

# Körperliche Aktivität bei den 11- bis 15-jährigen Jugendlichen im Kanton Freiburg

## Allgemeines

Regelmässig einer körperlichen Aktivität nachzugehen beeinflusst zahlreiche Aspekte der körperlichen (beispielsweise den Gewichtsstatus) und psychischen Gesundheit der Jugendlichen positiv.

Den nationalen Basisempfehlungen zur körperlichen Aktivität zufolge, sollten die Jugendlichen, die am Ende der obligatorischen Schulzeit stehen, mindestens eine Stunde pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität körperlich aktiv sein ([www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)).

## Körperliche Aktivität mittlerer bis hoher Intensität im Alltag

Gemäss der Ergebnisse der HBSC-Studie, die 2014 im Kanton Freiburg durchgeführt wurde, waren 19.5% der 11-jährigen Jungen und 9.2% der gleichaltrigen Mädchen an allen sieben Tagen vor der Befragung während mindestens 60 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität körperlich aktiv. Mit "Aktivitäten mittlerer bis hoher Intensität" sind in der HBSC-Studie alle Tätigkeiten gemeint, die den Herzschlag erhöhen und einen zeitweise ausser Atem kommen lassen (zum Beispiel zu Fuss oder mit dem Velo zur Schule gehen bzw. fahren, einen Mannschaftssport betreiben, Sportunterricht in der Schule, usw.).

Eine deutliche Abnahme zwischen den Altersgruppen zeigt sich bei den Jungen. Tatsächlich sind nur 5.5% der 15-jährigen Jungen jeden Tag mit einer solchen Intensität körperlich aktiv. Auch bei den Mädchen erkennt man tendenziell einen gewissen Rückgang mit dem Alter (von 9.2% bei den 11-Jährigen auf 4.1% bei den 14-Jährigen; 7.7% bei den 15-Jährigen).

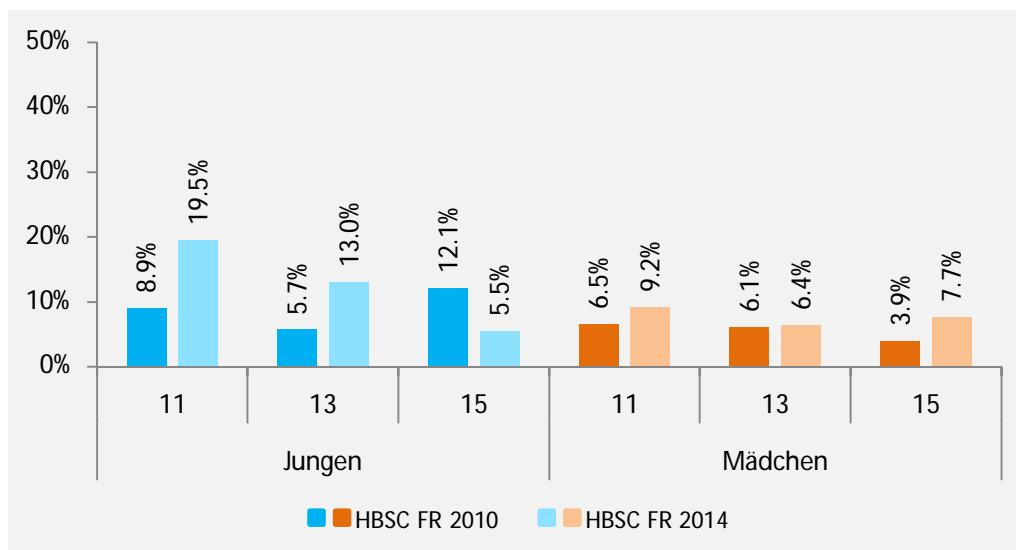
Auch zwischen Jungen und Mädchen finden sich Unterschiede: Jungen im Alter von 11 bis 14 Jahren sind tendenziell häufiger im empfohlenen Ausmass körperlich aktiv als gleichaltrige Mädchen. Bei den 15-jährigen Jugendlichen beobachtet man das umgekehrte Muster: die Mädchen in diesem Alter scheinen die Empfehlungen häufiger zu erfüllen als die Jungen.

Zu bemerken bleibt, dass je nach Alter zwischen 23% und 30% der Jungen und zwischen 16% und 25% der Mädchen im Alter von 11 bis 15 Jahren an fünf bis sechs der vergangenen sieben Tage während mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren.

## Aktuelle Entwicklung

Gemäss der Ergebnisse scheint sich der Anteil der Jugendlichen, die jeden Tag während mindestens 60 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität körperlich aktiv sind, im Vergleich zu 2010 im Allgemeinen erhöht zu haben, obwohl dies nicht auf alle Altersgruppen zutrifft. So hat sich der Anteil bei den 11-jährigen Jungen mehr als verdoppelt, von 8.9% auf 19.5%. Bei den 13-jährigen Jungen legen die Ergebnisse ebenfalls eine Zunahme nahe (von 5.7% auf 13.0%); dies gilt auch für die 11- und 15-jährigen Mädchen (von 6.5% auf 9.2% bzw. von 3.9% auf 7.7%). Im Gegensatz dazu legen die Ergebnisse bei den 15-jährigen Jungen eine Abnahme von 12.1% im Jahr 2010 auf 5.5% im Jahr 2014 nahe. Bei den Mädchen im Alter von 13 Jahren ist der Anteil hingegen vergleichbar geblieben.

*Körperliche Aktivität mittlerer bis hoher Intensität während mindestens 60 Minuten jeden Tag  
bei den 11-, 13- und 15-jährigen Jugendlichen (HBSC FR 2010-2014)*



### *Ausserschulische sportliche Aktivität*

Die Jugendlichen wurden ebenfalls nach der Häufigkeit, mit der sie ausserhalb des Schulunterrichts Sport treiben, gefragt. Die ausserschulische sportliche Betätigung zählt zu den Formen körperlicher Aktivität mittlerer bis hoher Intensität. Gemäss der Ergebnisse der Studie, die 2014 durchgeführt wurde, ist es unter den 11- bis 15-jährigen Jugendlichen im Kanton Freiburg relativ weit verbreitet, einer sportlichen Aktivität ausserhalb des Schulunterrichts nachzugehen. Bei den 11- bis 14-jährigen Jungen sind es mehr als neun von zehn, die mindestens einmal pro Woche ausserhalb des Schulunterrichts Sport treiben (zwischen 93% und 95%). Bei den 15-Jährigen geht der Anteil auf 85% zurück.

Die Mehrheit der Mädchen treiben ebenfalls mindestens einmal pro Woche ausserhalb des Schulunterrichts Sport; der Anteil liegt bei den 11- bis 14-Jährigen zwischen 86% und 91%. Wie bei den Jungen, scheint dieses Verhalten bei den ältesten Mädchen auch weniger verbreitet zu sein (15-Jährige: 79.5%).

Wo findet man die kantonalen bzw. nationalen Ergebnisse zu diesem Thema?

Archimi, A., & Delgrande Jordan, M. (2016). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2014 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 81). Lausanne: Addiction Suisse.

Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A. & Delgrande Jordan, M. (2016). Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 78). Lausanne: Addiction Suisse. Mit ausführlicher Zusammenfassung auf Deutsch.

Die Studie "Health Behaviour in School-aged Children"

Das Ziel der internationalen Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), die alle vier Jahre durchgeführt wird, ist es, das Gesundheitsverhalten der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen und seine Entwicklung über die Zeit zu beobachten ([www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)). Sucht Schweiz führte zwischen 1986 und 2014 acht Durchgänge dieser Studie in der Schweiz durch ([www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)). Die Studie wird vom Bundesamt für Gesundheit und der Mehrzahl der Kantone finanziert. Für die kantonale Studie des Kantons Freiburg 2014 wurden 105 Klassen des 7. bis 11. Schuljahres (HarmoS) zufällig für die Teilnahme an der Studie ausgewählt (die Teilnahmequote betrug 90.5%). Das vorliegende Faktenblatt beruht auf den Antworten der 1678 Freiburger Jugendlichen im Alter von 11 bis 15 Jahren, die an der Studie im Jahr 2014 teilgenommen haben.

Inhalt und Gestaltung

Aurélie Archimi, Yvonne Eichenberger, Edith Bacher, Marina Delgrande Jordan, Sucht Schweiz, September 2016.

Aus Gründen der Lesbarkeit wurden nur die Resultate der 11-, 13- und 15-jährigen Jugendlichen dargestellt, um die aktuelle Entwicklung aufzuzeigen. Die Begriffe "tendenziell", "nahelegen" und "scheinen" dienen hier dazu, statistisch nicht signifikante Unterschiede zwischen den Prozentwerten zu beschreiben.

