

# Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen

## Empfehlungen für die Schweiz



### Zielsetzung der Empfehlungen

Die vorliegenden Empfehlungen sind Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten. Sie stellen keine direkten Anweisungen für die Aufnahme, Gestaltung und Beibehaltung eines persönlichen Bewegungsverhaltens dar. Ergänzende Informationen finden sich im Abschnitt «zur Umsetzung der Empfehlungen» weiter unten.

### Basisempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

Kinder sollten von Geburt an in ihrer Bewegungsfreude unterstützt werden und die Gelegenheit erhalten sich in vielfältiger Weise zu bewegen. Kindern und Jugendlichen im Schulalter wird aus gesundheitlicher Sicht empfohlen, sich zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten täglich mit mittlerer bis hoher Intensität zu bewegen. Basisempfehlungen gemäss aktuellen Erkenntnissen:

- Jugendliche gegen Ende des Schulalters sollten sich mindestens 1 Stunde pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen.
- Jüngere Kinder deutlich mehr als 1 Stunde pro Tag.

Eine mittlere Intensität weisen körperliche Aktivitäten auf, bei denen man zumindest etwas ausser Atem kommt. Zügiges Gehen, Velofahren oder Inlineskating sowie Spielen in der Natur oder auf dem Spielplatz sind Beispiele für solche

Bewegungsformen, aber auch viele andere Freizeit- und Sportaktivitäten haben eine mittlere Intensität.

Unter Aktivitäten mit hoher Intensität versteht man alle bewegungsintensiven Sportarten und Aktivitäten, die Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursachen, wie zum Beispiel Joggen, Biken, Schwimmen, Ballspiele oder Streetdance. Möglichkeiten zum Erreichen der Empfehlungen bieten sich im Sportunterricht und bei anderen Schulaktivitäten, auf dem Schulweg, zu Hause mit Familienangehörigen und Freunden sowie in der Freizeit, beispielsweise im Sportverein oder beim Spielen im Freien.

### Vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten

Für die optimale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten eine wichtige Voraussetzung. Deshalb sollten mehrmals pro Woche Aktivitäten durchgeführt werden, die folgende Wirkungen haben:

- **Knochen stärken**  
Durch gewichts- und stossbelastende Tätigkeiten wie zum Beispiel Laufen, Hüpfen, Springen, beispielsweise in Form von Spielen.
- **Herz-Kreislauf anregen**  
Durch sportliche Ausdaueraktivitäten wie Joggen, Schwimmen oder Skilanglauf; in Form von Spielen, aber auch von Bewegungsaktivitäten wie Velofahren.

- **Muskeln kräftigen**

Durch vielseitige Übungen wie Klettern und Hangeln, durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und bei Jugendlichen nach einer guten Einführung auch durch ein gezieltes Krafttraining.

- **Geschicklichkeit (Koordination) verbessern**

Durch ein vielseitiges sportliches Training sowie durch gezielte Übungen in Spiel und Sport.

- **Beweglichkeit erhalten**

Durch gymnastische Übungen, Dehnungsübungen und geeignete Spielformen.

Vor allem im Sport gibt es eine ganze Reihe von Aktivitäten, die mehrere der aufgeführten Wirkungen gleichzeitig hervorrufen. Die im Rahmen eines vielseitigen Bewegungs- und Sportverhaltens eingesetzte Zeit wird bei der Erfüllung der Mindestempfehlungen der täglichen Bewegung berücksichtigt. In altersentsprechender Form durchgeführt sollen die verschiedenen sportlichen Aktivitäten zudem das Bewegungsrepertoire erweitern, freudvolle Erfahrungen vermitteln und zu einer lebenslangen positiven Grundeinstellung gegenüber Bewegung und Sport beitragen.

## Vermeiden von längerer Inaktivität

Die Fähigkeit konzentriert an einem Thema zu arbeiten und still sitzen zu können, ist wichtig und muss im Verlauf der Entwicklung ausgebildet werden. Gleichzeitig können übermässig lange sitzende Tätigkeiten zum gesundheitlichen Risiko werden, besonders wenn sie mit dem Konsum energiereicher Nahrung (Beispiel «TV-Snacks») verbunden sind. Es wird deshalb empfohlen, langdauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität so weit wie möglich zu vermeiden und sie ab einer Dauer von etwa 2 Stunden durch aktive Bewegungspausen zu unterbrechen.

## Vielseitiger Nutzen von Bewegung und Sport

Inhaltlich decken die Empfehlungen die wichtigsten Wirkungen auf die körperliche Gesundheit ab. Es gibt aber weitere psychische und soziale Wirkungen von Bewegung und Sport, beispielsweise bei der Stressregulation, bei der Stärkung des Selbstwertgefühls, bei der Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten, bei der sozialen Integration wie auch bei der Erziehung zu einem aktiven und gesunden Lebensstil. Diese Effekte lassen sich aber im Schema der verwendeten

Grafik nicht erfassen, sondern hier sind spezifischere Organisations- und Durchführungsformen notwendig. Das Gleiche gilt für Sport und Training in Therapie und Rehabilitation.

Während bei den meisten Kindern und Jugendlichen die Förderung von genügend körperlicher Aktivität im Zentrum steht, ist bei jugendlichen Leistungssportlerinnen und -sportlern zu beachten, dass die Trainingsbelastung der Leistungsfähigkeit und dem Entwicklungsstand angepasst wird. Zudem sollten genügend Erholungszeiten eingeplant und eine angepasste Ernährung berücksichtigt werden. Hier sind qualifizierte Nachwuchstrainerinnen und -trainer sowie eine gute sportmedizinische Betreuung von grosser Bedeutung.

Auch Kinder und Jugendliche mit Gesundheitsproblemen oder Behinderungen profitieren von regelmässiger Bewegung. Allenfalls ist eine ärztliche Beurteilung und eine individuelle Anpassung der Bewegungsempfehlungen bezüglich Art und Intensität der Bewegung in Zusammenarbeit mit Fachpersonen sinnvoll.

## Zur Umsetzung der Empfehlungen

Bewegungsempfehlungen sowie Bewegungs- und Sportangebote, die sich direkt an Einzelne oder an spezifische Gruppen von Kindern und Jugendlichen richten, sollten auf den hier beschriebenen Empfehlungen basieren, in Inhalt und Form aber an die jeweilige Zielgruppe angepasst werden. Sie sollten altersgerecht und nach pädagogischen Grundsätzen aufgebaut sein und die Bedeutung eines sicheren und bewegungsfreundlichen Umfelds berücksichtigen.

Das zahlenmässig grösste mit Bewegung und Sport verbundene Risiko sind Unfälle. Hier sind beim Sport, im Strassenverkehr sowie auch bei Freizeitaktivitäten wie beispielsweise beim Baden eine fachgerechte Unterweisung, eine altersgemässe Überwachung und eine korrekte Ausrüstung entscheidende Schutzfaktoren.

## Zusammenfassung der Empfehlungen für Kinder und Jugendliche

- Regelmässige Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Nach heutigen Erkenntnissen sollten Kinder und Jugendliche im Schulalter zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich Aktivitäten mit mittlerer bis hoher Intensität durchführen. Dafür bietet sich eine Fülle von Sport- und Bewegungsaktivitäten an.
- Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Geschicklichkeit verbessern und die Beweglichkeit erhalten.
- Kinder im Primarschulalter sollten sich deutlich mehr bewegen. Zusätzliche Aktivitäten bringen für alle Altersgruppen weiteren gesundheitlichen Nutzen.
- Langdauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität sollten so weit wie möglich vermieden werden und ab und zu durch kurze aktive Bewegungspausen unterbrochen werden.

Empfehlungen aus dem Jahr 2013. Erstellt durch das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG und des Bundesamtes für Sport BASPO sowie in Zusammenarbeit mit den folgenden Institutionen: bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung, Gesundheitsförderung Schweiz, Public Health Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin SGSM, Sportwissenschaftliche Gesellschaft der Schweiz SGS, Suva.

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch  
 Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen  
 info@hepa.ch, www.hepa.ch, Mai 2013



## KINDER UND JUGENDLICHE

MINDESTENS

1h  
PRO TAG

MITTLERE  
INTENSITÄT



HOHE  
INTENSITÄT



Mehrmals pro Woche:

- KNOCHEN STÄRKEN
- HERZ-KREISLAUF ANREGEN
- MUSKELN KRÄFTIGEN
- GESCHICKLICHKEIT VERBESSERN
- BEWEGLICHKEIT ERHALTEN

