

Das Wichtigste in Kürze

Die SOPHYA-Studie (**S**wiss children's **O**bjectively measured **PH**ysical **A**ctivity) wurde 2013 mit der Unterstützung des Bundesamtes für Sport, des Bundesamtes für Gesundheit und der Gesundheitsförderung Schweiz lanciert. Sie hat zum Ziel, das Bewegungsverhalten von 6-16-jährigen Kindern aus der Schweiz objektiv zu messen und Faktoren zu identifizieren, welche sich positiv oder negativ auf das Bewegungsverhalten der Kinder auswirken.

Die Rekrutierung für die SOPHYA-Studie erfolgte in zwei Altersgruppen: Ältere Kinder (Jahrgang 1998-2002) wurden im Rahmen des Interviews zur Studie „Sport Schweiz“ rekrutiert, jüngere Kinder (Jahrgang 2003-2007) über ein analoges, aber deutlich kürzeres Interview, welches Bestandteil der SOPHYA-Studie war. Im Anschluss an das Interview wurde den interessierten Familien ein Beschleunigungsmesser geschickt und das Bewegungsverhalten der Kinder während sieben aufeinander folgenden Tagen aufgezeichnet.

Im Folgenden werden die wichtigsten Resultate basierend auf den objektiven Messungen (Beschleunigungsmesser) und aus den Interviews zum Sportverhalten separat aufgelistet und anschliessend kurz verglichen:

Die wichtigsten Erkenntnisse basierend auf den Messungen mit Beschleunigungsmessern bei 6-16-Jährigen

- Kinder verbrachten tagsüber die meiste Zeit (90%) sitzend, liegend oder mit leichter Aktivität. Knaben waren körperlich aktiver als Mädchen (89 im Vergleich zu 69 körperlich aktive Minuten/Tag) und die körperliche Aktivität nahm mit jedem Lebensjahr ab, während die sitzend verbrachte Zeit mit dem Alter kontinuierlich zunahm.
- Kinder aus der Deutschschweiz waren körperlich aktiver (80.7 körperlich aktive Minuten/Tag) als Kinder aus der Romandie mit 76.7 körperlich aktive Minuten/Tag. Deutschschweizer Kinder erfüllten die Bewegungsempfehlungen (mindestens 60 körperlich aktive Minuten pro Tag) häufiger als die Kinder der Romandie (67.5% im Vergleich zu 60.4%). Dieser Unterschied war vor allem bei den Knaben sichtbar. Kinder aus der italienischen Schweiz waren am wenigsten körperlich aktiv (71.5 körperlich aktive Minuten/Tag und 54.8% erfüllten die Bewegungsempfehlungen).
- Für die körperlich aktiv verbrachten Minuten spielte es keine Rolle, ob die Kinder in der Stadt, auf dem Land oder in der Agglomeration aufwuchsen.
- Gemäss Interviewdaten waren Kinder, deren Eltern nur die obligatorische Schule abgeschlossen haben, seltener sportlich aktiv. Dieser Unterschied konnte in der exakt gleichen Studienpopulation, aber basierend auf den Messungen mit den Beschleunigungsmessern nicht bestätigt werden. Auch bezüglich Nationalität und Haushaltseinkommen waren die mit Beschleunigungsmessern gemessenen Unterschiede sehr gering.
- Diverse Aspekte des familiären Hintergrundes zeigten einen Zusammenhang mit dem Bewegungsverhalten der Kinder. Insbesondere Kinder ab 10 Jahren profitierten für ihre körperliche Aktivität von Geschwistern resp. anderen Kindern im gleichen Haushalt: Bei Einzelkindern erreichten 61.6% die Bewegungsempfehlungen, während bei 4 Kindern und mehr pro Haushalt dieser Anteil bei 72.4% lag. Ein hohes Berufspensum beider Eltern wirkte sich nur dann negativ auf die Bewegung der Kinder aus, wenn das Kind nicht fremdbetreut war (z.B. durch Grosseltern, Verwandte, Tagesheim, Tagesstruktur). Schliesslich bewegten sich Kinder von sportlich aktiven Eltern ebenfalls mehr: Während 60.6% der Kinder von nicht sportlich aktiven Eltern die Bewegungsempfehlungen erreichten, waren es etwas über 66% bei den sportlich aktiven Eltern.
- Kinder, welche während der Messwoche in einem Sportverein aktiv waren, erreichten häufiger die Bewegungsempfehlungen von 60 körperlich aktiven Minuten pro Tag (68.2% im Vergleich zu

57.0%). Dasselbe galt für Kinder, die in der Messwoche Velo gefahren sind (67.4% im Vergleich zu 62.5%). Allerdings konnte basierend auf Querschnittsdaten keine Kausalitätsrichtung eruiert werden.

- Je besser die Kinder ihre Lebensqualität einstuften, desto körperlich aktiver waren sie. So erreichten 58.8% der Kinder aus dem Quartil mit der tiefsten Lebensqualität die Bewegungsempfehlungen und 69.1% der Kinder aus dem höchsten Quartil. Allerdings konnte auch in diesem Fall die Kausalitätsrichtung nicht untersucht werden.
- Der Messzeitpunkt spielte eine wesentliche Rolle: Die Kinder waren im Frühling und im Sommer (69.5% resp. 72.7% erreichten die Bewegungsempfehlungen) signifikant aktiver als im Herbst und im Winter (59.3% resp. 60.6% erreichten die Bewegungsempfehlungen).

Die wichtigsten Erkenntnisse basierend auf den Interviewangaben bei 6-11-Jährigen (telefonische Angaben der Eltern)

- 36% der Kinder im Alter von 6-11 Jahren haben neben dem obligatorischen Sportunterricht an der Schule auch in ihrer Freizeit über 3 Stunden Sport pro Woche getrieben. 13% gaben sogar an, mehr als 7 Stunden pro Woche sportlich aktiv gewesen zu sein. Dem stehen 16% der Kinder gegenüber, welche ausserhalb der Schule keinen regelmässigen Sport im engeren Sinne trieben und 14%, welche laut Eltern gar keinen Sport ausübten. Letztere wurden als Nichtsportler bezeichnet.
- Bei den 6-11-Jährigen nahmen die sportlichen Aktivitäten mit dem Alter zu, und der Anteil derer, die gar keinen Sport getrieben haben, ab, was nicht heisst, dass jüngere Kinder insgesamt weniger körperlich aktiv waren. Jüngere Kinder verbringen in der Regel viel körperlich aktive Zeit beim freien Spielen, welches bei der Frage nach sportlichen Aktivitäten nicht erfasst wurde. Knaben waren in ihrer Freizeit häufiger 3 Stunden und mehr aktiv pro Woche (45%) als Mädchen (30%).
- Für das Sportverhalten der Kinder scheint es eine Rolle zu spielen, in welcher Sprachregion sie aufwachsen. Einerseits trieben Kinder aus der Deutschschweiz ausserhalb der Schule häufiger 7 Stunden und mehr Sport (16%) als in der Romandie (8%), während die Kinder aus der italienischen Schweiz diesbezüglich eine Zwischenstellung einnahmen (13%).
- Kinder aus der Stadt waren seltener 7 Stunden/Woche sportlich aktiv (10%) und trieben häufiger gar keinen Sport ausserhalb der Schule (23%) als Kinder aus der Agglomeration (12% resp. 14%) und Kinder in ländlichen Gebieten (17% resp. 14%).
- Der familiäre Hintergrund hatte einen Einfluss auf das Sportverhalten der Kinder. Der Anteil der Kinder, welche praktisch nie Sport trieben, war deutlich höher, wenn das Kind Migrationshintergrund hatte (27% im Vergleich zu 15% der Schweizer und 12% der Doppelbürger), die Eltern nur die obligatorische Schulbildung abgeschlossen hatten (45% im Vergleich zu 16% der Eltern mit sekundärer und 10% der Eltern mit tertiärer Bildung) oder das Haushaltseinkommen weniger als 6000 CHF betrug (25% im Vergleich zu 15 % bei einem Haushaltseinkommen zwischen 6001 CHF bis 9000 CHF und 13% bei einem Haushaltseinkommen von über 9000 CHF). Bei bildungsfernen Familien war zusätzlich auch der Anteil der sportlich sehr aktiven Kinder viel tiefer (3% versus 17% resp. 11 % bei sekundärer und tertiärer Bildung)
- Radfahren (77.9%), Schwimmen (70.9%) und Skifahren (53.5%) waren die am häufigsten ausgeübten Sportaktivitäten bei 6-16-jährigen Kindern und Jugendlichen.
- Sportvereine spielen für die Ausübung von sportlichen Aktivitäten eine wichtige Rolle: Zwei Drittel der 6-11-jährigen Kinder waren Mitglied in einem Sportverein (Zunahme mit steigendem Alter) und haben dort mindestens einmal pro Woche Sport getrieben. Bei den Knaben war dies am häufigsten Fussball (40%), bei den Mädchen Turnen und Gymnastik (28%). Neben Sportvereinen waren 15% der Kinder auch bei Jugendorganisationen wie Pfadis körperlich aktiv, wo in der Regel auch aktive Minuten gewonnen werden.
- Bei knapp zwei Drittel der Kinder wurden 3 Lektionen obligatorischer Turnunterricht angeboten und dadurch sichergestellt, dass alle Kinder regelmässig sportlich aktiv sind. Unter den Kindern, die

weniger als 3 Lektionen erhielten, waren die Romands (64%) und die Kinder der italienischen Schweiz (54%) sowie Schulkinder von Privatschulen (67%) proportional übervertreten. Zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht wurde an 40% der Schulen freiwilliger Schulsport angeboten. Genutzt wurde dieser am häufigsten von Kindern, die nicht regelmässig im Sportverein aktiv waren. Im Gegensatz zu Sportvereinen fand beim freiwilligen Schulsport keine Selektion nach Bildung der Eltern oder nach Nationalität statt. Der freiwillige Schulsport dürfte somit ein niederschwelliges Angebot für eher weniger aktive Kinder sein und eine wichtige Ergänzung zum Sport in Sportvereinen darstellen.

- Die Befürchtung, dass Kinder den Purzelbaum nicht mehr können, wurde von den meisten Eltern nicht bestätigt. 92% gaben sogar an, dass ihr Kind den Purzelbaum gut bis sehr gut beherrsche. Gemäss Eltern konnten auch über die Hälfte der Kinder gut bis sehr gut einen Ball fangen, Velo fahren, schwimmen, mit einem Racket umgehen und Ski fahren.

Vergleich zwischen Angaben zum Sportverhalten aus dem Interview und Messungen mit Beschleunigungsmessern

- Durch Interviewangaben und Beschleunigungsmesser misst man nicht exakt dasselbe. Während beim Interview das Sportverhalten erfasst wird, misst ein Beschleunigungsmesser jede aktive Minute, egal, wodurch sie zustande kommt. Trotzdem zeigte sich in der SOPHYA-Studie, dass die durchschnittlich körperlich aktiv verbrachten Minuten basierend auf den objektiven Messungen signifikant anstiegen, je mehr Zeit die Kinder mit sportlichen Aktivitäten verbrachten. Auf der anderen Seite gab es zwischen den zwei Erhebungen einige Abweichungen bei den Schlussfolgerungen, welche darauf hinweisen, dass der Anteil, den Sportaktivitäten auf die Gesamtaktivität ausmachten, je nach Kind unterschiedlich war. Jüngere Kinder erreichen z.B. viele körperlich aktive Minuten über das freie Spiel, und der Sport im eigentlichen Sinne spielt noch eine untergeordnete Rolle. Dieses Verhältnis ändert sich, je älter die Kinder werden. Ähnliche Proportionsunterschiede könnte es auch nach sozioökonomischer Herkunft der Kinder geben haben.

Essverhalten der 6-16-Jährigen basierend auf Interviewangaben (Angaben der Eltern)

- Ein Drittel der Kinder (32%) gaben an, fünf Portionen Früchte oder Gemüse pro Tag zu essen. 12% erfüllten auch die Empfehlungen von zwei Portionen Früchte und 3 Portionen Gemüse pro Tag gemäss der Schweizerischen Lebensmittelpyramide. Dieser Anteil war in der Romandie mit 41% besonders hoch. Der Fruchtekonsum war etwas höher (36% essen mind. 3 Portionen pro Tag) als der Gemüsekonsum (12% essen mind. 3 Portionen pro Tag). Soziodemographische Faktoren spielten kaum eine Rolle bezüglich dem Einhalten der Empfehlungen, hingegen war der Anteil der Kinder, welche (fast) nie Früchte oder Gemüse assen, bei bildungsferneren Familien höher (4% im Vergleich zu 1% resp. 0% bei sekundärer und tertiärer Bildung).