



# Zusammenfassung des Evaluationsberichtes zum Projekt « Youp'là bouge »

20. Mai 2011

**AutorInnen:**

**Dr Jardena PUDER, PD, Centre hospitalier universitaire vaudois**

**Dr Jérôme BARRAL, Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne**

**Antoine BONVIN, Doktorant, Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne**

**ça marche!**  
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

**Unil**  
UNIL | Université de Lausanne  
Institut des sciences du sport  
de l'Université de Lausanne



Programme cantonal de promotion de la santé  
Alimentation & Activité physique



Centre Alimentation  
et Mouvement



Gesundheitsförderung  
Schweiz





## Zusammenfassung der wichtigsten Evaluationsergebnisse

Grundlage der vorliegenden Zusammenfassung ist der französischsprachige Originalbericht „Rapport d'évaluation du projet Youp'la bouge“ vom 20. Mai 2011, welcher auf der Homepage von Gesundheitsförderung Schweiz ([www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)) verfügbar ist.

Im Folgenden werden die wichtigsten Ergebnisse des Pilotprojekts **Youp'la bouge** vorgestellt. Untersucht wurden sowohl Aspekte der Umsetzung des Projektes in den Kinderkrippen als auch mögliche Effekte auf die motorischen Fertigkeiten, die körperliche Aktivität, die Körpermasse (Body-Mass-Index) und die Lebensqualität der von der Intervention betroffenen Kleinkinder.

Das **Projekt Youp'la bouge** ist Teil des Programms „ça marche ! Bouger plus, manger mieux“ des Kantons Waadt, welches primär für zwei- bis vierjährige Kinder konzipiert ist. Das Projekt wurde mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz entwickelt und in Zusammenarbeit mit den kantonalen Aktionsprogrammen „Alimentation & Activité physique“ der Kantone Neuenburg und Jura durchgeführt. Die Idee des Projektes Youp'la bouge besteht darin, Weiterbildungen für KrippenleiterInnen anzubieten, welche Bewegung im Krippenalltag fördern wollen. Ziele dieser aus fünf halbtägigen Workshops bestehenden Weiterbildungen waren einerseits, theoretische Grundlagen zu vermitteln, andererseits für die verschiedenen Faktoren in Zusammenhang mit zunehmendem Bewegungsmangel und Übergewicht bei Kleinkindern zu sensibilisieren und den Nutzen von Bewegung für die Gesundheit und die Lernfähigkeit zu reflektieren. Während diesen Weiterbildungen wurden spezifische adaptierte Aktivitäten geschaffen, die sich nicht nur an die Kinder selber richteten, sondern auch auf die jeweiligen Betreuungseinrichtungen abzielten. Im Anschluss an die theoretischen Schulungen fanden regelmässige Erfahrungsaustauschtreffen statt (ungefähr alle drei Monate). Dank zusätzlicher finanzieller Unterstützung konnte Material für räumliche Anpassungen in den beteiligten Krippen gekauft werden, um so förderliche Rahmenbedingungen für die Körpererfahrung von Kleinkindern zu schaffen. Die Kleinkinder sollten die Möglichkeit erhalten, ihre Umgebung zu erkunden und dabei ihr Potential für spontane Bewegung (Klettern, Hüpfen, Rollen usw.) maximal auszuschöpfen, um dadurch Bewegungskoordination, Ausdauer und Gleichgewicht zu stärken. Zudem wurden die Eltern in das Projekt einbezogen um sie für bewegungsförderliche Gewohnheiten zu Hause zu sensibilisieren. Je nach Krippe war dieser Einbezug sehr unterschiedlicher Art und Weise und reichte von regelmässigen Briefen und Informationen über die motorische Entwicklung des Kindes über „Tage der offenen Tür“ und Elternabende bis hin zu speziellen Sensibilisierungsveranstaltungen zu Ernährung und Bewegungsmangel.

Das Projekt verfolgte diese übergeordneten **Zielsetzungen**:

- Bekämpfung von/des Bewegungsmangels
- Dem Kind die maximale Gelegenheit zur Bewegung ermöglichen. Unterstützung des natürlichen Bewegungsdrangs und der Freude an der Bewegung, welche Kinder in diesem Alter haben
- Einbezug und Sensibilisierung von Eltern



Die vorliegende Evaluation bezieht sich auf die Pilotphase des Projekts und betrifft 58 Krippen (Waadt : 32, Neuenburg : 16, Jura : 10), welche in zwei Gruppen aufgeteilt wurden: In 29 Krippen (Interventionsgruppe) wurde Youp'la bouge durchgeführt, in 29 weiteren Krippen (Kontrollgruppe) nicht. Die evaluierte Pilotphase dauerte zwei Jahre, von März 2009 bis März 2011.

Die Evaluation wurde anhand von 3 **Schwerpunkten** erstellt:

- 1) Befragung der Kleinkinderzieherinnen der Interventionsgruppe mittels semi-qualitativem Fragebogen im Juni 2010,
- 2) Befragung der Eltern der Interventionsgruppen mittels semi-qualitativem Fragebogen im Juni 2010
- 3) Messung der motorischen Fertigkeiten, der körperlichen Aktivität, des BMI (Body Mass Index) und der Lebensqualität der Kinder sowohl der Interventions- als auch der Kontrollgruppe. Die Messungen wurden in zwei Zeiträumen vorgenommen. Die Nullmessung erfolgte Ende August/Anfang September 2009, die Folgemessung Ende Mai/Anfang Juni 2010.

#### **Angaben zur Repräsentativität der untersuchten Stichprobe**

1. Der Rücklauf der Fragebogen bei den 29 Kleinkinderzieherinnen der Interventionsgruppe lag bei 100%.
2. Die Interventionsgruppe umfasste 768 Kinder. Die Eltern von 737 Kindern (96 %) füllten den an sie gerichteten Evaluationsfragebogen aus.
3. Die Eltern von 1'467 Kindern aus beiden Gruppen mit insgesamt 1'616 Krippenkindern (91%) gaben den Fragebogen über die Lebensqualität oder über die Familiengewohnheiten am Anfang des Projekts ausgefüllt zurück.
4. Von den 1'467 Kindern konnten nur 533 an den Messungen zu den motorischen Fertigkeiten teilnehmen, da diese Messungen an einem vorgängig definierten Halbtage in der Kinderkrippe stattfanden. Aus organisatorischen Gründen konnten nur die Kinder, welche an diesem Halbtage die Krippe besuchten, in die Messungen einbezogen werden. Ausserdem konnten einige Kinder (für beide Gruppen zusammen 179) aus verschiedenen anderen Gründen (Wegzug, geänderter Stundenplan usw.) nicht an der Folgemessung zum Schluss des Projektes teilnehmen.

#### **Wichtigste Ergebnisse**

- Das Projekt wurde sowohl von den Kleinkinderzieherinnen als auch von den Eltern ausgesprochen gut aufgenommen. Die Implementation löste in den Krippen keinerlei organisatorische Komplikationen aus und die Mehrheit der Kleinkinderzieherinnen möchte nach wie vor in dieser Richtung weiterarbeiten.
- Die Antworten der Kleinkinderzieherinnen und der Eltern auf die Fragebogen belegen, dass die Projektziele insgesamt gut erreicht werden konnten: Rückgang des Bewegungsmangels in der Krippe (Erzieherinnen), mehr Raum für motorisches Erkunden und Freude an der Bewegung bei Kleinkindern (Erzieherinnen). Nach Aussagen der Erzieherinnen und der Eltern scheint einzig die Mitwirkung der Familien nicht ausreichend stimuliert worden zu sein.
- Die Kleinkinderzieherinnen und in etwas geringerem Masse die Eltern/Familien stellten Veränderungen im Bewegungsverhalten der Kinder fest. Diese Veränderungen waren



vergleichsweise grösser bei Kindern aus Migrationsfamilien. Dieser Befund, der aufgrund der Evaluationsfragebogen der Eltern erhoben wurde, ist interessant. Der Gewichtsstatus des jeweiligen Kindes hatte keinen Einfluss auf die Resultate. In Bezug auf die Lebensqualität der Kinder konnten nach Aussagen der Eltern keine Veränderungen durch das Projekt festgestellt werden.

- Es war nicht möglich, mittels der quantitativen Messungen direkte Wirkungen des Projekts auf die motorischen Fertigkeiten, die körperliche Aktivität und den Body-Mass-Index insgesamt nachzuweisen. Hingegen konnten vier Faktoren identifiziert werden, welche zu einer Verbesserung in diesen Parametern geführt haben:
  - 1) Verfügbarkeit eines Raums, der ausschliesslich der Bewegung dient,
  - 2) eine stärkere Einbeziehung der Eltern durch Elternabende,
  - 3) die Ausbildung einer grösseren Anzahl von Kleinkinderzieherinnen pro Krippe für dieses Projekt,
  - 4) die Wahl des Materials für Innenräume – mobile Geräte fördern die spontane Aktivität der Kinder innerhalb der Krippe mehr.

**Fazit:** Das Projekt Youp'la bouge, welches Rahmenbedingungen schaffen will damit Kinder in Kinderkrippen ihren Bewegungsdrang ausleben können, war in der Pilotphase erfolgreich und bot für die beteiligten Krippen eine sehr befriedigende Erfahrung. Es konnten Verbesserungen in Bezug auf die Bewegung auf mehreren Ebenen erzielt werden. Zudem konnten entscheidende Elemente identifiziert werden, die für die Förderung der Bewegung in Kinderkrippen wichtig sind, speziell auch die Abstimmung und Kommunikation zwischen den Hauptakteuren (Kinderkrippen, Gesundheitsförderungs- und Schulungseinrichtungen, Familien).

### **Projektverantwortung Youp'la bouge:**

Mme Anouk LONGCHAMP, Liges de la santé.  
e-mail : [anouk.longchamp@fvls.vd.ch](mailto:anouk.longchamp@fvls.vd.ch); ☎ 021-623.37.87

### **Verantwortung für die Evaluation:**

Dr Jardena PUDER, PD, Centre hospitalier universitaire vaudois  
e-mail : [jardena.puder@chuv.ch](mailto:jardena.puder@chuv.ch); ☎ 021-314.06.03

Dr Jérôme BARRAL, Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne  
e-mail : [jerome.barral@unil.ch](mailto:jerome.barral@unil.ch); ☎ 021-692.36.19

Antoine BONVIN, Doktorant, Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne  
e-mail : [antoine.bonvin@unil.ch](mailto:antoine.bonvin@unil.ch); ☎ 021-692.33.19 oder 076-559.53.78