

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 9 (2007)
Heft: 5

Artikel: Weltweit auf den Spuren der Jüngsten
Autor: Mäder, Urs
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991868>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Weltweit auf den Spuren der Jüngsten

«Terra incognita»? // Bewegen sich Kinder während einer Stunde pro Tag mit mittlerer und hoher Intensität, erfüllen sie international anerkannte Empfehlungen für eine gesundheitswirksame Bewegung. Dieser Umfang wurde aber nicht auf der Basis eindeutiger Ergebnisse festgelegt. Diese bestehen nämlich noch nicht.

Urs Mäder



Generell nimmt der Umfang der körperlichen Aktivität bei Kindern und Jugendlichen nach dem 11. Lebensjahr ab.

► Die aktuell gültigen Empfehlungen für eine gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern basieren auf den Resultaten unzähliger wissenschaftlicher Berichte. Die damit beschäftigten Wissenschaftler fügten die Ergebnisse der einzelnen Studien zusammen und erarbeiteten danach diese Empfehlung. Autoren aktueller Arbeiten fordern aber bereits Anpassungen. Und begründen ihre Forderungen mit den altersabhängigen Bewegungsniveaus: Denn kleine Kinder bewegen sich mehr als ihre älteren Zeitgenossen. Ausserdem gibt es Resultate, die erst ab 90 Minuten Bewegung pro Tag auf gesundheitlichen Nutzen hinweisen.

Vergleiche sind schwierig

Zwei englische Autoren erarbeiteten sich ein Bild über das Bewegungsverhalten der Kinder in verschiedenen Ländern der EU. Dazu studierten sie die Berichte wissenschaftlicher Untersuchungen zu diesem Thema. Die unterschiedlichen Messmethoden zur Erhebung

der Aktivitäten der Kinder erschwerten allerdings die Vergleichbarkeit der Resultate. Deshalb seien hier nur die Daten aus Studien mit Herzfrequenz- und Beschleunigungsmesser erwähnt.

Insgesamt neun Untersuchungen präsentierten Daten für 5- bis 10-Jährige. Eine Arbeit berichtete von 40 und 65 Minuten gesundheitsrelevanter körperlicher Aktivität pro Tag bei den 5- bis 9-Jährigen. Die untersuchten Kinder trugen dabei während einiger Tage ein Messsystem, das kontinuierlich die Herzfrequenz aufzeichnete.

Knaben bewegen sich mehr

Mehr Bewegung von mittlerer und hoher Intensität registrierten Beschleunigungsmesser bei 9-Jährigen. In einzelnen Ländern der EU erreichten sie zwischen 160 und 185 Minuten gesundheitswirksame Bewegung. In anderen Untersuchungen erreichen 100 Prozent der 7- bis 8-Jährigen und 97,5 Prozent der 9-Jährigen einzelner Länder der EU den empfohlenen täglichen Umfang an körperlicher Aktivität. Im Vergleich dazu berichtet eine kanadische Studie von Aktivitätsumfängen von bis zu 240 Minuten bei 8- bis 10-jährigen Kindern aus ländlicher Umgebung.

Interessant ist der in allen Untersuchungen festgestellte Unterschied zwischen den Geschlechtern: Die Knaben sind aktiver als die Mädchen, und diese Differenz fällt bei den intensiven Aktivitäten grösser aus (ca. 20 Prozent bei den 9-Jährigen). Ob dieser Unterschied verschwindet, wenn statt dem chronologischen das biologische Alter eingesetzt wird, ist zurzeit umstritten.

Schweiz liegt im EU-Bereich

In der Schweiz wurden bisher wenige vergleichbare Daten zu dieser Altersgruppe veröffentlicht, und es bestehen auch noch keine wirklich repräsentativen Angaben. Erste Hinweise aus der Arbeit der Universität Basel (ISPM und ISSW) weisen aber auf ein vergleichbares Bewegungsverhalten dieser Altersgruppe in der Schweiz hin.

Generell nimmt der Umfang der körperlichen Aktivität (Sport und Bewegung) bei den Kindern und Jugendlichen nach dem 11. Lebensjahr mit zunehmendem Alter ab. Dieser Vorgang wird in allen Ländern der EU festgestellt und ist vergleichbar mit den altersabhängigen Teilnehmeraten bei J+S-Angeboten in der Schweiz. //

Wissenswert

Wer ist am längeren Hebel?

► Der Einfluss des Umfelds auf das Bewegungsverhalten der Kinder ist von entscheidender Bedeutung. Am meisten Potenzial steckt im familiären Umfeld und in der Schule. Eine Auflistung der wichtigsten Faktoren:

■ **Eltern:** Die wissenschaftlich belegte Vorbildfunktion der Eltern überrascht als bedeutender Faktor für das Bewegungsverhalten der Kinder wenig. Die körperliche Aktivität vor allem des Vaters kann sich bewegungsfördernd auf die Kinder übertragen. Mit zunehmendem Alter wird dieser Einfluss aber kleiner. Doch auch wenn die Eltern selbst wenig aktiv sind, können sie die Kinder durch Ermunterung und Unterstützung zu mehr Bewegung hinführen, wobei die Unterstützung durch aktive Eltern besser wirkt.

■ **Entwicklung:** Einige Wissenschaftler untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Bewegungsverhalten im Kindes- und Jugendalter. Die Resultate sind widersprüchlich und weisen nur auf einen moderaten bis schwachen Bezug hin. Viel interessanter sind Studien, die Effekte von bewegungsfördernden Interventionen an Schulen über mehrere Jahre verfolgen. Davon gibt es aufgrund des grossen Aufwands bisher nur sehr wenige. Doch deren Resultate sind viel versprechend. Wirkungen der Interventionen lassen sich bei einem Teil der Kinder nach 20 Jahren noch nachweisen und resultieren in einem erhöhten Aktivitätsniveau im Erwachsenenalter.

■ **Freiluft:** Entscheidend scheint die Zeit zu sein, die Kinder mit draussen Spielen verbringen: Je länger die Kinder draussen sind, desto mehr bewegen sie sich. Allerdings scheinen die Kinder am Wochenende weniger aktiv zu sein als an den Wochentagen. Da die Aufenthaltszeit draussen durch die Eltern beeinflusst wird, stehen ihnen hier Möglichkeiten zur Verfügung, die Kinder in ihrem Bewegungsverhalten zu unterstützen und zu fördern.

■ **Geschlecht:** Die Mädchen werden weniger stark zu körperlicher Aktivität ermuntert und unterstützt. Die Mädchen sind im Vergleich zu ihren männlichen Altersgenossen weniger aktiv. Ob ein kausaler Zusammenhang zwischen der Ermunterung und dem Unterschied im Verhalten zwischen den Geschlechtern besteht, ist zurzeit unklar.

■ **Sportunterricht:** Er kann einen bedeutenden Beitrag an die gesamte körperliche Aktivität der Kinder, vor allem mit mittlerer und hoher Intensität leisten. Dies hängt aber primär davon ab, wie viele der vorgeschriebenen oder empfohlenen Sportstunden tatsächlich durchgeführt werden.

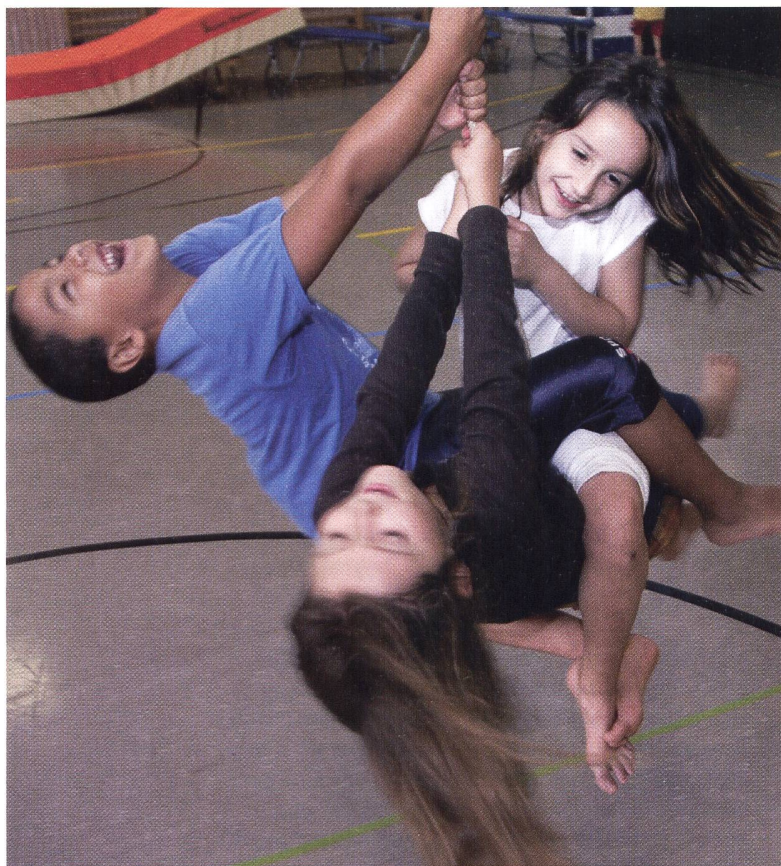
■ **Qualität:** Gut geplante Lektionen decken einen grossen Anteil der wöchentlichen Bewegungsformen mit mittlerer und hoher Intensität ab und tragen damit zur Gesundheit der Kinder bei, wobei dies nur ein Faktor von qualitativ gutem Unterricht darstellt.

■ **Schulweg:** In England und den USA entwickelt sich das passive Zurücklegen des Schulwegs zunehmend zu einem Problem. In der Schweiz meistern ihn die meisten Kinder noch immer zu Fuss oder mit dem Fahrrad. Nur wenige werden motorisiert zur Schule gebracht. Dies belegen die Daten der Untersuchung der Universität Basel und des Mikrozensus Verkehr (siehe Seite 19). Dennoch: Die Entwicklung hierzulande sollte im Auge behalten werden.

■ **Sozioökonomischer Status:** Inwiefern dieser sich auf das Bewegungsverhalten auswirkt, wird kontrovers diskutiert. Bei den jüngeren Kindern wird ihm häufig kein Einfluss zugeschrieben. Mit zunehmendem Alter scheint er jedoch an Bedeutung zu gewinnen. Die Kosten für das Ausüben von Sportarten könnten hier eine Rolle spielen. //

Bei vielen sind die Auswirkungen von bewegungsfördernden Interventionen in der Kindheit auch nach 20 Jahren noch messbar.





Kommentar

«Wir wissen genug, um zu handeln»

► Die Sorge um die zunehmende Inaktivität bei den Kindern nimmt in der Schweiz zu. Während die Prävalenz des Übergewichts bei den Kindern bekannt ist, lässt sich das Ausmass der Inaktivität aus Mangel an repräsentativen Daten nicht belegen. Da in den oben erwähnten Untersuchungen die meisten der jüngeren Kinder die minimalen Bewegungsempfehlungen von einer Stunde Bewegung pro Tag erfüllen, erscheint das Erreichen der inaktiven Kinder bei der breiten Bewegungsförderung als zentrale Aufgabe.

Die propagierte Stunde Bewegung pro Tag wird von den Fachleuten vor allem für die jüngeren Kinder immer häufiger in Frage gestellt. In aktuellen Studien konnten gesundheitsrelevante Effekte erst bei grösseren Umfängen nachgewiesen werden. Da demnach noch offen ist, wie gross der minimale Umfang bei jüngeren Kindern sein soll, ist noch nicht klar, ob die Inaktivität nur ein Problem einzelner Teilgruppen ist. Belegt ist aber der mit zunehmendem Alter immer grösser werdende Anteil an inaktiven Kindern.

Ein nationales Monitoringsystem ist nötig, um das Bewegungsverhalten der Kinder zu erfassen und den Verlauf zu beschreiben. Damit wäre es auch möglich, Gruppen mit erhöhtem Risiko zur Inaktivität zu identifizieren, um diese mit entsprechenden Massnahmen im Rahmen der Bewegungsförderung zu erreichen.

Der gesundheitliche Nutzen von körperlicher Aktivität bei den Kindern ist bekannt und wird durch wissenschaftliche Untersuchungen zunehmend genauer beschrieben. Zudem sind die für das Bewegungsverhalten der Kinder bedeutenden Faktoren weitgehend bekannt. Wir wissen also noch nicht alles, aber mehr als genug, um zu handeln. //

► *Urs Mäder ist Leiter der Gruppe Grundlagen im Ressort «Bewegung und Gesundheit».*
Kontakt: urs.maeder@baspo.admin.ch

