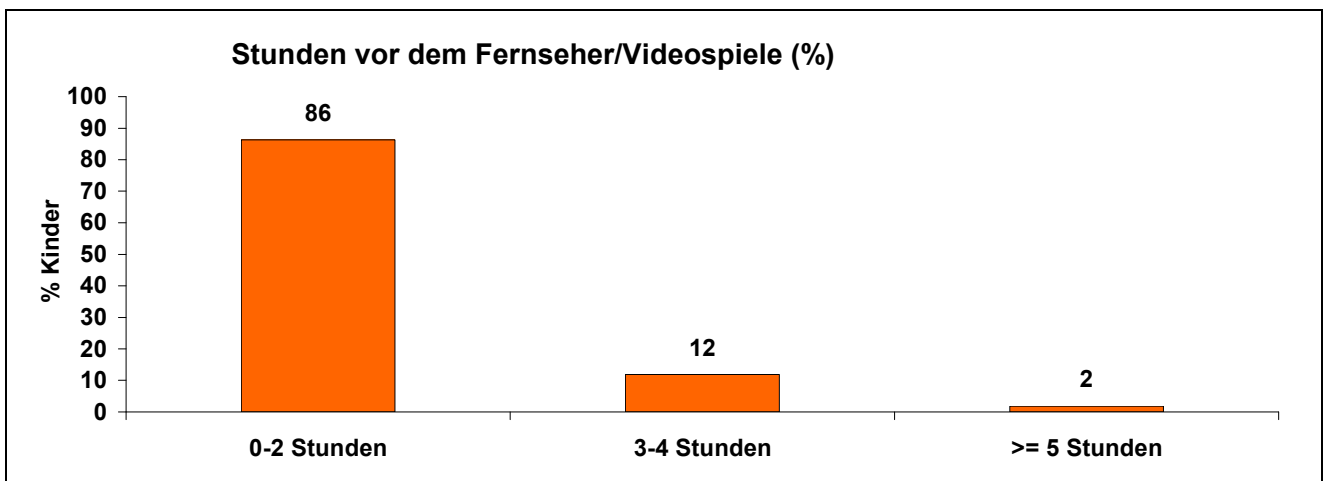


FREIZEITGESTALTUNG: KÖRPERLICH INAKTIVE TÄTIGKEITEN

Die zunehmende Verfügbarkeit von Fernseher und Videospiele gemeinsam mit den Veränderungen in der Zusammensetzung der Familien, haben dazu beigetragen, dass die Anzahl der Stunden der körperlich inaktiven Beschäftigungen ständig gestiegen ist. Obwohl das Fernsehen eine Vergnügungs- und Entwicklungsmöglichkeit darstellt, ist es häufig mit dem Verzehr von Speisen außerhalb der Mahlzeiten assoziiert und fördert somit Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass wenn die Fernsehstunden reduziert werden, sich das Risiko einer Gewichtszunahme verringert, da weniger kalorienreiche Nahrung gegessen wird.

Stunden am Tag vor dem Fernseher oder beim Videospiele spielen

Kinder ab 2 Jahren sollten laut Empfehlungen nicht mehr als 2 Stunden täglich fernsehen oder mit Videospiele spielen. Außerdem ist es nicht ratsam im Kinderzimmer einen Fernseher zu haben. Die nachfolgenden Daten sind die Summe der durchschnittlichen Anzahl an Stunden, die das Kind laut Eltern vor dem Fernseher und/oder mit Videospiele oder am Computer verbringt. Diese Daten könnten eine Unterschätzung darstellen, da die Eltern nicht ununterbrochen präsent sind und daher die effektiv verbrachte Zeit mit obgenannten Tätigkeiten gar nicht wissen.



- In unserer Provinz geben 86% der Eltern an, dass ihre Kinder maximal 2 Stunden am Tag Fernsehen oder mit Videospiele spielen. In 12% der Fälle beschäftigen sich die Kinder 3 – 4 Stunden täglich mit Fernsehen oder Videospiele und 2% mindestens 5 Stunden.
- Buben und Mädchen sitzen gleich häufig bis zu 2 Stunden vor dem Fernseher oder spielen mit Videospiele und ebenso die Schulausbildung der Mutter beeinflusst diesen Indikator nicht.
- Insgesamt 10% der Kinder haben einen Fernseher im Zimmer.
- Kinder, die einen Fernseher im Zimmer haben, beschäftigen sich häufiger bis zu 2 Stunden mit Fernsehen oder Videospiele (16% versus 4%, $p < 0,0001$).
- Bei einer separaten Analyse der über 2-stündigen Dauer vor dem Fernseher und mit Videospiele, können folgende Prävalenzen festgestellt werden: > 2 Stunden TV (5%); > 2 Stunden Videospiele (1%).

Wie viel Zeit verbringen die Kinder mit Fernsehen oder Videospiele?

Fernsehen und Videospiele sind die häufigsten körperlich inaktiven Beschäftigungen der Kinder. Allgemein ist man der Meinung, dass ein Zusammenhang zwischen den inaktiven Tätigkeiten und



der Tendenz zum Übergewicht/Fettleibigkeit besteht, daher wird empfohlen die Zeit die die Kinder mit Fernsehen oder Videospiele verbringen, zu kontrollieren und einzuschränken.

- In unserer Provinz haben 13% der Kinder am Morgen des Erhebungstages vor dem Schulbesuch ferngesehen.
- Während 56% der Kinder am Vortag der Erhebung nachmittags und 57% abends weder ferngesehen noch mit Videospiele gespielt haben.
- Nur 24% der Kinder haben in den letzten 24 Stunden vor der Erhebung weder ferngesehen noch mit Videospiele gespielt, während 35% sich damit einmal am Tag beschäftigt haben, 32% zweimal am Tag und für 9% war es die Beschäftigung am Morgen, am Nachmittag und am Abend.
 - Buben schauen häufiger dreimal am Tag Fernseher und/oder spielen mit Videospiele im Vergleich zu den Mädchen (12% versus 6%, $p < 0,01$) und mit dem Grad der Ausbildung der Mutter sinkt die Dauer dieser Tätigkeiten.

Zum Vergleich

	Erstrebenswerter Wert	Landeswert 2008/09	Landeswert 2010	Landeswert 2012	Landeswert 2012
Kinder, die mehr als 2 Stunden fernsehen oder mit Videospiele spielen	0%	20%	15%	14%	35,6%
Kinder mit Fernseher im Zimmer	0%	14%	9%	10%	44,0%

Empfehlungen

In unserer Provinz sind die körperlich inaktiven Beschäftigungen, wie das Fernsehen oder die Videospiele, bei Kindern weniger verbreitet. Nichts desto trotz verbringen einige Kinder insbesondere am Nachmittag mehr Zeit als empfohlen mit Fernsehen oder Videospiele, anstatt sich körperlich zu bewegen und mit Gleichaltrigen zu spielen.

Diese körperlich inaktiven Freizeitgestaltungen werden von der Tatsache einen Fernseher im Kinderzimmer zu haben, begünstigt. Immerhin sieben von zehn Kindern halten sich an die Empfehlung nicht mehr als zwei Stunden täglich mit Fernsehen oder Videospiele zu verbringen.

Im Vergleich zur Erhebung 2008/09 ist der Prozentsatz der Kinder, die mehr als 2 Stunden mit Fernsehen oder Videospiele verbringen, geringer, sowie auch der Prozentsatz der Kinder, die einen Fernseher im Zimmer haben.