

Heute schon geschwitzt?

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 1

PDF erstellt am: **05.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-992209>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Heute schon

Wer sich ausreichend bewegt, tut viel für seine Gesundheit. So viel, dass die Vision «Bewegung – mindestens einmal am Tag!» eigentlich schon längst Realität sein müsste. Leider ist dem noch nicht so.

Nicola Bignasca

Bewegung und Sport sind beliebte Freizeitbeschäftigungen. Trotzdem belegen die Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002, dass sich 64 Prozent der erwachsenen Bevölkerung zu wenig bewegt (vgl. Artikel auf Seite 30). Die Bewegungs- und Sportgewohnheiten eines Menschen sind nicht immer gleich und können sich im Laufe des Lebens ändern. Wer in der Jugend eine Sportskanone ist, ist dies nicht unbedingt auch im Erwachsenenalter. Doch wie bewegt ist eigentlich die Schweizer Jugend? Es gibt neue Studien, die einige Schlüsse in Bezug auf das Bewegungs- und Sportverhalten der Schweizer Jugend ermöglichen. In den vergangenen zehn Jahren hat sich das Bewegungs- und Sportverhalten der Jugendlichen nur unwesentlich verändert. Allerdings kann eine Tendenz zur Polarisierung und zur Entwicklung einer sportlichen «Zweiklassengesellschaft» festgestellt werden: Es gibt immer mehr Jugendliche, die täglich Sport treiben, aber auch immer mehr, die sich weniger als zwei oder drei Mal in der Woche bewegen. Aber werfen wir einen Blick auf die interessantesten Ergebnisse (für weitere Informationen vgl. Bundesamt für Sport et al. 2004¹).

Knaben aktiver als Mädchen

Eine Studie, die von der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) in zwei Erhebungen (1998 und 2002) durchgeführt wurde, belegt, dass männliche Jugendliche körperlich aktiver sind als weibliche. Demnach sind ungefähr doppelt so viele Knaben wie Mädchen täglich sportlich aktiv (53 versus 28 Prozent). 33 Prozent der Mädchen und 16 Prozent der Knaben sind weniger als zwei bis drei Mal pro Woche sportlich aktiv. Abbildung 1 zeigt die Ergebnisse dieser Studie nach Alter, Geschlecht und Bewegungshäufigkeit pro Woche. In dieser Untersuchung wurde die Bewegungs- und Sporthäufigkeit ausserhalb der Schule evaluiert und ein Phänomen bestätigt, das Sportlehrpersonen, Leiterinnen und Trainer bekannt ist: Am meisten bewegen sich zwölfjährige Jugendliche beiden Geschlechts. Dann nimmt die Sporthäufigkeit bis ungefähr zum 16. Altersjahr um einen Viertel ab. Allerdings kann man bei den Mädchen – vor allem bei den 11- bis 13-Jährigen, die sich täglich bewegen – bezüglich Bewegungsverhalten auch eine positive Tendenz feststellen. Im untersuchten Zeitraum wuchs deren Anteil um 5 Prozent. Dieser Zuwachs zeigt sich auch bei den gleichaltrigen Knaben, wenn auch weniger ausgeprägt (plus 2 Prozent).

Eine Zweiklassengesellschaft?

Zu ähnlichen Ergebnissen kommt die Schweizerische Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik aus dem Jahr 2002. Sie hat von 1992 an alle fünf Jahre das Bewegungs- und Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung in der Freizeit untersucht. Die Studie zeigt, dass sich das Bewegungsverhalten der Jugendlichen zwischen 15 und 20 Jahren in den letzten zehn Jahren kaum verändert hat. Eine tendenzielle Zunahme ist bei der «täglich» Sportaktivität zu verzeichnen: von 28 auf 32 Prozent bei den männlichen und von 17 auf 19 Prozent bei den weiblichen Jugendlichen. Leicht zugenommen hat auch die Anzahl der Jugendlichen, die weniger als zwei bis drei Mal pro Woche Sport treiben. Damit scheint sich eine Polarisierung, eine Entwicklung einer «sportlichen Zweiklassengesellschaft» in «sehr Sportliche» einerseits und «Unsportliche» andererseits, abzuzeichnen. Sollte sich dieses Phänomen in den nächsten Jahren bestätigen, kann das sehr negative Folgen für das Gesundheitswesen haben.

Abb.1: Die Häufigkeit ausserschulischen Sporttreibens bei Jugendlichen in %.

(gemäss einer Studie der SFA).

	täglich		2- bis 3-mal pro Woche		weniger	
	1989	2002	1989	2002	1989	2002
Knaben						
11–13 Jahre	55	57	30	29	15	14
14–16 Jahre	48	47	32	23	20	20
Mädchen						
11–13 Jahre	26	31	37	40	37	29
14–16 Jahre	22	24	33	35	45	41

geschwitzt?

Foto: Daniel Käsermann

Tendenz sinkend ...

Noch weniger ermutigend sind die Ergebnisse der SMASH-Studie (Swiss Multicenter Adolescent Study on Health). In zwei Erhebungen (1993 und 2002) wurden Jugendliche in Ausbildung im Alter von 15 bis 20 Jahren bezüglich Stellenwert des Sports in ihrer Freizeit befragt. Auch diese Studie konnte den bekannten Geschlechtsunterschied bezüglich Aktivitätsgrad bestätigen: Zum Beispiel treiben 40 Prozent der männlichen und 30 Prozent der weiblichen Jugendlichen zwei bis drei Mal in der Woche Sport. Beunruhigend ist die ungünstige Entwicklung in den letzten zehn Jahren: Die Zahl der sehr Aktiven ist markant gesunken: von 25 auf 19 Prozent bei den männlichen und von 13 auf 10 Prozent bei den weiblichen Jugendlichen. Gleichzeitig stieg die Zahl der ungenügend Aktiven von 37 auf 41 Prozent bei den männlichen und von 54 auf 60 Prozent bei den weiblichen Jugendlichen.

400 Meter Rückstand

«Die Jugend von heute ist weniger ausdauernd als noch vor 20 Jahren!» – so abgedroschen das klingt – erfahrene Sportlehrpersonen und Trainer stellen dies leider immer häufiger fest. Und sie scheinen Recht zu haben. Eine internationale Vergleichsstudie bestätigt ihre Beobachtungen. Mittels eines Ausdauertests, eines 20-Meter-Pendellaufs, hat diese Studie in elf Ländern – allerdings ohne die Schweiz – Daten erhoben und verglichen. Die Resultate zeigen, dass sich die Leistung in den vergangenen 20 Jahren um 9 Prozent verschlechtert hat – bei den über 15-Jährigen deutlicher als bei den 6- bis 14-Jährigen.

Eine andere Studie hat diese Tendenz untermauert. Sie zeigt, dass die jungen Schweizerinnen und Schweizer – es waren Schülerinnen und Schüler aus dem Kanton Waadt – in einem Ausdauerstest (20-Meter-Pendellauf) international nicht zu den Besten gehören: Die Schweiz erreichte lediglich Rang 31 von 37 teilnehmenden Ländern. An der Spitze sind vor allem skandinavische und baltische Länder. Rechnet man die Leistungsunterschiede auf einen 12-Minuten-Lauf um, haben Jugendliche dieser Länder eine ganze Bahnrunde (400 Meter) Vorsprung auf ihre Schweizer Kolleginnen und Kollegen.



Wir danken Eric Jeisy, Bernard Marti, Walter Mengisen und Lorenz Ursprung für die wertvolle Unterstützung in der Erarbeitung dieses Beitrages.

Warum sich Bewegung lohnt

Eines ist sicher: Ein grosser Teil der Jugendlichen bewegt sich zu wenig. Das zeigen die auf den zwei vorangehenden Seiten vorgestellten Studien deutlich auf. Was aber bringt die tägliche Bewegung? Eine ganze Menge, meint die Wissenschaft.

Fast ein Allheilmittel

Neue Längsschnittstudien haben bewiesen, dass Bewegung präventiv und sogar therapeutisch gegen Fettleibigkeit und Übergewicht wirken kann. Das gilt auch für den nicht-insulinabhängigen Diabetes Mellitus. Gemäss neusten Erkenntnissen befällt dieser Typ Diabetes immer jüngere Menschen, die bereits im Kindesalter zu dick sind. Bezüglich Herz-Kreislauf-Krankheiten beeinflussen Bewegung und Sport entscheidende Faktoren positiv: Hoher Blutdruck kann gesenkt und der Cholesterinspiegel im Blut reguliert werden. Bewegung beeinflusst schliesslich den ganzen Bewegungsapparat positiv, indem die Knochenmasse vergrössert wird. Die Präventionsmassnahmen bezüglich Osteoporose und Rückenschmerzen – ausreichend Bewegung und richtige Belastung – sind darum vor allem zwischen 10 und 14 Jahren sehr wichtig.

➤ **Wer sich täglich bewegt, leistet beste Prävention gegen unsere Zivilisationskrankheiten.**

Rauchfreie Zonen

Verhütet oder fördert der Sport den Konsum von Alkohol und Tabak? Diese Frage führt oft zu hitzigen Debatten. Neueste Statistiken zeigen, dass die Schweizer Jugendlichen immer mehr psychoaktive Substanzen wie Tabak, Alkohol und Cannabis konsumieren. Eine Frage interessierte ganz besonders: Konsumieren Sport treibende Jugendliche weniger Suchtmittel als ihre weniger sportlichen Kolleginnen und Kollegen? Ein kürzlich erschienener Übersichtsartikel beleuchtet das Potenzial des Sports². Sportliche Tätigkeit hat eine reduzierende Wirkung auf den Tabakkonsum. Eine entsprechende, in der Westschweiz durchgeführte Untersuchung, an der Jugendliche im Alter von 9 bis 19 Jahren teilgenommen haben, ergab folgende Ergebnisse: Von den Mädchen rauchten 38 Prozent der sportlich Aktiven zumindest gelegentlich, bei den Inaktiven waren es 48 Prozent. Bei den männlichen Jugendlichen ist das Verhältnis 52 zu 69 Prozent. Sport kann zudem auch eine reduzierende Wirkung auf den Konsum von Cannabis haben. In Bezug auf den Alkoholkonsum lässt sich diese Aussage jedoch nicht so ohne weiteres machen.

➤ **Wer sich täglich bewegt, raucht weniger.**

Weniger Stress, mehr Integration

Regelmässige Sportaktivität wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit der Jugendlichen aus. Dies zeigen die Ergebnisse einer zweijährigen Schweizer Studie. Bei über 300 Gymnasialisten und Lehrlingen wurde eine deutliche Wirkung von Sport auf die psychische Gesundheit nachgewiesen: Jugendliche mit einem regelmässigen, hohen sportlichen Engagement erwiesen sich nach zwei Jahren als psychisch widerstandsfähiger als Jugendliche ohne sportliche Aktivitäten³. Der Sport schien dabei gesundheitspsychologisch sogar bedeutsamer zu sein als der «emotionale Rückhalt» oder die «Abwesenheit von Stress». Eine «stresspuffernde» Wirkung hat Sport jedoch nur dann, wenn er intensiv betätigt wird.

Die Zugehörigkeit zu einem Sportverein hat auch positive Wirkung auf die soziale Integration. Eine neue Studie zeigt auf: Je sportlich aktiver ein Jugendlicher ist, desto mehr Freizeitkontakte hat er mit anderen Jugendlichen⁴.

➤ **Wer sich täglich bewegt, hat weniger Stress und ist sozial besser integriert.**

Denken ist nicht Glückssache

Hemmt oder fördert sportliche Bewegung die geistige Entwicklung? Es ist schwierig, wenn nicht gar unmöglich, diesen interessanten Zusammenhang wissenschaftlich zu beweisen. Trotzdem scheinen zahlreiche Studien diese Frage tendenziell zu bejahen⁵. Die bekannteste Untersuchung diesbezüglich ist die Studie «Trois-Rivières», in der Schülerinnen und Schüler der städtischen und urbanen Primarschulen in Kanada (Raum Quebec) befragt wurden. Die Untersuchung hat gezeigt, dass diejenigen Kinder, die täglich Sport treiben, bessere akademische Leistungen erreichen als solche, die nur eine Wochenlektion Sport absolvieren. Kinder mit überdurchschnittlichen motorischen Fertigkeiten erreichen auch bei Tests der mathematischen Fertigkeiten oder Lesekompetenz überdurchschnittlich gute Resultate⁶. Andere Untersuchungen bestätigen die positiven Auswirkungen einer regelmässigen sportlichen Aktivität auf die geistigen Leistungen und führen dies auf die verstärkte Durchblutung des Gehirns, ein besseres neurohormonales Gleichgewicht und die Stimulierung der synaptischen Verbindungen zurück.

➤ **Tägliche Bewegung wirkt positiv auf die schulische Leistung.**



Auch Schulen müssen sich bewegen

Sport und Bewegung haben nicht nur eine positive Auswirkung auf die geistige Entwicklung, sondern auch auf das psychophysische und soziale Wohlbefinden des Kindes. Am auffallendsten ist dies in den so genannten «bewegten Schulen». Dort werden Sport und Bewegung im ganzen Unterricht integriert und nicht nur auf drei Lektionen Sport reduziert⁵. Die Schülerinnen und Schüler in diesen Schulen, die nun vor allem in Deutschland und Österreich Fuss fassen, legen eine positivere Haltung gegenüber der Schule und der eigenen Klasse an den Tag, ertragen die Arbeitsbelastungen leichter und meistern zwischenmenschliche Konflikte besser. Die Lehrpersonen bestätigen, dass häufige Bewegungssequenzen in den Schulzimmern Unterrichtsstörungen vermindern und damit das Schulklima verbessern⁶. Diese ersten Erfahrungen lassen auf interessante Zusammenhänge zwischen den bewegten Schulen und der Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes schliessen.

➤ Wer sich täglich bewegen will, braucht eine bewegte Schule.

Ein animierendes Umfeld

Nimmt jemand, der in der Kindheit und Jugend regelmässig Sport getrieben hat, diese Bewegungsfreude mit ins Erwachsenenalter? Diese Frage ist vor allem für die Sportlehrpersonen in den Schulen von grundlegender Bedeutung. Die wissenschaftliche Forschung hat keine eindeutige Antwort auf diese Frage. Immerhin zeigen einige neue Studien, dass die Bewegungsaktivität im Laufe des Lebens beständiger ist, wenn in der Kindheit Wettkampfsport, Ausdauerdisziplinen oder Sportarten mit vielseitigen motorischen Anforderungen ausgeübt wurden¹.

Wenn das Niveau der Bewegungsaktivität der Kinder und Jugendlichen gehoben werden soll, müssen entscheidende Massnahmen ergriffen werden. Die drei wöchentlichen Sportstunden in der Schule sind ein unverzichtbarer Bestandteil des Stundenplans. Damit Kinder und Jugendliche in einem bewegten Umfeld aufwachsen können, müssen jedoch weitere Bewegungsmomente hinzu kommen – zuhause, auf dem Schulweg und in den Schulzimmern.

➤ Wer sich täglich bewegen will, braucht ein bewegungsfreundliches Umfeld und eine breite Palette an bewegungsfördernden Massnahmen.

Literatur

¹ BASPO, BAG, SGSM, SGP, SGPG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung: Sport, Bewegung und Gesundheit Jugendlicher in der Schweiz. Wissenschaftliches Update 2004. In: Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie, 3/2004, Seiten 124–127.

² BASPO, BAG, SFA et al.: Fakten zur Bedeutung des Sports zur Suchtprävention, insbesondere im Jugendalter. Gemeinsame Stellungnahme aus wissenschaftlicher Sicht. In: Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie, 52 Jg, 2/2004, Seiten 86–96.

³ Birrer, D.; Cuvit, F.: Sport verbessert das Wohlbefinden. Die gesundheitliche Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter. In: «mobile», 3/2000, Seiten 14–17.

⁴ Golowin, E.; Herzog, W.: Dominoeffekt dank Sport. Die Ergebnisse einer Studie. In: «mobile», 5/2004, Seiten 34–37.

⁵ Pühse, U.: Kognition – Bewegung und Hirnleistung. In: Zahner et al.: Aktive Kindheit – gesund durchs Leben, Handbuch für Fachpersonen. BASPO, ISSW Universität Basel, Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen, 2004.

⁶ Jeisy, E.; Mengisen, W.: Tatsachen statt Meinungen. In: Sportpolitik, 2/2004, Seiten 26–29.

