



Körperliche Aktivität

der 11- bis 15-Jährigen im Kanton Freiburg im Jahr 2018



hbcs

Schlüsselzahlen



Allgemeine Informationen

Körperliche Aktivität umfasst jegliche Bewegungsabläufe, sei es im Rahmen von organisierten Trainingseinheiten oder bei alltäglichen Aktivitäten wie zu Fuss gehen oder Radfahren, ob diese sporadisch stattfinden oder nicht. Regelmässige körperliche Aktivität mittlerer bis hoher Intensität wirkt sich positiv auf viele Aspekte der körperlichen und psychischen Gesundheit der Jugendlichen aus.

Gemäss Bewegungsempfehlungen des Netzwerkes für Gesundheit und Bewegung (hepa.ch) sollten Jugendliche im Schulalter täglich mindestens 60 Minuten körperlichen Aktivitäten von mittlerer bis hoher Intensität nachgehen. Aktivitäten mittlerer Intensität verursachen ein leichtes ausser Atem kommen, während Aktivitäten hoher Intensität die Atmung beschleunigen und zu Schwitzen führen.

Zu beachten bei der Interpretation der Daten

Im Rahmen der HBSC-Studie werden die Daten betreffend körperlicher Aktivität anhand der persönlichen Einschätzung der Jugendlichen erhoben und sind daher eine Selbsteinschätzung (und subjektiv). Aus diesem Grund ist eine Über- oder Unterschätzung im Vergleich zu Daten, die beispielsweise durch einen Bewegungssensor wie einem Beschleunigungsmesser erfasst werden, möglich.

Körperliche Aktivität gemäss Empfehlung

Die Ergebnisse der HBSC-Umfrage 2018 des Kantons Freiburg zeigen, dass 18.7% der 11-jährigen Jungen und 12.0% der 11-jährigen Mädchen in den letzten sieben Tagen **täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv** waren. Die körperliche Aktivität nimmt mit dem Alter leicht ab (15-jährige Junge: 14.4%, 15-jährige Mädchen: 7.2%). Der Rückgang verläuft bei den Jungen jedoch nicht geradlinig.

Weiter können Geschlechtsunterschiede verzeichnet werden. Jungen im Alter von 11 und 15 Jahren halten die Bewegungsempfehlung mit einer höheren Wahrscheinlichkeit ein als gleichaltrige Mädchen. Bei den 13-Jährigen trifft jedoch das Gegenteil zu. 13-jährige Mädchen scheinen die Empfehlung eher als gleichaltrige Jungen zu befolgen.

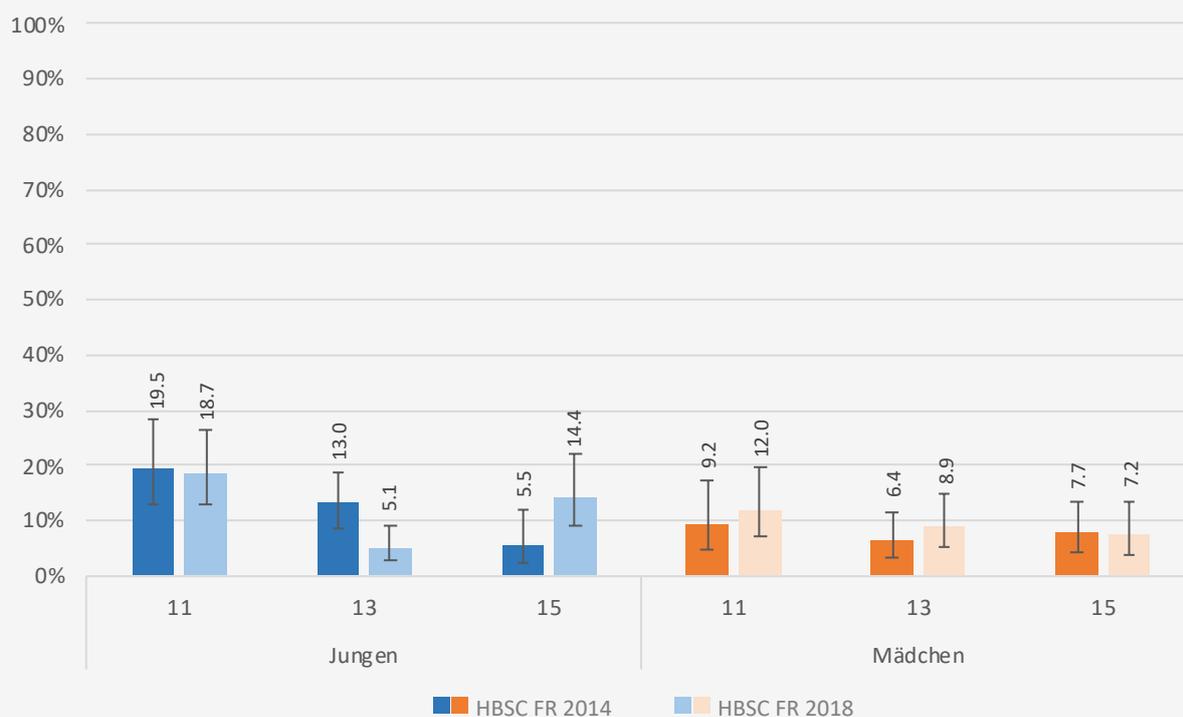
Es ist zu beachten, dass je nach Altersgruppe zwischen 26.0% und 31.6% der Jungen und zwischen 19.6% und 26.9% der Mädchen in den letzten sieben Tagen an **fünf bis sechs Tagen** mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren. Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren sind dementsprechend häufig aktiv (dennoch halten sie die Bewegungsempfehlung nicht ein).

Jüngste Entwicklung

Die Entwicklung zwischen 2014 und 2018 bezüglich der Einhaltung der Bewegungsempfehlung verläuft unterschiedlich je nach betrachteter Alters- und Geschlechtsuntergruppe. Somit können für Jugendliche im Alter von 11 bis 15 Jahren keine allgemeinen Schlussfolgerungen gezogen werden.

Der Anteil der 15-jährigen Jungen und der 11- und 13-jährigen Mädchen, die sich täglich mindestens 60 Minuten lang körperlich betätigen, scheint gestiegen zu sein. Bei den 11-jährigen Jungen und 15-jährigen Mädchen hingegen ist der Prozentsatz relativ stabil geblieben. Bei den 13-jährigen Jungen gibt es einen deutlichen Rückgang von 13.0% auf 5.1% zu verzeichnen.

Entwicklung des Anteils der 11-, 13- und 15-Jährigen, die die Bewegungsempfehlung (täglich mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität) einhalten (HBSC FR 2014-2018)



Ausserschulische Sportaktivitäten

Die Jugendlichen wurden ausserdem befragt, wie häufig sie ausserhalb des Schulunterrichts Sport treiben. Im Jahr 2018 betätigt sich die überwiegende Mehrheit der Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren mindestens einmal pro Woche sportlich. Genauer gesagt trifft dies für etwa neun von zehn Jungen und etwa acht von zehn Mädchen zu. Bei den Jungen gibt es kaum Unterschiede nach Alter (11 Jahre: 95.2%; 15 Jahre: 92.5%), während bei den Mädchen mit zunehmendem Alter eine Abnahme zu verzeichnen ist (11 Jahre: 94.7%; 15 Jahre: 83.7%).

Wo findet man weiterführende Informationen zu diesem Thema?

Schneider, E., Masseroni, S., & Delgrande Jordan, M. (2020). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2018 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 117). Lausanne: Addiction Suisse.

Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Schmidhauser, V. & Masseroni, S. (2020). Habitudes alimentaires, activité physique, statut pondéral et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 109). Lausanne: Addiction Suisse.

Staat Freiburg: [Kantonale Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention](#)

Die Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC)

Die HBSC-Studie, die unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO) steht, ist dem Gesundheitsverhalten junger Menschen im Alter von 11 bis 15 Jahren gewidmet. Im Jahr 2018 wurde sie in der Schweiz zum neunten Mal in zufällig ausgewählten Klassen der 7. bis 11. Klasse HarmoS durchgeführt. Die Jugendlichen füllen während einer Unterrichtsstunde einen anonymen und standardisierten Fragebogen aus. Die Schweizerische HBSC-Erhebung wird vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) und den meisten Kantonen finanziert. Sie wird von Sucht Schweiz durchgeführt. Für die kantonale Freiburger Studie des Jahres 2018 wurden 105 Klassen der 7. bis 11. Klasse HarmoS nach dem Zufallsprinzip ausgewählt (Teilnahmequote 95.2%). Dieses Faktenblatt basiert auf den Antworten von 1673 Schülerinnen und Schülern im Alter von 11 bis 15 Jahren aus dem Kanton Freiburg, die an der Umfrage von 2018 (und 1678 im Jahr 2014) teilgenommen haben. Die Ergebnisse werden meist nach Untergruppen bezüglich Alter und Geschlecht diskutiert, beispielsweise für 15-jährige Mädchen oder 15-jährige Jungen. Aufgrund der geringen Fallzahlen in jeder dieser Untergruppen ist die Interpretation der Ergebnisse mit relativ grossen Fehlermargen behaftet. Auf jedem Balken des Diagramms ist das 95%-Kontrollintervall (95% CI) dargestellt. Aus Gründen der Lesbarkeit werden nur die Ergebnisse der 11-, 13- und 15-Jährigen dargestellt, um die jüngsten Entwicklungen zu veranschaulichen.

Inhalt und Gestaltung

Eva Schneider, Marina Delgrande Jordan, Sophie Masseroni

Sucht Schweiz, November 2020