentine Schmidhauser, Jeanne Vorlet & Marina Delgrande Jordan
Sucht Schweiz, Juni 2024

Einleitung

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 wirkt sich positiv auf viele Aspekte der körperlichen und psychischen Gesundheit sowie auf die kognitive Entwicklung von Jugendlichen aus.

Dieses Faktenblatt präsentiert eine Auswahl an Ergebnissen aus der Schweizer HBSC-Studie 2022 zum Thema körperliche Aktivität bei 11- bis 15- bzw. 14- und 15-jährigen Jugendlichen und deren Entwicklung im Laufe der Zeit.

Täglich empfohlene Bewegung für Kinder und Jugendliche (5-17 Jahre)

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren empfiehlt das Netzwerk Gesundheit und Bewegung (hepa.ch), sich **über die Woche verteilt im Durchschnitt mindestens 60 Minuten pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität** ausdauerorientiert zu bewegen (z.B. beim Spielen, Rennen, oder bei Alltagsaktivitäten). An **mindestens 3 Tagen pro Woche** sollte Bewegung und Sport mit **hoher Intensität**, inkl. solche, die Muskeln und Knochen stärken, integriert werden (z.B. Jogging, zügiges Velofahren, intensives Schwimmen, Ballspiele). Zudem sollten **mehrmals pro Woche** Aktivitäten zur Verbesserung der **Geschicklichkeit** und zum Erhalt der **Beweglichkeit** gefördert werden, sowie langandauerndes Sitzen begrenzt und regelmässig unterbrochen werden (hepa.ch, 2023).



Langandauerndes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen.

Kennzahlen 2022



17.9% der 11- bis 15-Jährigen gaben an, sich **in den letzten 7 Tagen täglich mind. 60 Minuten** körperlich bewegt zu haben



92.0% der 11- bis 15-Jährigen trieben **mind. 1x/Woche** ausserhalb der Schule **Sport**



Jungen bewegten sich deutlich mehr als **Mädchen**

Am letzten vollständigen Schultag fanden...

~32% der körperlichen Aktivität der 14- und 15-Jährigen im **Sport ausserhalb der Schule** und **~32%** im **Schulsport** statt



~10% der körperlichen Aktivität der 14- und 15-Jährigen auf dem **Schulweg** statt



Die Methode in Kürze

Die internationale Studie *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) wird alle vier Jahre unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO-Europa) durchgeführt. In der Schweiz wird sie seit 1986 von Sucht Schweiz durchgeführt und durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und die meisten Kantone finanziert.

Es handelt sich um eine national repräsentative Monitoring-Studie zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten von 11- bis 15-jährigen Jugendlichen. Im Jahr 2022 wurden 857 Klassen im 5. bis 9. Schuljahr (7. bis 11. Jahr HarmoS) zufällig ausgewählt, von welchen 636 teilnahmen (9'345 11- bis 15-jährige Schülerinnen und Schüler). Dies entspricht einer Teilnahmequote von 74.2%.

Die Studie basiert auf einem standardisierten Papierfragebogen, der zwischen März und Juni 2022 von den Schülerinnen und Schülern in der Klasse selbst ausgefüllt wurde. Die Teilnahme war freiwillig (mit passiver Zustimmung der Eltern) und die Antworten wurden streng vertraulich behandelt.

Die Analysen nach Geschlecht/Geschlechtsidentität basieren auf der internationalen Frage 'Bist du ein Junge oder ein Mädchen?'. Daher kann nicht beurteilt werden, ob die Schülerinnen und Schüler die Frage in Bezug auf ihr bei der Geburt zugeteiltes Geschlecht oder auf ihre Geschlechtsidentität beantwortet haben.

⚠ Da es sich bei der HBSC-Studie um eine Querschnittsstudie handelt, kann aus einer statistischen Korrelation zwischen zwei Indikatoren nicht auf den Einfluss des einen auf den anderen (oder umgekehrt) im Sinne einer Kausalbeziehung geschlossen werden.

Die Zahlen wurden gemäss der Struktur der ständigen Schweizer Wohnbevölkerung nach Geschlecht/Geschlechtsidentität und Alter gewichtet.

Abbildung I – Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die sich in den letzten 7 Tagen täglich mindestens 60 Min. bewegt haben (HBSC 2002-2022, in %)



Bemerkungen: internationale HBSC-Frage. Die Resultate basieren auf den Aussagen der Schülerinnen und Schüler und nicht auf objektiven Messdaten (z.B. Beschleunigungsmessungen).

Frage: «An wie vielen der vergangenen 7 Tage warst du mindestens für 60 Minuten körperlich aktiv?». Antwortmöglichkeiten: «an keinem Tag», «an 1 Tag», «an 2 Tagen», «an 3 Tagen», «an 4 Tagen», «an 5 Tagen», «an 6 Tagen», «an 7 Tagen».

2022 gaben **17.9%** der **11- bis 15-Jährigen** an, in den letzten 7 Tagen jeden Tag mindestens 60 Minuten körperlich aktiv gewesen^a zu sein, und erfüllten für diese Zeitspanne die Bewegungsempfehlung. Der Anteil lag bei den Jungen höher als bei den Mädchen und nahm zwischen den Altersgruppen stark ab (11-Jährige: 23.8%, 15-Jährige: 13.8%). Im Vergleich zu 2018 ist der Anteil leicht angestiegen, nachdem er zwischen 2002 und 2018 eher stabil geblieben war.

30.4% der **11- bis 15-Jährigen** bewegten sich 2022 in den letzten 7 Tagen an **5-6 Tagen mindestens 60 Minuten** und **33.9%** taten dies an **3-4 Tagen**. Es kann sein, dass einige Jugendliche die empfohlene Bewegung von mindestens 420 Minuten pro Woche mit ihren Aktivitäten an weniger als 7 Tagen erreichten und damit ebenfalls die Bewegungsempfehlung erfüllten.

^a Definiert als «alle körperlichen Betätigungen, die deinen Pulsschlag erhöhen und dich zeitweise ausser Atem kommen lassen».

Bewegung und Sport am letzten vollständigen Schultag

2022 wurden die **14- und 15-Jährigen** zum ersten Mal anhand einer aus der Studie *Sport Schweiz* übernommenen und angepassten Fragebatterie^b befragt, in welchem **Setting** sie sich am **letzten vollständigen Schultag** bewegt bzw. Sport getrieben haben.

Laut den Aussagen der **14- und 15-Jährigen** fand der Grossteil der körperlichen Aktivität im Kontext des **Schulsports (obligatorisch oder fakultativ; ~32%)** oder des **Sports ausserhalb der Schule (~32%)** statt (Abbildung II). Eine kleine Minderheit (~10%) der körperlichen Aktivität fand auf dem **Schulweg** statt. Dies ist im Einklang mit den Schlussfolgerungen der Studie *Sport Schweiz 2020*^c.

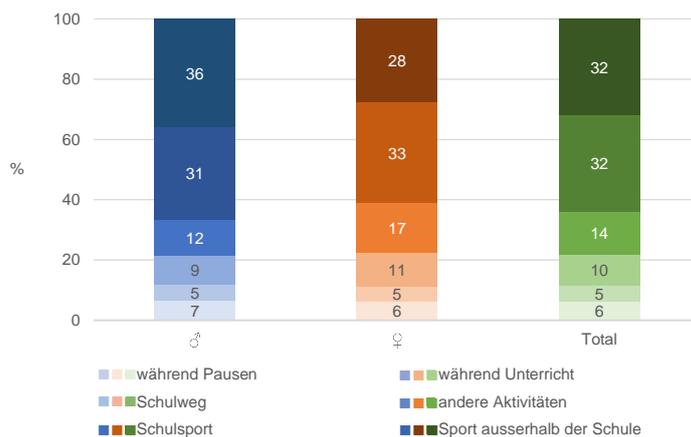
Alle Settings zusammengezählt, waren **~18%** der **14- und 15-Jährigen** laut den eigenen Aussagen am letzten vollständigen Schultag insgesamt **1-2h körperlich aktiv**, **~25%** insgesamt **2-3h** und **~51% mehr als 3h** (d.h. **~7%** waren weniger als 1h aktiv). Die Jungen waren länger körperlich aktiv als die Mädchen. Zudem verbrachten die Jungen mehr Zeit mit Sport ausserhalb der Schule, während die Mädchen etwas mehr Zeit mit anderen Aktivitäten verbrachten.

Sport ausserhalb der Schule

2022 trieben **92.0%** der **11- bis 15-Jährigen mindestens 1x pro Woche ausserhalb des Schulunterrichts Sport** (sodass sie ins Schwitzen oder ausser Atem kommen), die Jungen (95.1%) häufiger als die Mädchen (88.7%) und die 11-Jährigen (96.0%) häufiger als die 15-Jährigen (87.2%). Diese Anteile sind seit 2002 relativ stabil.

39.9% der 11- bis 15-Jährigen trieben **2-3x ausserhalb des Schulunterrichts Sport** und **41.3% mindestens 4x pro Woche**. Nur wenige 11- bis 15-Jährige gaben an, einmal pro Woche (10.8%) oder weniger als einmal pro Woche (8.0%) ausserhalb des Schulunterrichts Sport zu treiben. Die Jungen trieben häufiger als die Mädchen **mindestens 4x pro Woche** ausserhalb der Schule Sport und die Mädchen häufiger weniger als einmal pro Woche.

Abbildung II – Anteil der Gesamtzeit, welche die 14- und 15-Jährigen am letzten vollständigen Schultag in verschiedenen Settings mit körperlicher Aktivität verbrachten (HBSC 2022, in %)



Bemerkungen: Die Frage wurde für eine schriftliche Befragung adaptiert^b aus der Studie *Sport Schweiz* übernommen. Die Resultate basieren auf den Aussagen der Schülerinnen und Schüler und nicht auf objektiven Messdaten (z.B. Beschleunigungsmessungen).

^b Endes, S., Kraft, E., & Steinmann, S. (2022). Erhebungsinstrumente körperlicher Aktivität. Methodische Ansätze für die Evaluationspraxis in der Gesundheitsförderung. Arbeitspapier 62. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

^c Lamprecht, M., Bürgi, R., Gebert, A., & Stamm, H. (2021): Sport Schweiz 2020. Kinder- und Jugendbericht. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Korrelate der körperlichen Aktivität

Bei den **11- bis 15-Jährigen korrelieren** die Anzahl Tage mit mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität und die Häufigkeit des Sports ausserhalb der Schule **schwach positiv** mit dem **selbsteingeschätzten Gesundheitszustand**, der **Lebenszufriedenheit** und der **selbstwahrgenommenen familiären Unterstützung** und **schwach negativ** mit der **Häufigkeit von Müdigkeit**, dem im letzten Monat **wahrgenommenen Stress** und der **problematischen Nutzung sozialer Netzwerke**.

Bei den **14- und 15-Jährigen korrelieren** die beiden Indikatoren **schwach positiv** mit der **Zufriedenheit mit dem Aussehen** und dem **Wunsch, muskulöser zu sein**, und **schwach negativ** mit dem **Wunsch, schlanker zu sein**, und (nur unter den Gamenden) dem **problematischen Gaming-Verhalten**.

Basierend auf der internationalen HBSC-Frage zur körperlichen Aktivität in den letzten sieben Tagen, welche langfristige Trends und den internationalen Vergleich erlaubt, bewegt sich die Mehrheit der 11- bis 15-Jährigen nicht ausreichend, v.a. die Mädchen und die älteren Jugendlichen. Dennoch treiben nahezu alle der 11- bis 15-Jährigen mindestens 1x pro Woche ausserhalb der Schule Sport.

Basierend auf der aus der Studie *Sport Schweiz* neu übernommenen und angepassten Fragebatterie^b, welche die Bewegung in verschiedenen Kontexten abfragt, bewegten sich nur ~7% der 14- und 15-Jährigen weniger als 1 Stunde am letzten vollständigen Schultag, wenn alle Settings zusammengezählt werden.

Dieser grosse Unterschied zwischen den Ergebnissen der beiden Fragen lässt sich höchstwahrscheinlich zu einem grossen Teil durch die unterschiedlichen Formulierungen erklären. So ist es sehr wahrscheinlich, dass die internationale HBSC-Frage die mit körperlicher Aktivität verbrachte Zeit unterschätzt, während die angepasste Fragenbatterie von *Sport Schweiz* diese eher überschätzt^d. Darüber hinaus ist es wahrscheinlich sehr viel schwieriger, über die Woche verteilt durchschnittlich mindestens eine Stunde pro Tag körperlich aktiv zu sein als an einem einzelnen Tag, auch wenn die Gesamtzeit der körperlichen Aktivität an manchen Tagen deutlich höher liegt.

^d Stamm, H., Bürgi, R. & Lamprecht, M. (2022). Schlussbericht Evaluation des GORILLA-Programms. Schlussbericht zuhanden Gesundheitsförderung Schweiz. Zürich: Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG (L&S).

Die Förderung ausreichender und regelmässiger körperlicher Aktivität bei Jugendlichen ist für deren aktuelle und zukünftige Gesundheit von zentraler Bedeutung. Dazu gehören der Ausbau von Bewegungsangeboten im schulischen und ausserschulischen Bereich, z.B. freiwilliger Schulsport, der für alle geeignet und zugänglich ist, sowie Massnahmen zur Förderung eines bewegungsfreundlichen Umfelds, z.B. durch die Schaffung attraktiver und sicherer Bedingungen für den Fuss- und Veloverkehr.

Weitere Ergebnisse der HBSC-Studie

Delgrande Jordan M., Vorlet, J., Balsiger, N. & Schmidhauser, V. (2024). Comportements en matière d'alimentation et d'activité physique des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 163). Lausanne: Addiction Suisse.

Statistische Standardtabellen auf der Website: www.hbsc.ch

[Internationaler HBSC-Bericht](#)

Danksagung

Unser besonderer Dank gilt den Schülerinnen und Schülern (sowie ihren Eltern und Lehrpersonen), die durch ihre Bereitschaft an der Umfrage teilzunehmen, einen sehr wichtigen Teil zu diesem Forschungsprojekt beigetragen haben.