Eltern prägen die Bewegung ihrer Kinder stärker als gedacht

geschrieben von Redakteur | Januar 7, 2026



Neue Swiss-TPH-Studie zeigt langfristige Zusammenhänge im Familienalltag

Wie viel sich Kinder bewegen, hängt eng mit dem Bewegungsverhalten ihrer Eltern zusammen. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der sogenannten SOPHYA-Kohortenstudie des Schweizerischen Tropen- und Public-Health-Instituts (Swiss TPH). Die Forschenden untersuchten mehrere hundert Familien in der Schweiz, bei denen Eltern und Kinder über mehrere Tage hinweg Bewegungssensoren trugen. So konnten Aktivität und Sitzzeiten objektiv erfasst und über mehrere Jahre hinweg miteinander verglichen werden.

Die Ergebnisse zeigen: Eltern mit höherer Alltagsaktivität haben im Durchschnitt auch aktivere Kinder. Dieser Zusammenhang lässt sich nicht nur zu einem bestimmten Zeitpunkt beobachten, sondern bleibt über längere Zeiträume hinweg bestehen. Umgekehrt gehen längere Sitzzeiten der Eltern

häufiger mit geringerer Aktivität bei den Kindern einher.

Aktivität, Bewegungsintensität und Sitzzeiten systematisch gemessen

Die Analyse basiert auf der SOPHYA-Studie, in der körperliche Aktivität, Bewegungsintensität und Sitzzeiten systematisch gemessen wurden. Dabei ging es nicht um einzelne Sportarten oder Trainingsprogramme, sondern um das gesamte Bewegungsprofil im Alltag – also darum, wie viel Zeit Menschen sitzend verbringen, wie viel sie sich leicht, moderat oder intensiv bewegen und wie sich diese Muster über die Zeit entwickeln.

Die Forschenden verglichen die Bewegungsdaten von Eltern und Kindern und verfolgten diese über mehrere Jahre hinweg. So konnte untersucht werden, ob sich Zusammenhänge nicht nur kurzfristig, sondern auch langfristig zeigen.

Bewegungsverhalten in Familien kein zufälliges oder kurzfristiges Phänomen

Die Daten der SOPHYA-Studie zeigen vor allem, dass Bewegungsverhalten in Familien kein zufälliges oder kurzfristiges Phänomen ist. Das Swiss TPH konnte nachweisen, dass sich das Aktivitätsniveau von Eltern und Kindern nicht nur zum gleichen Zeitpunkt ähnelt, sondern dass sich diese Zusammenhänge auch über mehrere Jahre hinweg wiederfinden lassen. Kinder von Eltern mit höherer Alltagsaktivität wiesen im Durchschnitt ebenfalls höhere Bewegungswerte auf, während längere Sitzzeiten der Eltern mit mehr Inaktivität bei den Kindern verbunden waren.

Dabei geht es laut den Forschenden weniger um einzelne

sportliche Aktivitäten als um übergreifende Muster: Wie bewegungsreich ist der Alltag insgesamt? Wie viel Zeit wird sitzend verbracht? Welche Rolle spielen Wege, Routinen und Freizeitgestaltung? Die Studie macht deutlich, dass sich diese alltäglichen Rahmenbedingungen zwischen Eltern und Kindern ähneln und über die Zeit stabil bleiben.

Auffällig ist außerdem, dass sich diese Zusammenhänge auch dann zeigen, wenn man Alter, Geschlecht oder sozioökonomische Faktoren berücksichtigt. Das spricht dafür, dass Bewegung im familiären Kontext nicht nur individuell geprägt ist, sondern in gemeinsamen Strukturen entsteht – etwa in der Art, wie der Tag organisiert wird, wie Freizeit verbracht wird oder wie selbstverständlich Bewegung Teil des Alltags ist.

Bewegung als Teil geteilter Lebensweisen

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Bewegung weniger als bewusste Einzelentscheidung zu verstehen ist, sondern vielmehr als Bestandteil gemeinsamer Lebensweisen. Kinder wachsen in bestimmte Rhythmen, Routinen und Alltagsformen hinein, die mitbestimmen, wie viel Bewegung in ihrem Leben vorkommt.

In diesem Sinne beschreibt die Studie Bewegung nicht als etwas, das isoliert „vermittelt“ wird, sondern als etwas, das sich in geteilten Alltagserfahrungen herausbildet – im gemeinsamen Unterwegssein, im Umgang mit Freizeit, in der Organisation des Familienlebens.

Zur Studie

Die Ergebnisse stammen aus der SOPHYA-Kohortenstudie des Schweizerischen Tropen- und Public-Health-Instituts und wurden in der Fachzeitschrift *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors* veröffentlicht.

Die offizielle Mitteilung des Swiss TPH zur Studie findet sich hier:

https://www.swisstph.ch/en/news/news-detail/news/parents-activity-patterns-shape-children-for-years-cohort-data-show