

«Regelmässige Bewegungsangebote sollten ausgebaut werden»

Übergewicht, Bewegungsaktivität und sportliche Leistungsfähigkeit hängen eng zusammen. Eine Studie der Pädagogischen Hochschule Luzern hat untersucht, wie verbreitet Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen verschiedener Schultypen ist und welche Rolle Bewegung spielt. Studienleiter Flavio Serino, Professor an der PH Luzern, ordnet die Ergebnisse ein.

KATHRIN KIENER

Was sind die wichtigsten Erkenntnisse Ihrer aktuellen Erhebung?

Insgesamt zeigen die Daten ein erstaunlich stabiles Bild: Der Anteil normalgewichtiger Kinder und Jugendlicher hat sich gegenüber früheren Erhebungen kaum verändert. Gleiches gilt für die sportmotorische Leistungsfähigkeit und das sportive Freizeitverhalten. Auffällig sind die Unterschiede zwischen den Schultypen. Zudem beobachten wir erstmals einen sogenannten Adipositas-Shift: Innerhalb der Gruppe der Übergewichtigen nimmt der Anteil stark übergewichtiger Kinder und Jugendlicher zu. Aus gesundheitspräventiver Sicht wird dies dort problematisch, wo Übergewicht und Bewegungsmangel zusammentreffen.

Die Studie zeigt: Rund ein Viertel der Lernenden ist übergewichtig oder adipös. Wie ordnen Sie dieses Ergebnis ein?

Die Zahl liegt zwar im Bereich früherer Erhebungen, bleibt aber gesundheitspolitisch relevant. Auffällig ist, dass der Anteil Übergewichtiger unter den Lernenden höher liegt als bei Gymnasiastinnen und Gymnasiasten. Das deutet darauf hin, dass wir die Ursachen dieser Unterschiede genauer untersuchen müssen.

Wie erklären Sie sich die Unterschiede zwischen den Bildungswegen?

Teilweise lassen sie sich durch soziodemografische Faktoren erklären – etwa die soziale Herkunft, den Bildungsstatus der Eltern oder die Staatsangehörigkeit. Hinzu kommt das Bewegungsverhalten. Besonders deutlich zeigt sich dies in unserer Studie beim Vereinssport: Während rund ein Drittel der Gymnasiastinnen und Gymnasiasten keinem Sportverein angehört, sind es bei den Lernenden fast zwei Drittel. Vielen fehlt damit eine regelmässige und verbindliche Form der körperlichen Aktivität.

Sie betonen die Bedeutung des Vereinssports. Warum?

Unsere Daten zeigen klar: Kinder und Jugendliche, die regelmässig Vereinssport betreiben, erzielen auf allen Schulstufen bessere Ergebnisse bei den sportmotorischen Tests. Dieser Zusammenhang ist deutlich stärker ausgeprägt als bei unregelmässigen Freizeitaktivitäten wie Fitness, Skifahren oder Schwimmen. Entscheidend ist die Verbindlichkeit: Wer in ein Team und feste Trainingsstrukturen eingebunden ist, bewegt sich regelmässiger und profitiert langfristig stärker.



«Die Sportlektionen an den Berufsfachschulen spielen eine zentrale Rolle», sagt Flavio Serino.

Bild: PH Luzern

Viele Lernende haben wenig freie Zeit. Was braucht es, damit Sport und Bewegung nicht zu kurz kommen?

Entscheidend ist, früh eine langfristige Bindung an Bewegung aufzubauen. Viele Jugendliche treten bereits im Alter von etwa 15 Jahren aus dem Vereinssport aus. Mit Beginn der Lehre kommt häufig Zeitmangel hinzu. Umso wichtiger ist es, bestehende Bewegungsangebote aufrechtzuerhalten. Gerade die Sportlektionen an den Berufsfachschulen spielen dabei eine zentrale Rolle. Und: Wer früh soziale Bindungen im Sport aufbaut, bleibt meist auch später körperlich aktiv.

Welche Rolle spielen Berufsfachschulen, Lehrbetriebe und ihre Verpflegungsangebote für die Gesundheit der Jugendlichen?

Unsere Studie hat die Ernährung nicht untersucht. Aus der Forschung wissen wir jedoch, dass Ernährung und Bewegung die Übergewichtsprävalenz beeinflussen. Körperliche Aktivität lässt sich im Schulalltag einfacher fördern, weil sie verbindlich organisiert werden kann. Bei der Ernährung ist das anspruchsvoller. Berufsfachschulen könnten jedoch beispielsweise mit Projekttagen oder Themenwochen dazu beitragen, dass Jugendliche ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten reflektieren.

Was müsste sich ändern, damit mehr Jugendliche langfristig in Bewegung bleiben?

Regelmässige und verbindliche Bewegungsangebote sollten ausgebaut

Infobox

Zwischen Januar und April 2024 testete die Pädagogische Hochschule Luzern 2483 Kinder und Jugendliche verschiedener Schulstufen im Kanton Luzern. Erfasst wurden Körpergewicht, Bewegungsverhalten und sportmotorische Leistungsfähigkeit. Die Untersuchung ist Teil eines Monitorings, das seit 2010 die Entwicklung dieser Faktoren bei Kindern und Jugendlichen verfolgt. phlu.ch

statt abgebaut werden. Lehrbetriebe können dazu beitragen, indem sie Vereinsaktivitäten ihrer Lernenden unterstützen und genügend Freiraum für Trainings schaffen. Berufsfachschulen sollten Sportangebote erhalten und Gesundheitsförderung stärker thematisieren. Wir müssen Rahmenbedingungen schaffen, damit Kinder und Jugendliche auch während der Schul- und Ausbildungszeit regelmässig körperlich aktiv bleiben.

Herausgeber
Mittelschul- und Berufsbildungsamt
Internetseite: www.be.ch/einsteiger
Newsletter: www.be.ch/berufsbildungsbrief
Kontakt: einsteiger@be.ch