

## FREIZEITGESTALTUNG: KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Die körperliche Bewegung trägt zur Beibehaltung oder Verbesserung der Gesundheit der Einzelnen bei, da sie das Risiko einer chronisch-degenerativen Krankheit verringert. Es ist allgemein bekannt, dass regelmäßige körperliche Bewegung in Verbindung mit einem korrekten Essverhalten das Risiko von Übergewicht bei Kindern reduziert. Allen Kindern wird moderate oder intensive tägliche körperliche Bewegung für mindestens eine Stunde empfohlen. Diese Tätigkeit muss nicht unbedingt ununterbrochen ausgeübt werden, sondern es zählen alle täglichen motorischen Aktivitäten.

### Wie viele Kinder sind körperlich aktiv?

Um die Voraussetzungen schaffen zu können, dass die Kinder die Möglichkeit haben körperlich aktiv zu sein, muss in erster Linie die Familien von der Notwendigkeit überzeugt werden und dafür ist eine gute Zusammenarbeit zwischen Schule und Familie unerlässlich.

In unserer Studie wird ein Kind als körperlich aktiv eingestuft, wenn es am Vortag körperliche Bewegung ausgeübt hat (d.h. körperliche Aktivitäten in der Schule und/oder strukturierten Sport und/oder am Nachmittag im Freien gespielt); die körperliche Bewegung wird daher nicht als Gewohnheit, sondern als punktuelle Prävalenz von selbsterklärter Aktivität am Vortag der Erhebung untersucht.

- In der Provinz Bozen haben 5% der Kinder am Vortag der Erhebung keine körperliche Aktivität ausgeübt.
- Etwas mehr als ein Drittel (38%) hat an einer vom schulischen Curriculum vorgesehener motorischer Aktivität am Vortag teilgenommen (abhängig von der Einteilung des Turnunterrichts).
- Der größte Prozentsatz an körperlich inaktiven Kindern, wurde in Wohngebieten mit mehr als 50.000 Einwohnern (12%) erhoben.

Körperlich inaktive Kinder <sup>#</sup> Provinz Bozen - OKkio 2012	
Eigenschaften	Körperlich inaktiv <sup>#</sup>
<b>Geschlecht</b>	
Buben	4%
Mädchen	6%
<b>Wohngemeinde*</b>	
<10.000 Einwohner	2%
10.000-50.000	4%
>50.000	12%

<sup>#</sup> am Vortag der Erhebung keine körperliche Aktivitäten in der Schule und/oder strukturierten Sport und/oder am Nachmittag im Freien gespielt

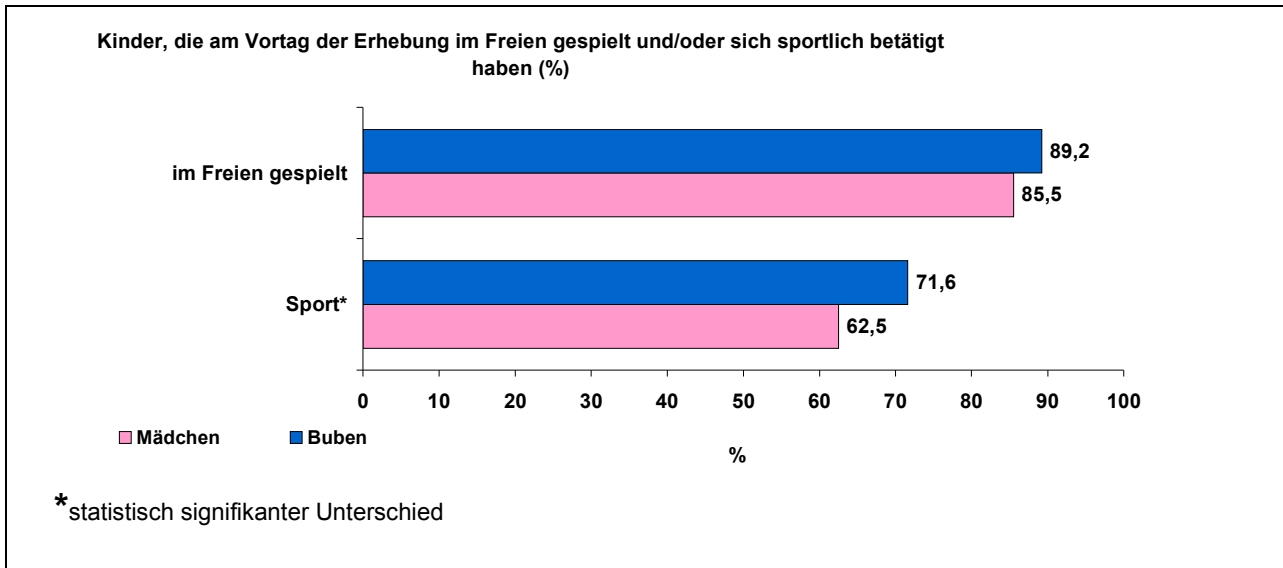
\* statistisch signifikanter Unterschied ( $p < 0,05$ )

### Spielen im Freien und strukturierter Sport

Der beste Zeitpunkt für die Kinder körperliche Aktivität auszuüben ist der Nachmittag nach der Schule: diese kann in Form von Spiele im Freien oder strukturiertem Sport stattfinden.

Kinder, die sich mit solchen Aktivitäten beschäftigt, neigen dazu, weniger Zeit mit körperlich inaktiven Tätigkeiten zu verbringen (Fernsehen und Videospiele) und sind somit dem Risiko an Übergewicht/Fettleibigkeit zu leiden weniger ausgesetzt.

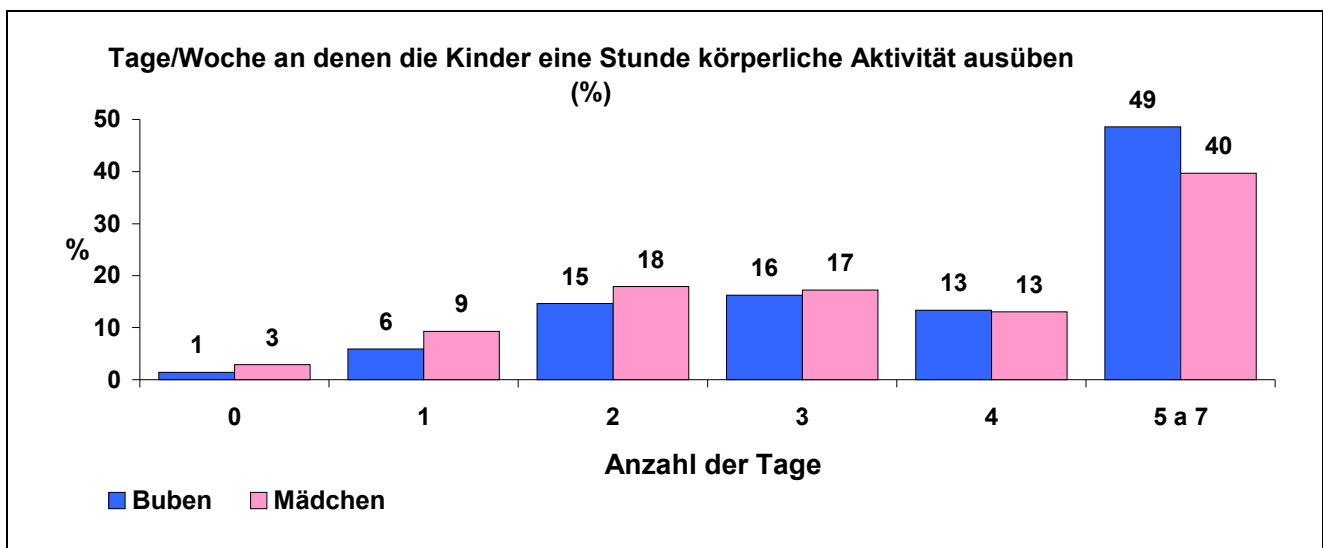




- Insgesamt 87% der Kinder haben am Vortag der Erhebung nachmittags im Freien gespielt.
- Hingegen 67% der Kinder haben am Vortag der Erhebung nachmittags strukturierten Sport ausgeübt.
- Buben üben häufiger Sport aus als Mädchen.

### Anzahl der Tage pro Woche, an denen die Kinder laut Eltern mindestens eine Stunde körperliche Aktivität ausüben

Um das Ausmaß der körperlichen Bewegung der Kinder zu schätzen, werden die Antworten der Eltern auf die Frage, wie viele Tage in einer normalen Woche ihre Kinder für mindestens eine Stunde im Freien spielen oder strukturierten Sport ausüben, analysiert.



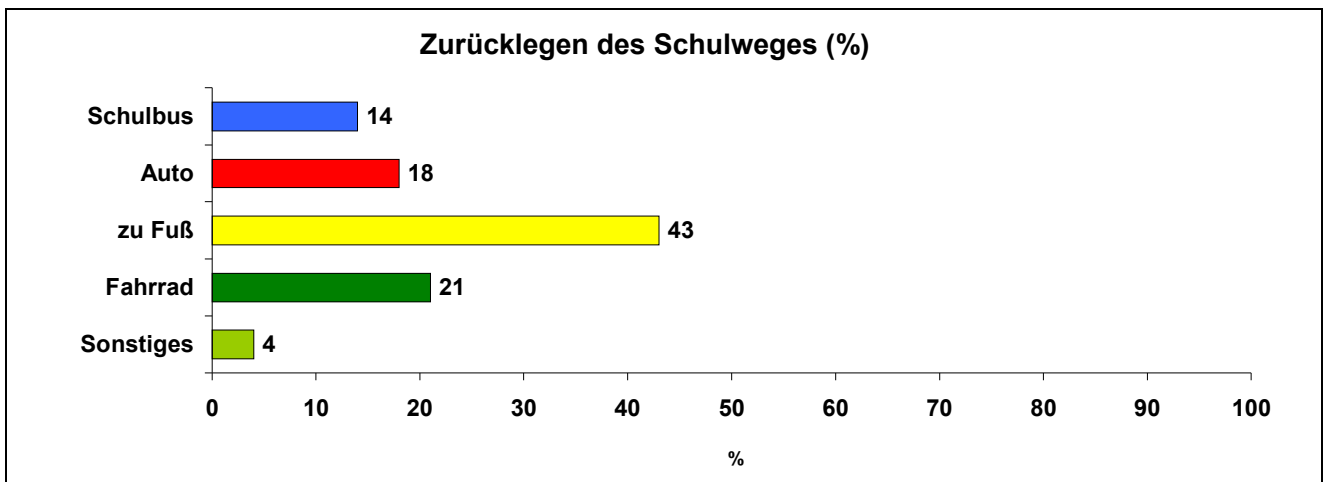
- Laut den Angaben der Eltern üben 16% der Kinder zweimal wöchentlich eine Stunde körperliche Aktivität aus, 2% an keinem Tag in der Woche und 45% zwischen 5 und 7 Tage die Woche.
- Buben üben häufiger körperliche Aktivität aus als Mädchen. Insbesondere 49% der Buben im

Vergleich zu 40% der Mädchen betätigen sich körperlich 5-7 Tage die Woche ( $p < 0,01$ ).

- Die Wohngemeinde ist mit der Häufigkeit der körperlichen Aktivität assoziiert: 54% der Kinder, die in einer Gemeinde mit weniger als 10.000 Einwohnern leben, über 5 - 7 Tage die Woche körperliche Aktivität aus im Vergleich zu 42% der Kinder, die in Gemeinden mit einer Einwohnerzahl zwischen 10.000 und 50.000 wohnhaft sind und 20% der Kinder der größten Gemeinden. ( $p < 0,0001$ ).

### Schulweg

Eine weitere Möglichkeit die körperliche Bewegung der Kinder zu fördern ist, den Schulweg zu Fuß oder mit dem Rad zurück zu legen, soweit es mit der Distanz des Wohnortes zur Schule vereinbar ist.



- 63% der Kinder haben am Vortag der Erhebung den Schulweg mit dem Fahrrad oder zu Fuß bewältigt, während 32% ein öffentliches oder privates Verkehrsmittel verwendet haben.
- Es können keine nennenswerten Unterschiede zwischen Buben und Mädchen oder den Wohngemeinden festgestellt werden.

### Zum Vergleich

Prävalenz der Kinder, die...	Erstrebens- werter Wert	Landes- wert 2008/09	Landes- wert 2010	Landes- wert 2012	Landes- wert 2012
körperlich inaktiv sind	0%	11%	6%	5%	17,4%
am Vortag nachmittags im Freien gespielt haben	100%	76%	89%	87%	67,2%
am Vortag nachmittags strukturierten Sport ausgeübt haben	100%	64%	66%	67%	46,2%
5-7 Tage in der Woche für mindestens eine Stunde körperliche Aktivität ausüben	100%	39%	40%	44%	16,1%



## Empfehlungen

Die gesammelten Daten zeigen, dass die Kinder in unserer Provinz körperlich sehr aktiv sind. Schätzungsweise eines von zwanzig Kindern ist körperlich inaktiv. In 95% der Fälle ist das Ausmaß der körperlichen Aktivität altersgerecht und über 60% legen den Schulweg mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurück.

Im Vergleich zum Jahr 2008/2009 hat sich die Anzahl der körperlich inaktiven Kinder verringert.

Die Schule und die Familien müssen zusammenarbeiten, um die Bedingungen zu schaffen und Initiativen einzuführen, welche die natürliche Neigung der Kinder körperliche Bewegung auszuüben, fördern.

