
Sport und Bewegung in der Schweiz

Vergleichende Analyse verschiedener Datenquellen

Hanspeter Stamm, Adrian Fischer und Markus Lamprecht

Observatorium Sport und Bewegung Schweiz
c/o Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG
Forchstrasse 212
CH - 8032 Zürich

Januar 2016

Inhalt

1. Überblick	1
2. Datenquellen und Vorgehensweise	1
3. Bewegungsverhalten	5
4. Sportaktivität	10
5. Zusammenfassung und Folgerungen	13
Anhang: Fragenformulierungen in den verwendeten Befragungen	14
Anhang 2: Zusätzliche Resultate	20

1. Überblick

In der Schweiz existieren verschiedene Datenquellen, denen sich Angaben zum Bewegungs- und Sportverhalten der Bevölkerung entnehmen lassen. Im vorliegenden Bericht werden die Resultate von drei aktuellen Befragungen genauer analysiert und vergleichend diskutiert. Dabei geht es einerseits darum, das Ausmass der körperlichen und sportlichen Aktivität zu bestimmen, andererseits aber auch darum, Erklärungen für die gefundenen Unterschiede zu suchen und nach Möglichkeit zu eliminieren, indem möglichst vergleichbare Operationalisierungen und Teilstichproben verwendet werden.

Im folgenden Abschnitt werden zunächst die drei Datenquellen – die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012, die 15. Welle des Schweizer Haushalt-Panels (2013) sowie Sport Schweiz 2014 – kurz vorgestellt. Besonderes Augenmerk gilt hier den Unterschieden in den Stichproben, Datenerhebungsstrategien und konkreten Fragestellungen, welche die Grundlage für die Diskussion der Vorgehensweise bilden. Die Resultate zum allgemeinen Bewegungsverhalten (Abschnitt 3) sowie zur Sportaktivität im engeren Sinne (Abschnitt 4) werden in den folgenden Abschnitten vergleichend dargestellt. Der Schlussabschnitt dient einer kritischen Würdigung der Befunde.

2. Datenquellen und Vorgehensweise

Die drei Studien, welche im Zentrum der vorliegenden Analyse stehen, zeichnen sich durch eine Reihe von Gemeinsamkeiten, aber auch verschiedene Unterschiede aus. Mit Blick auf die Gemeinsamkeiten gilt es festzuhalten, dass alle drei Untersuchungen auf grossen und repräsentativen Stichproben der "sprachassimilierten" Schweizer Wohnbevölkerung basieren. Sprachassimiliert meint dabei, dass die Untersuchungspersonen in deutscher, französischer und italienischer Sprache befragt wurden, aber keine Vorkehrungen getroffen wurden, um diejenigen Teile der Migrationsbevölkerung zu befragen, welche keine dieser drei Sprachen spricht. Im Zentrum aller drei Befragungen standen telefonische Interviews, die im Falle der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) und von Sport Schweiz durch eine schriftliche (SGB) bzw. online-Befragung (Sport Schweiz) ergänzt wurden. Teilweise enthalten die drei Untersuchungen zudem identische oder sehr ähnliche Fragen zur körperlichen und sportlichen Aktivität (siehe weiter unten und Anhang).

Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

Die SGB wird seit 1992 im Abstand von jeweils fünf Jahren vom Bundesamt für Statistik (BFS) durchgeführt und stellt die umfangreichste Datenbasis zum Gesundheitszustand und -verhalten der Schweizer Wohnbevölkerung dar. Im Jahr 2012 wurden insgesamt 21'597 Personen im Alter ab 15 Jahren telefonisch befragt. Insgesamt 18'357 Personen füllten überdies einen schriftlichen Fragebogen mit zusätzlichen Fragen aus.

Mit Blick auf das Bewegungs- und Sportverhalten enthält der telefonische Teil der SGB 2012 die folgenden Dimensionen (für Details vgl. Anhang 1):

- Häufigkeit intensiver körperlicher Aktivitäten ("Schwitzepisoden") in der Freizeit
- Häufigkeit und Dauer moderater körperlicher Aktivitäten
- Dauer der täglichen Wegstrecken zu Fuss oder mit dem Fahrrad
- Häufigkeit und Dauer sportlicher Aktivitäten

Zusätzlich wurde im schriftlichen Teil der Befragung die Häufigkeit und Dauer moderater und intensiver körperlicher Aktivitäten sowie der Wegstrecken zu Fuss gemäss International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) erfasst.¹

Schweizer Haushalt-Panel 2013 (SHP)

Zentrales Merkmal des SHP ist die wiederholte Befragung von Haushalten und Haushaltsmitgliedern im Jahresrhythmus. 1999 wurde das SHP mit rund 5'000 Haushalten bzw. knapp 13'000 Haushaltsmitgliedern erstmals durchgeführt. Wegen der sogenannten Panelmortalität wurden 2004 und 2013 (jeweils nach der Befragung jener Jahre) zusätzliche Stichproben gebildet. Für das Jahr 2013 liegen Angaben von 10'575 Personen aus 4'467 Haushalten vor. Allerdings haben nur 7'207 Personen im Alter ab 14 Jahren² den persönlichen Fragebogen ausgefüllt. Dieser Fragebogen enthält neben einem fixen Set von Fragen verschiedene thematische Module, die nur periodisch gestellt werden.

Zu den fixen Fragen gehört seit einigen Jahren diejenige nach der Anzahl Tage mit körperlichen Aktivitäten von mindestens 30 Min. Dauer: Die Beispiele im Fragentext (Sport, Gartenarbeit, Tanzen, Wandern, zügiges Laufen) dieses "Single Item Questionnaires"³ suggerieren dabei einen gewissen Freizeitbias in dem Sinne, dass keine Aktivitäten, welche mit der Erwerbs- oder Hausarbeit zusammenhängen, erwähnt werden.

2013 wurde erstmals zusätzlich ein relativ umfangreiches "Sportmodul" abgefragt (vgl. Anhang).⁴ Personen, welche angegeben hatten, sie würden körperliche Aktivitäten ausüben, wurden um Angaben zu den beiden wichtigsten Sportarten gebeten, welche sie betreiben. Zusätzlich zur Häufigkeit und Dauer dieser Aktivitäten wurden auch die Wettkampftätigkeit, die Verkehrsmittelwahl sowie die Dauer der Wege bis zum Ort der Sportausübung, die Infrastrukturnutzung, die Partner der sportlichen Aktivität und das Alter, in dem die Sportart begonnen wurde, erfasst.

Sport Schweiz 2014

Sport Schweiz wurde in den Jahren 2013/14 zum dritten Mal nach 2000 und 2008 durchgeführt. Mit 10'652 Personen im Alter zwischen 15 und 74 wurde ein telefonisches Interview geführt, den darauffolgenden Online-Fragebogen füllten 7'104 Personen aus. Der Befragung enthält eine Vielzahl von Fragen zur sportlichen Aktivität, zu den Sportmotiven und zum Sportkonsum. Die wichtigsten Fragen, die für die vorliegende Analyse verwendet wurden, beziehen sich auf (vgl. auch Anhang 1):

- Häufigkeit und Dauer der Sportausübung (Frage vergleichbar mit SGB 2012)
- Detailangaben zu maximal 10 Sportarten (Häufigkeit, Dauer, Setting)
- Zusatzfragen zu Häufigkeit, Dauer und Setting sportlicher Aktivitäten von Personen, die sich selbst als Nichtsportler bezeichnen.

¹ Während die Fragen aus dem IPAQ 2012 erstmals gestellt wurden, sind bei den anderen Fragen Vergleiche mit den Jahren 2002 und 2007 und teilweise sogar den früheren Studien der Jahre 1992 und 1997 möglich, die jedoch nicht Gegenstand des vorliegenden Berichts sind. Zeitvergleiche finden sich unter anderem in den Indikatoren 1.1 und 1.3 des Sportobservatoriums (www.sportobs.ch). Die Indikatoren enthalten überdies Hinweise auf soziale Differenzierungen im Bewegungs- und Sportverhalten.

² Verschiedene Angaben zu den jüngeren Personen wurden mit einem Proxy-Fragebogen, der an die Erziehungsberechtigten gerichtet war, erfasst.

³ Vgl. auch Wanner M, Probst-Hensch N, Kriemler S, Meier F, Bauman A, Martin BW: What physical activity surveillance needs: validity of a single-item questionnaire. *Br J Sports Med* 2014, 48(21):1570-1576.

⁴ Sport war bereits in früheren Jahren stellenweise ein Thema, indem in einer Batterie zu verschiedenen Freizeitaktivitäten auch das Sporttreiben und der Besuch von Sportveranstaltungen erhoben wurde.

- Häufigkeit und Dauer moderater und intensiver körperlicher Aktivitäten; diese Fragen sind über weite Strecken mit denjenigen der SGB 2012 vergleichbar (siehe auch weiter unten)

Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Datenquellen und Vorgehensweise für die Analyse

Der Überblick über die drei Studien zeigt verschiedene Unterschiede, welche bei den folgenden Analysen berücksichtigt werden müssen:

- Personen- vs. Haushaltsstichproben: Alle drei Studien verwenden Registerdaten und setzen bei der Stichprobenbildung auf der Ebene der Haushalte an; während in der SGB 2012 und Sport Schweiz jedoch ein zufällig ausgewähltes Haushaltsmitglied zu den Merkmalen des Haushalts und den individuellen Verhaltensweisen und Einstellungen befragt wird, wird im SHP von einer differenzierten Bestandsaufnahme der Haushaltsmerkmale ausgegangen, an die sich individuelle Interviews möglichst aller Haushaltsmitglieder (ggf. mittels Proxy-Interview) anschliessen.

Während es bei der SGB und Sport Schweiz also um Individuen geht, stehen im SHP die Haushalte mit allen ihren Bewohnern im Vordergrund. Das Problem des unterschiedlichen Fokus der Befragungen – ebenso wie allfällige Stichprobenverzerrungen – kann jedoch durch die Verwendung der in allen drei Datensätzen enthaltenen GewichtungsvARIABLEN entschärft werden. Zu diesem Zweck enthält das SHP eine spezielle GewichtungsvARIABLE, welche die Haushaltsmitglieder in individuelle Befragte "transformiert" und gleichzeitig weitere Stichprobenverzerrungen korrigiert. Solche Korrekturvariablen existieren auch in der SGB und Sport Schweiz. Unter Verwendung der GewichtungsvARIABLEN können alle drei Datenquellen als repräsentativ für die sprachassimierte Bevölkerung eingeschätzt werden.

- Untersuchte Altersgruppen: Die Altersspanne beträgt im SHP 2013 14 bis 98 Jahre, in der SGB 2012 15 bis 99 Jahre und in Sport Schweiz 2014 15 bis 74 Jahre. Im Interesse der Vergleichbarkeit müssen die Resultate aus den ersten beiden Studien auf die allen Datenerhebungen gemeinsame Altersgruppe der 15 bis 74-Jährigen beschränkt werden. Die Kapitel 3 und 4 enthalten aus Gründen der Übersichtlichkeit jeweils nur die Resultate zu dieser eingeschränkten Altersgruppe. Anhang 2 enthält zu Referenzzwecken jedoch für die SGB und das SHP eine Reihe ausgewählter Resultate zur gesamten Stichprobe. Aus den dort aufgeführten Befunden geht hervor, dass sich die Resultate zwischen der vollständigen und der reduzierten Altersgruppe der Regel nicht substantiell unterscheiden.
- Bewegungsfragen: Bei den Bewegungsfragen finden sich erhebliche Unterschiede zwischen den drei Befragungen (siehe auch Anhang). Während die Fragen aus den telefonischen Befragungen der SGB 2012 und von Sport Schweiz 2014 noch relativ gut vergleichbar sind, sind die Formulierungen der IPAQ-Fragen (schriftlicher Teil der SGB 2012) und der Bewegungsfragen des SHP mit ihrem a priori-Fokus auf einer minimalen Dauer von 30 Minuten pro Tag deutlich unterschiedlich. In Abschnitt 3 werden verschiedene Operationalisierungen präsentiert, welche einen Vergleich der drei Datenquellen erlauben.
- Sportfragen: Ähnliches gilt für die Fragen nach der sportlichen Aktivität. Die allgemeine Frage nach der Dauer und Häufigkeit sportlicher Aktivitäten ist zwischen der SGB 2012 und Sport Schweiz 2014 direkt vergleichbar, die Zusatzinformationen zu konkreten Aktivitäten sind jedoch nur in Sport Schweiz 2014 vorhanden. Eine Mittelstellung nimmt das SHP ein, das relativ differenzierte Angaben zu zwei Sportarten enthält – diese Frage wurde jedoch nur Personen gestellt, welche die allgemeine Frage nach körperlichen Aktivitäten positiv beantwortet hatten. Zudem muss die Schätzung der eigentlichen Sportaktivität durch Aggregation der Angaben zu den

beiden Sportarten gemacht werden oder aber auf die einfache Frage nach den körperlichen Aktivitäten zurückgegriffen werden. In Abschnitt 4 werden verschiedene Codierungsvarianten für einen ansatzweisen Vergleich der drei Befragungen diskutiert.

Nichts ändern lässt sich in der statistischen Analyse an den folgenden Unterschieden der drei Studien:

- Befragungstechnik: Alle drei Untersuchungen basieren primär auf telefonischen Interviews, welche im Fall von SGB 2012 und Sport Schweiz 2014 jedoch durch schriftliche (online) Fragebogen ergänzt wurden. Abgesehen von den IPAQ-Fragen der SGB 2012 finden sich jedoch alle Fragen im telefonischen Teil, weshalb die Unterschiede zwischen den Studien aufgrund der verwendeten Methode in der Regel gering sein sollten.
- Ausrichtung der Befragung: Einen grösseren Unterschied dürfte die thematische Schwerpunktsetzung der Befragungen machen. Obwohl bei der Stichprobenbildung und der Rekrutierung der Teilnehmer/innen viel Aufwand betrieben wurde, ist nicht auszuschliessen, dass Sport Schweiz 2014 für Personen, welche Sport treiben oder sich für diesen interessieren, überdurchschnittlich attraktiv war, während die SGB 2012 möglicherweise bei Personen, für welche Gesundheit ein wichtiges Thema ist, besser ankam. Einen Spezialfall stellt das SHP dar, bei dem die meisten Personen bereits mehrfach befragt wurden. Personen, welche an einer Panel-Studie teilnehmen und dabei bleiben, dürften überdurchschnittlich auskunftsbereit sein. Gleichzeitig könnte die "Befragungsroutine" jedoch auch dazu führen, dass die bereits aus früheren Jahren bekannten Fragen etwas weniger sorgfältig beantwortet werden.
- Fragenformulierung und Dramaturgie des Fragebogens: Auf Unterschiede in der Fragenformulierung wurde bereits hingewiesen. Solche Unterschiede lassen sich durch geeignete Codierungen und Operationalisierungen teilweise eliminieren. Keinen Einfluss nehmen lässt sich dagegen auf den Aufbau des Fragebogens sowie allfällige Intervieweranweisungen, die ebenfalls einen Effekt haben dürften.⁵ In der SGB 2012 folgen die Bewegungs- und Sportfragen auf eine Batterie von Fragen zur sozialen Unterstützung und psychischen Gesundheit ungefähr in der Mitte des telefonischen Fragebogens. Die Sportfragen folgen direkt auf die allgemeinen Bewegungsfragen. Die IPAQ-Fragen finden sich gegen Ende des schriftlichen Fragebogens nach verschiedenen Fragen zum Alkoholkonsum und Ernährungsverhalten.

Sport Schweiz 2014 beginnt dagegen direkt mit der allgemeinen Sportfrage, an die sich die Detailfragen zu den verschiedenen Sportarten anschliessen. Die allgemeinen Bewegungsfragen schliessen in der Mitte des Fragebogens an eine Batterie zu allfälligen Sportverletzungen an.

Im SHP stellt die allgemeine Bewegungsfrage eine Filterfrage für die anschliessenden Sportfragen dar. Die Fragen schliessen ungefähr im ersten Drittel des Fragebogens an eine Reihe von Fragen zur physischen und psychischen Gesundheit an.

Der Einfluss der erwähnten Unterschiede auf die Resultate ist nur schwer abzuschätzen, er muss bei der Interpretation der folgenden Resultate jedoch mitberücksichtigt werden.

⁵ In Sport Schweiz 2014 wurden die Interviewer beispielsweise angewiesen, Antworten im Zweifelsfalle zu akzeptieren. Wenn jemand die Sportfrage spontan mit der Gegenfrage: "Ich wandere, ist das Sport?" beantwortete, so wurde dies als Sportaktivität gewertet, wenn der Befragte damit einverstanden war.

3. Bewegungsverhalten

Dass die SGB erst seit 2002 eine grössere Fragenbatterie mit Fragen zur körperlichen Aktivität enthält, entspricht gleichsam dem Zeitgeist. Im Laufe der 1990er Jahre wurde der Bewegungsmangel zunehmend als wesentlicher Risikofaktor für eine Reihe von nicht-übertragbaren Erkrankungen erkannt, und gleichzeitig gab es verschiedene Hinweise darauf, dass sich ein wachsender Teil der Bevölkerung nicht ausreichend bewegt. Vor diesem Hintergrund wurden die neu in die SGB 2002 aufgenommenen Fragen zu einer zentralen Quelle von Aussagen über die Entwicklung des Bewegungsniveaus der Schweizer Bevölkerung.

Auf der Grundlage der verschiedenen in Anhang 1 aufgeführten Fragen wurde ein fünfstufiger Index des Bewegungsverhaltens entwickelt, der in Tabelle 3.1 für die Stichprobe der 15- bis 74 Jährigen der SGB 2012 abgebildet ist (die Resultate zur Gesamtstichprobe finden sich in Tabelle A2.1 in Anhang 2). Aus der Tabelle geht hervor, dass fast drei Viertel (74.2%) der unter 75-Jährigen (74.2%) die aktuell geltenden Bewegungsempfehlung von 2.5 Stunden pro Woche erfüllen (d.h. sie gehören den Gruppen der unregelmässig oder regelmässig Aktiven bzw. der Trainierten an).⁶

Tabelle 3.1: Index des Bewegungsverhaltens (15- bis 74-Jährige in Prozent*, SGB 2012)

Ausprägung	Erläuterung	Anteil (Konfidenzintervall)
inaktiv	keine nennenswerte Bewegungsaktivität.	8.9 (8.4-9.4)
teilaktiv	mindestens 30 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 1 Tag mit Schweißepisoden.	16.9 (16.3-17.6)
unregelmässig aktiv	mindestens 150 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 2 Tage mit Schweißepisoden.	29.6 (28.7-30.4)
regelmässig aktiv	mindestens 5 Tage mit jeweils mindestens 30 Min. Aktivitäten mit mittlerer Intensität (ausser Atem kommen)	14.7 (14.1-15.4)
trainiert	mindestens 3 Tage pro Woche mit Schweißepisoden durch körperliche Bewegung.	29.9 (29.1-30.7)
n		18'867

* In dieser wie den folgenden Tabellen werden in Klammern jeweils die 95%-Vertrauensintervalle ausgewiesen.

Sport Schweiz 2014 enthält fast identische Fragen zum Bewegungsverhalten. Im Gegensatz zur SGB 2012 wird bei den intensiven Aktivitäten jedoch nicht nur nach der Bewegung in der Freizeit gefragt, Ausserdem wird hier zusätzlich zu den Tagen, an denen man ins Schwitzen gerät, auch die tägliche "Schwitzzeit" erfasst, die in der SGB nur bei den moderaten Aktivitäten gesondert erhoben wird. Entsprechend kann der Bewegungsindikator in Sport Schweiz 2014 etwas feiner gebildet werden als in der SGB 2012 (vgl. die "volle Codierung" in der zweitletzten Spalte von Tabelle 3.2). Wird auf die Zeitangabe zu den Tagen mit intensiven Aktivitäten verzichtet, so lässt sich der Index fast identisch wie in der SGB 2012 bilden (vgl. 2. Spalte von Tabelle 3.2).

⁶ Aktuell werden in der Schweiz mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche bei moderater Intensität empfohlen. Alternativ dazu können 75 Minuten Sport oder Bewegung mit hoher Intensität (Aktivitäten, die mindestens ein deutlich beschleunigtes Atmen und leichtes Schwitzen verursachen) oder Kombinationen verschiedener Intensitäten ausgeführt werden. Idealerweise sollte die körperliche Aktivität auf mehrere Wochentage verteilt werden. Vgl. Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (2013): Gesundheitswirksame Bewegung. Magglingen: BASPO.

Aus der Tabelle geht hervor, dass Sport Schweiz 2014 unabhängig von der gewählten Codierung zwar zu einem ähnlichen Anteil der Inaktiven (7.1 bis 9.3%) wie die SGB (8.9%) gelangt, der Anteil derjenigen, welche die Bewegungsempfehlungen erfüllen, jedoch in beiden Codierungen höher liegt (79.9 bis 82.9%). Dies ist insbesondere eine Folge des deutlich höheren Anteils der Trainierten in Sport Schweiz 2014, während der Anteil der regelmässig Aktiven sogar etwas geringer ausfällt als in der SGB. Dies dürfte nicht zuletzt eine Folge der Tatsache sein, dass die allgemeinen Fragen zur Bewegungsaktivität in Sport Schweiz nach der differenzierten Erhebung der Sportaktivität folgen, die Befragten sich hier also bereits stärker mit körperlicher Bewegung befasst hatten als in der SGB 2012.

Tabelle 3.2: Index des Bewegungsverhaltens (15- bis 74-Jährige in Prozent, Sport Schweiz 2014)

Ausprägung*	Referenzcodierung SGB 2012	volle Codierung**	Erläuterung zur vollen Codierung
inaktiv	7.1 (6.5-7.9)	9.3 (8,5-10.1)	keine Aktivität
teilaktiv	13.0 (12.1-13.9)	7.9 (7.2-8.7)	moderate Aktivitäten < 150 Min oder intensive Aktivitäten < 75 Min.
unregelmässig aktiv	21.0 (19.9-22.2)	28.8 (27.5-30.0)	moderate Akt. > 150 Min. oder intensive Akt. > 75 Min. oder 2 Tage pro Woche intensiv + moderat > 150 Min
regelmässig aktiv	7.3 (6.6-8.0)	8.4 (7.7-9.2)	mind. 5 Tage pro Woche mit moderater Bewegungsaktivität (ausser Atem kommen) mit je mindestens 30 Min.
trainiert	51.6 (50.2-53.0)	45.7 (44.3-47.0)	mind. 3 Schwitztage (intensive Aktivitäten) mit je mindestens 30 Min
n	10'104	10'429	

* Variablenausprägungen wie in Tabelle 3.1; Ausprägung volle Codierung siehe letzte Spalte

** inkl. Dauer der Schwitzepisoden

Wie in Abschnitt 2 erwähnt, enthält der schriftliche Teil der SGB 2012 die Fragen aus der kurzen Version der International Physical Activity Questionnaires (IPAQ), mit denen sich ebenfalls ein Gesamtindex des Bewegungsverhaltens konstruieren lässt, welcher in Tabelle 3.3 dargestellt ist. Die Kategorien wurden hier gleich gebildet wie im Bewegungsindex aus dem schriftlichen Teil der SGB 2012, so dass sich die Resultate im Prinzip vergleichen lassen. Wie aus dem linken Teil der Tabelle deutlich wird, liegt der Anteil derjenigen, welche die Bewegungsempfehlungen erfüllen, im IPAQ mit 91.6 Prozent (unter 75-Jährige) deutlich über den Werten, wie sie sich aus der schriftlichen Befragung oder aus Sport Schweiz 2014 ergeben.

Tabelle 3.3: Index des Bewegungsverhaltens gemäss IPAQ (15- bis 74-Jährige in Prozent, SGB 2012, schriftlicher Teil)

Ausprägung*	Bewegungsverhalten inkl. Wegstrecken	Bewegungsverhalten ohne Wegstrecken
inaktiv	3.2 (2.8-3.6)	10.9 (10.3-11.6)
teilaktiv	5.3 (4.8-5.8)	7.9 (7.4-8.5)
unregelmässig aktiv	5.3 (4.8-5.8)	15.2 (14.5-16.0)
regelmässig aktiv	48.0 (46.9-49.0)	27.9 (26.9-28.8)
trainiert	38.3 (37.3-39.3)	38.1 (37.1-39.1)
n	14'614	14'968

* Kategorien wie in Tabelle 3.1

Ein Grund für den Unterschied könnte darin liegen, dass im IPAQ neben den intensiven und den moderaten Aktivitäten auch die täglichen Wegstrecken zu Fuss erfasst werden, die möglicherweise bereits in den Antworten zu den anderen Aktivitätstypen enthalten sind. Werden die Angaben zu den täglichen Fusswegen bei der Indexkonstruktion nicht mitberücksichtigt, so ergeben sich die in der letzten Spalte von Tabelle 3.3 aufgeführten Resultate, die zwar erwartungsgemäss etwas geringer ausfallen, mit 81.2 Prozent, welche die Bewegungsempfehlung erfüllen, jedoch weiterhin über den Befunden aus dem schriftlichen Teil der SGB 2012 liegen.⁷

Die Resultate nähern sich jedoch den Befunden aus Sport Schweiz 2014 an, wobei die verschiedenen Kategorien aber teilweise deutlich unterschiedlich besetzt sind: In Sport Schweiz 2014 ist der Anteil der "Trainierten" – womöglich wiederum als Folge der weiter oben erwähnten differenzierten Auseinandersetzung mit sportlichen Aktivitäten – und der "unregelmässig Aktiven" deutlich höher als im IPAQ, wo dagegen der Anteil der "regelmässig Aktiven" höher liegt. Der Anteil der "Inaktiven" liegt in beiden Studien bei rund zehn Prozent.

Dass die Formulierung der Fragen einen Einfluss auf die Resultate haben dürfte, zeigt Tabelle 3.4, in der ausgewählte, für die Konstruktion der Indizes verwendete Merkmale dargestellt sind. So fällt zunächst auf, dass es offenbar eine Rolle spielt, ob bei der intensiven Bewegung nur nach den Freizeitaktivitäten (schriftlicher Teil der SGB 2012) oder allen Aktivitäten gefragt wird (IPAQ, Sport Schweiz 2014), wobei die Antworten in Sport Schweiz 2014 am höchsten ausfallen.

Interessanterweise zeigen sich jedoch auch Unterschiede bei den weniger intensiven Aktivitäten, wobei der IPAQ hier den höchsten Anteil an Personen ausweist, welche an fünf oder mehr Tagen körperlich aktiv sind. Entsprechend ist hier auch der Anteil derjenigen, welche mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche moderat körperlich aktiv sind, höher als in den beiden anderen Fragenbatterien. Hier sind sich jedoch der schriftliche und der telefonische Teil der SGB relativ ähnlich. Dass die Angaben zu den moderaten Aktivitäten in Sport Schweiz etwas geringer ausfallen, könnte nicht zuletzt damit zusammenhängen, dass die entsprechende Frage dort den expliziten Zusatz "nicht ins Schwitzen kommen" enthält, während dieser im schriftlichen Teil der SGB 2012 "nicht unbedingt ins Schwitzen kommen" lautet und damit möglicherweise eine Reihe von "Doppelnennungen" enthält, die bereits bei der Schwitzfrage mitbedacht wurden. Umgekehrt hängt der vergleichsweise geringe Anteil an Personen im schriftlichen Teil der SGB 2012, welche sich an fünf oder mehr Tagen moderat bewegen, möglicherweise mit der Tatsache zusammen, dass diese Frage zwar auch den Arbeitsbereich mitberücksichtigt, einige Befragte aber noch an die unmittelbar vorher gestellte "Schwitzfrage" dachten, die auf die Freizeit beschränkt war.⁸

⁷ Eine Zusatzanalyse zeigt, dass zwischen den Resultaten der mündlichen und der schriftlichen (IPAQ) Befragung ein deutlicher Zusammenhang besteht ($\text{Gamma} = .56, p < .01$), wobei aber nur ein Fünftel (20.8%) der Befragten derselben Aktivitätskategorie zugeordnet werden, während im IPAQ 18.4% in einer tieferen und 60.8% in einer höheren Kategorie liegen als in der mündlichen Befragung. Dieser Befund ist angesichts der insgesamt höheren Werte im IPAQ nicht erstaunlich. Weitere Analysen deuten darauf hin, dass die Aktivitätskategorie im IPAQ umso höher liegt, je höher die sportliche Aktivität ist. Zudem dürfte die umfassendere Erhebung der intensiven Aktivitäten, die auch berufliche Aktivitäten mitberücksichtigt, eine Rolle gespielt haben: Personen, welche im Primär- oder Sekundärsektor bzw. in manuellen Berufen tätig sind, werden im IPAQ etwas häufiger einer höheren Kategorie zugeordnet als Personen aus dem Dienstleistungssektor und nicht-manuellen Berufen (vgl. auch weiter unten).

⁸ Tatsächlich hat auch diese Frage einen impliziten Freizeitbias, da die Beispiele für körperliche Aktivitäten in der Erläuterung zur Frage primär aus dem Freizeitbereich stammen (vgl. Anhang 1).

Tabelle 3.4: Vergleich ausgewählter Merkmale in der SGB 2012 und in Sport Schweiz 2014 (in Prozent, 15- bis 74-Jährige)

Merkmal und Ausprägung	SGB 2012		Sport Schweiz
	telefonisch	schriftlich (IPAQ)	2014
Tage mit intensiver Bewegung (Schwitzen)	19'016	16'088	10'335
nie	31.6 (30.8-32.4)	26.6 (25.7-27.5)	14.3 (13.4-15.3)
1-2 Tage	38.8 (37.9-39.7)	32.8 (31.8-33.7)	35.3 (34.0-36.6)
3-4 Tage	20.1 (19.4-20.8)	23.4 (22.5-24.3)	27.3 (26.1-28.6)
5 Tage und mehr	9.5 (9.0-10.1)	17.3 (16.5-18.0)	23.1 (21.9-24.3)
Tage mit moderater Bewegung (ausser Atem kommen)	18'975	15'991	10'229
nie	14.8 (14.2-15.5)	15.1 (14.4-15.9)	23.3 (22.2-24.5)
1-2 Tage	39.9 (39.0-40.8)	17.6 (16.9-18.4)	31.2 (29.9-32.5)
3-4 Tage	17.5 (16.9-18.2)	16.8 (16.1-17.6)	15.8 (14.8-16.9)
5 Tage und mehr	27.7 (26.9-28.5)	50.4 (49.4-51.4)	29.7 (28.5-31.0)
wöchentlicher Bewegungsumfang moderate Aktivitäten (Minuten)	18'846	15'671	9987
< 30 Min.	15.6 (15.0-16.2)	16.8 (16.0-17.6)	26.9 (25.7-28.1)
30 bis < 150 Min.	29.1 (28.3-30.0)	23.1 (22.2-23.9)	29.9 (28.6-31.2)
150 Min. und mehr	55.2 (54.3-56.1)	60.2 (59.2-61.2)	43.2 (41.8-44.6)

Wie bereits in Abschnitt 2 erwähnt, sind die Angaben zur allgemeinen körperlichen Aktivität im SHP nur ansatzweise mit den Angaben in der SGB 2012 und Sport Schweiz 2014 vergleichbar. Im SHP wird nach der Anzahl Tage, an denen man mindestens eine halbe Stunde aktiv ist, gefragt. Angesichts dieser Einschränkung sowie der Tatsache, dass die Frage einen Freizeitbias aufweist (vgl. Abschnitt 2 und Anhang), erstaunt es nicht, dass der Anteil derjenigen, welche an fünf oder mehr Tagen aktiv sind, im SHP deutlich geringer ist als in den anderen zwei Befragungen. Dagegen ist der Anteil derjenigen, welche nie aktiv werden, mit rund einem Viertel deutlich höher als in der SGB 2012 und in Sport Schweiz 2014.

Tabelle 3.5: Bewegungsverhalten im SHP 13 (15- bis 74-Jährige in Prozent)

	15 bis 74 Jahre
0 Tage mit Aktivitäten	24.2 (22.7-25.7)
1-2 Tage mit Aktivitäten	32.9 (31.4-34.5)
3-4 Tage mit Aktivitäten	25.7 (24.3-27.2)
5 und mehr Tage mit Aktivitäten	17.2 (16.0-18.4)
n	6'268

Zusammenfassend kann zum Vergleich der verschiedenen Fragebatterien und Studien somit festgehalten werden, dass sich die Befunde stellenweise zwar relativ deutlich unterscheiden, aber insgesamt kohärent sind: Abgesehen vom SHP 2013 werden in den zwei anderen Befragungen unabhängig vom Befragungsinstrument jeweils rund zehn Prozent der Bevölkerung als "inaktiv"

klassifiziert, während der Anteil derjenigen, welche die Bewegungsempfehlungen erfüllen, zwischen rund drei Vierteln und über 90 Prozent liegt. Bedeutsam scheint insbesondere zu sein, ob und wie körperliche Aktivitäten bei der Arbeit mitberücksichtigt werden.

Die Bedeutung solcher Aktivitäten wird auch im Omnibus 2011 des Bundesamts für Statistik deutlich, in dessen Rahmen die Fragen des "Global Physical Activity Questionnaire" (GPAQ) erhoben wurden.⁹ Im Gegensatz zur kurzen IPAQ-Version wird im GPAQ zwischen körperlichen Aktivitäten während der Arbeit (inkl. Haus- und Freiwilligenarbeit etc.), der Freizeit und auf den Wegstrecken unterschieden. Aufgrund dieser differenzierten Erhebung gelangt der GPAQ noch zu einer höheren Aktivitätsschätzung von rund 96 Prozent aller Befragten, welche die aktuellen Bewegungsempfehlungen erfüllen. Aktivitäten bei der Arbeit haben dabei im Durchschnitt einen Anteil von 51 Prozent an der gesamten Aktivität, während 29 Prozent auf die Freizeit und 19 Prozent auf die täglichen Wegstrecken entfallen.¹⁰

Gerade die hohen Aktivitätsschätzungen im GPAQ und in geringerem Masse auch im IPAQ verweisen jedoch auf ein weiteres Problem: Die Tatsache nämlich, dass der eigene Bewegungsumfang möglicherweise deutlich überschätzt wird.¹¹ Gerade in einem differenzierten Erhebungsinstrument wie dem GPAQ oder dem IPAQ ist es dabei möglich, dass es zu einer Kumulation von Überschätzungen in verschiedenen Bereichen und auf verschiedenen Niveaus kommt. Damit erscheinen die vergleichsweise tiefen Aktivitätswerte im schriftlichen Teil der SGB 2012 in einem etwas anderen Licht: Die partielle Erfassung der körperlichen Aktivität kann einen in gewissem Sinne korrigierenden Einfluss auf die Gesamtschätzung des Aktivitätsniveaus haben und damit die Zuverlässigkeit der Messung paradoxerweise erhöhen.

⁹ Vgl. Wiegand, Doris, Hanspeter Stamm und Markus Lamprecht (2012): Analyse von Fragen zum Bewegungsverhalten im Omnibus 2011 des Bundesamtes für Statistik. Bern: Bundesamt für Gesundheit.

¹⁰ Eine genauere Aufschlüsselung zeigt die folgende Aufteilung: Arbeitsaktivitäten intensiv: 17%; moderat: 36%; Freizeitaktivitäten intensiv: 15%; moderat: 14%; Wegstrecken: 19%.

¹¹ Darauf deuten nicht zuletzt verschiedene Validierungsstudien hin, welche unterschiedliche Untersuchungen sowie Befragungsergebnisse mit Akzelerometermessungen verglichen haben. Der IPAQ wird in den meisten Studien jedoch insofern als valide bezeichnet, als eine hohe positive Korrelation zwischen den Befragungsdaten und den Akzelerometermessungen existiert. Vgl. z.B.: Craig, CL et al. (2003): "International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity". *Medicine and Science in Sports and Exercise* 35(8): 1381-95.

Fogelholm, M. et al. (2006): "International Physical Activity Questionnaire: Validity against fitness." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 38(4): 753-60.

Rzewnicki, R., Y. Vanden Auweele und I. De Bourdeaudhuij (2003): "Addressing overreporting on the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) telephone survey with a population sample." *Public Health Nutrition* 6: 299-305.

Shepard, R. (2003): Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37: 197-206.

Wanner, M., E. Martin-Diener, G. Pestoni, C. Hartmann, M. Siegrist, B. Martin (2015): Validierung des Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) in der Schweiz. Zürich: Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention.

4. Sportaktivität

Mit Blick auf den Sport sind die Fragenformulierungen in der SGB 2012 und Sport Schweiz 2014 identisch, so dass ein direkter Vergleich, wie er in Tabelle 4.1 dargestellt ist, möglich ist. Interessanterweise weichen die Resultate der beiden Untersuchungen jedoch deutlich voneinander ab. Die SGB 2012 weist einen deutlich höheren Anteil an Nichtsportler/innen aus (40.8% vs. 26.2%), während bei denjenigen, die mehrmals pro Woche Sport treiben, genau das Umgekehrte der Fall ist (29.4% vs. 42.2%). Die übrigen Antwortkategorien sind besser miteinander vergleichbar.

Wird neben der reinen Sporthäufigkeit auch die Zeit, die man pro Woche beim Sport verbringt, mitberücksichtigt (vgl. unteren Teil von Tabelle 4.1), so zeigen sich die grössten Unterschiede bei den Nichtsportlern - die definitionsgemäss keine Zeit für den Sport aufwenden – und denjenigen, die sehr viel Sport treiben (SGB 2012: 27.9%; Sport Schweiz 2014: 43.7%).

Die Unterschiede zwischen der SGB 2012 und Sport Schweiz 2014 sind nur schwer zu erklären. So ist zunächst zu vermuten, dass ein Teil der Unterschiede durch die grundsätzliche Fragestellung der Befragung in dem Sinne verursacht wurde, dass Sport Schweiz 2014 möglicherweise einen höheren Anteil an "sportaffinen" Befragten hatte, während die SGB 2012 eher bei Personen auf Interesse stiess, welche sich mit Gesundheitsfragen beschäftigen oder selbst mit gesundheitlichen Problemen konfrontiert sind.

Tabelle 4.1: Sportaktivität in der SGB 2012, Sport Schweiz 2014 und dem SHP 2013 (15 bis 74 Jahre in Prozent)

	SGB 2012	Sport Schweiz 2014	SHP 2013*
Sporthäufigkeit	n=19'052	n=10'635	n=6'271
nie	40.8 (39.9-41.7)	26.2 (25.0-27.4)	28.4 (26.9-30.0)
ab und zu/selten	2.8 (2.5-3.1)	5.3 (4.7-5.9)	4.0 (3.4-4.8)
etwa einmal pro Woche	17.5 (16.9-18.2)	16.7 (15.7-17.8)	10.6 (9.6-11.6)
mehrmals pro Woche	31.5 (30.6-32.3)	42.2 (40.9-43.6)	57.0 (55.3-58.6)
(fast) täglich	7.5 (7.0-8.0)	9.6 (8.8-10.4)	-**
Sportaktivität inkl. Zeit	n=19'019	n=10'622	n=6'256
nie	40.9 (40.0-41.7)	26.3 (25.1-27.5)	28.5 (27.0-30.1)
unregelmässig/selten	2.8 (2.5-3.1)	5.3 (4.7-5.9)	4.1 (3.4-4.8)
mind. einmal/Wo., < 2 Std.	10.5 (9.9-11.0)	7.8 (7.1-8.6)	14.7 (13.6-15.9)
mind. einmal/Wo., 2 Std. und mehr	18.0 (17.3-18.7)	16.9 (15.9-18.0)	12.6 (11.6-13.7)
mehrmals/Wo., 3 Std. und mehr	27.9 (27.1-28.7)	43.7 (42.4-45.1)	40.1 (38.5-41.8)

* Die Angaben aus SHP wurden aus den Nennungen zu den zwei wichtigsten Sportarten rekonstruiert und sind nur bedingt mit den Angaben aus SGB 2012 und Sport Schweiz 2014 vergleichbar.

** Diese Kategorie wurde im SHP nicht gesondert erfasst, sie ist Teil der Kategorie "mehrmals pro Woche".

Ebenfalls einen Einfluss dürfte die Platzierung der Frage im Fragebogen gehabt haben: In Sport Schweiz 2014 eröffnet die allgemeine Frage nach der Sportaktivität den inhaltlichen Teil der Befragung, während der Fragenblock in der SGB 2012 ungefähr in der Mitte des telefonischen Interviews auftaucht, und zwar unmittelbar nach den allgemeinen Bewegungsfragen. Hier könnte es durchaus sein, dass die eine oder andere körperliche Aktivität, die man durchaus als Sport bezeichnen könnte, von den Befragten nicht mehr berücksichtigt wurde, weil sie glaubten, sie hätten diese schon bei den allgemeinen Bewegungsfragen berücksichtigt. Mit anderen Worten könnte es sein, dass ein

Teil der Befragten in der SGB 2012 von einem engeren Sportbegriff ausgegangen ist als diejenigen in Sport Schweiz 2014. Ein Beispiel wäre etwa das Wandern, das in der SGB explizit als Beispiel für moderate körperliche Aktivitäten genannt wird und daher bei der Sportfrage möglicherweise nicht mehr mitberücksichtigt wurde. In Sport Schweiz 2014 lautete die Intervieweranweisung dagegen explizit, allfällige Nachfragen, ob Wandern Sport sei, insofern positiv zu beantworten, als alles als Sport gewertet wurde, was der Befragte selbst als Sport einschätzte.

Die Fragen zur sportlichen Aktivität im SHP sind zwar nicht direkt mit den Fragen aus den beiden anderen Studien vergleichbar, aus den Antworten zu maximal zwei Sportarten lässt sich jedoch eine vergleichbare Operationalisierung der Sportaktivität herleiten wie in der SGB 2012 und Sport Schweiz 2014 (vgl. letzte Spalte von Tabelle 4.1). Die Angaben aus dem SHP 2013 dürften jedoch etwas tiefer liegen als in den anderen Studien, weil nur zwei Sportarten genannt werden konnten; bei polysportiven Personen, welche mehr als zwei Sportarten regelmässig betreiben, dürfte die Gesamtaktivität tendenziell unterschätzt werden.

Werden die Angaben aus dem SHP 2013 in der letzten Spalte von Tabelle 4.1 mit den Resultaten aus der SGB 2012 und Sport Schweiz 2014 verglichen, so fällt auf, dass diese deutlich näher bei den Resultaten von Sport Schweiz 2014 als denjenigen der SGB 2012 liegen: Der Anteil der Nichtsportler ist im SHP 2012 und Sport Schweiz 2014 vergleichbar, und auch der Anteil derjenigen, die mehrmals pro Woche oder (fast) täglich Sport treiben, hat eine ähnliche Grössenordnung (SHP 2013: 57.0%; Sport Schweiz 2014: 51.8%).

Zusätzlich passen die Resultate gut zu denjenigen aus einer hier nicht näher dargestellten vergleichenden Analyse früherer Studien. Aus diesem Vergleich geht hervor, dass der Anteil der sportlich Inaktiven zwischen Sport Schweiz 2008 (26.7%) und dem SHP 2007 (26.5%, 15 bis 74-Jährige) sehr ähnlich war, sich aber vom Anteil in der SGB 2007 (41.3%, 15 bis 74-Jährige) deutlich unterschied.¹² Der oben erwähnte "Sportbias" von Sport Schweiz 2014 darf vor diesem Hintergrund somit nicht überbewertet werden, sprechen die Resultate doch eher für eine Unterschätzung der sportlichen Aktivität in der SGB 2012.

Sowohl in Sport Schweiz 2014 als auch dem SHP 2013 wird gefragt, welche Sportarten die Befragten ausüben. Während in Sport Schweiz 2014 jedoch maximal zehn Sportarten pro Person abgefragt werden, sind es im SHP 2013 nur deren zwei. Dies erklärt den grossen Unterschied zwischen der ersten Datenspalte von Tabelle 4.2, in der alle Nennungen zu den betriebenen Sportarten in Sport Schweiz 2014 aufgeführt sind, und der letzten Datenspalte mit den Angaben zu den zwei im SHP 2013 erwähnten Sportarten. Mit Blick auf die Vergleichbarkeit der Angaben wurde daher zusätzlich noch der Anteil der Befragten in Sport Schweiz 2014 aufgeführt, welche die jeweilige Sportart als erste oder zweite Sportart aufführen, die sie betreiben. Diese Nennungen liegen in aller Regel in der Nähe der Angaben aus dem SHP. Grössere Abweichungen – etwas beim Walking oder beim Fitnessstraining – dürften mit Unterschieden in der Klassifikation der Aktivitäten in den jeweiligen Studien zusammenhängen.

Zudem gilt es darauf hinzuweisen, dass die elf in der Tabelle aufgeführten Sportarten in beiden Untersuchungen identisch sind und sich daher bezüglich der Rangliste der Top-Sportarten ein erhebliches Mass an Übereinstimmung zeigt: Tatsächlich zeigt die Tabelle, dass sich unabhängig von der

¹² Die Sportaktivität in Sport Schweiz 2008 und der SGB 2007 wurde identisch erhoben wie in den Jahren 2012/14. Im SHP 2007 wurde jedoch ein Item aus einer Batterie zu verschiedenen Freizeitaktivitäten verwendet: "Ich zähle jetzt verschiedene Freizeitaktivitäten auf. Sagen Sie mir bitte, wie häufig Sie in Ihrer Freizeit die Beschäftigungen machen:" *Item*: "Alleine oder mit anderen Sport machen (z.B. Fitness, Jogging, Fussball, Volleyball, Tennis)."

gewählten Codierung Wandern, Radfahren, Jogging, Fitnesstraining und Schwimmen immer in den Top 6 befinden. Nur das saisonale Skifahren scheidet bei der Hauptsportart im SHP 2013 zugunsten von Walking aus dieser Gruppe aus. Dass Walking im SHP 2013 deutlich populärer ist als in Sport Schweiz 2014 dürfte mit gewissen Unschärfen in der Zuordnung von Walking, Spazieren, Wandern und Gehen zusammenhängen. Insgesamt führen das SHP 2013 und Sport Schweiz 2014 jedoch nicht nur zu vergleichbaren Resultaten bezüglich der Sportaktivität, sondern auch bezüglich der betriebenen Sportarten.

Tabelle 4.2: Populärste Sportarten, Sport Schweiz 2014 und SHP 2013 (15 bis 74 Jährige)

	Sport Schweiz 2014		SHP 2013
	alle Nennungen*	zwei erstgenannte Sportarten**	***
Wandern, Bergwandern	44.3	15.7	11.5
Radfahren (ohne MTB)	38.3	16.3	16.7
Schwimmen	35.8	9.6	8.2
Jogging, Laufen	23.3	15.3	17.3
Skifahren (ohne Skitouren)	35.4	9.9	6.4
Fitnesstraining, Aerobics	19.8	15.0	11.4
Turnen, Gymnastik	9.8	6.9	4.9
Fussball	7.8	4.6	5.1
Tanzen (inkl. Jazztanz)	7.8	3.2	4.3
Walking, Nordic Walking	7.5	4.8	11.4
Yoga, Tai Chi, Qi Gong	7.1	5.0	2.4

* Sportarten, die von mindestens 7% der Befragten genannt werden.

** vgl. Text.

*** Sportarten, die von mindestens 2.4% der Befragten genannt werden.

Auch bei einigen anderen Merkmalen gelangen die beiden Studien zu ähnlichen Resultaten: So nehmen gemäss Sport Schweiz 2014 22.9 Prozent der Sporttreibenden an Wettkämpfen teil, während es im SHP 2013 19.0 Prozent sind. Im SHP 2013 sind es 26.9 Prozent der Sporttreibenden, welche in einem Verein (und gegebenenfalls noch in anderen Settings) Sport treiben, während sich der entsprechende Wert in Sport Schweiz 2014 auf 32.5 Prozent beläuft. Insgesamt passen die Resultate von SHP 2013 und Sport Schweiz 2014 unter der Einschränkung unterschiedlicher Fragenformulierungen damit sehr gut zusammen.

5. Zusammenfassung und Folgerungen

Ein Vergleich der drei verwendeten Datenquellen ist aufgrund teilweise unterschiedlicher Fragenformulierungen schwierig. Dort, wo sich vergleichbare Operationalisierungen bilden lassen, unterscheiden sich die Resultate aus SGB 2012, SHP 2013 und Sport Schweiz 2014 zwar, sie bewegen sich aber in einer ähnlichen Grössenordnung.

Sowohl in der SGB 2012 als auch in Sport Schweiz 2014 werden jeweils rund zehn Prozent der Befragten als körperlich "inaktiv" (SGB 2012: 8.9%; SGB 2012, IPAQ: 10.9%; Sport Schweiz 2014: 7.1%) klassifiziert, während der Anteil derjenigen, welche die Bewegungsempfehlungen erfüllen, bei rund drei Vierteln bis etwas über 80 Prozent liegen (SGB 2012: 74.2%; Sport Schweiz 2014: 79.9%; SGB 2012, IPAQ: 81.2%).

Mit Blick auf die Sportaktivität sind es zwischen einem knappen Drittel (Sport Schweiz 2014: 31.5%; SHP 2013: 32.4%) und etwas über zwei Fünftel der Befragten (SGB 2012: 43.6%), welche nie oder nur selten Sport treiben, während der Anteil derjenigen, welche mindestens einmal pro Woche sportlich aktiv sind, zwischen deutlich über der Hälfte (SGB 2012: 56.5%) und rund zwei Dritteln liegt (SHP 2013: 67.6%; Sport Schweiz 2014: 68.5%).

Die gefundenen Unterschiede dürften verschiedene Ursachen haben:

- **Fragenformulierung:** Schon kleine Unterschiede in der Fragenformulierung können einen erheblichen Effekt auf die Resultate haben. So dürfte die Mitberücksichtigung von Aktivitäten während der (Haus)arbeit bei den intensiven Bewegungsaktivitäten in Sport Schweiz 2014 und der implizite Ausschluss solcher Aktivitäten bei den moderaten Aktivitäten in der SGB 2012 und dem SHP 2013 einen Einfluss auf die Gesamtschätzung des körperlichen Aktivitätsniveaus gehabt haben. Andere Studien zeigen, dass körperliche Aktivitäten bei der Arbeit in der Schweiz weiterhin eine erhebliche Bedeutung haben. Werden sie nicht berücksichtigt, führt dies zu einer geringeren Aktivitätsschätzung.
- **Dramaturgie des Fragebogens:** Ebenso dürfte es eine Rolle spielen, wo im Fragebogen die Fragen gestellt werden. Mit Blick auf die Frage nach der Sportaktivität in der SGB 2012 ist denkbar, dass diese Frage durch die vorangehenden Fragen zur allgemeinen körperlichen Aktivität in dem Sinne beeinflusst wurde, dass einige Aktivitäten wie etwas das Wandern bei der Sportfrage nicht mehr mitbedacht wurden. Umgekehrt dürfte die intensive Auseinandersetzung mit verschiedenen sportlichen Aktivitäten in Sport Schweiz 2014 die allgemeine Aktivitätsschätzung in den späteren Fragen tendenziell positiv beeinflusst haben.
- **Stichprobe:** Schliesslich ist vorstellbar, dass die SGB einen leichten "Inaktivitätsbias" aufweist, während Sport Schweiz 2014 und das SHP zwar nicht notwendigerweise einen "Sportbias", aber einen Bias im Sinne einer höheren körperlichen Aktivität der Befragten aufweisen. Interessant wäre hier eine Sonderanalyse, mit der festgestellt würde, ob Personen, die über mehrere Jahre am SHP teilnehmen, ein höheres Aktivitätsniveau aufweisen, als solche, welche nach einer oder zwei Wellen ausscheiden.

Unabhängig von den gefundenen Unterschieden bringen die drei verwendeten Datenquellen aber Resultate, die insgesamt in einer ähnlichen Grössenordnung liegen. Die Befunde können vor dem Hintergrund der oben angestellten Überlegungen sowie der Diskussion in den Abschnitten 3 und 4 somit insgesamt als kohärent, stabil, zuverlässig (reliabel) und valide bezeichnet werden.

Anhang 1: Fragenformulierungen in den verwendeten Befragungen

a) Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) 2012

Telefonischer Fragebogen:

TKOBW01: Kommen Sie in Ihrer Freizeit mindestens einmal pro Woche durch körperliche Betätigung zum Schwitzen? z.B. durch Rennen / Velofahren, usw.

ja
nein

TKOBW02 An wie vielen Tagen pro Woche im Durchschnitt?

Tag(e) pro Woche (*von 1 bis 7 Tage*)

TKOBW09: Jetzt geht es um weniger intensive Bewegungsformen. Also um Aktivitäten, wo Sie zumindest ein bisschen ausser Atem kommen, aber nicht unbedingt ins Schwitzen. Das sind zum Beispiel zügiges Laufen, Wandern, Tanzen, Gartenarbeiten oder verschiedene Sportarten:

An wievielen Tagen pro Woche machen Sie solche körperliche Aktivitäten?

Tag(e) pro Woche (*von 1 bis 7 Tage*)
nie

TKOBW11: Wie lange sind Sie an jedem von diesen Tagen aktiv, im Durchschnitt?

Stunden/Minuten pro Tag

TKOBW03a/TKOBW03b/TKOBW03c: Und die täglichen Wegstrecken, z.B. zur Arbeit, zum Einkaufen, zum Ausgehen, machen Sie die gewöhnlich... (3 Antworten möglich)

zu Fuss
mit dem Velo
mit öffentlichen Verkehrsmitteln
motorisiert

TKOBW12: Wie lange sind Sie täglich etwa unterwegs zu Fuss oder mit dem Velo, im Durchschnitt?

Stunden/Minuten pro Tag

TKOBW06: Betreiben Sie Gymnastik, Fitness oder Sport?

ja
nein

TKOBW13: Wie häufig treiben Sie Gymnastik, Fitness oder Sport?

(Fast) täglich
Mehrmals wöchentlich
Etwa 1 Mal pro Woche
Etwa 1 – 3 Mal pro Monat
Seltener als 1 Mal pro Monat

TKOBW15: Und wie viel Zeit verwenden Sie dafür etwa in einer Woche?

Stunden/Minuten pro Woche

TKOBW14: Denken Sie, dass Sie sich für Ihre Gesundheit genug bewegen?

ja
nein

Schriftlicher Fragebogen: Kurzversion des International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

SKOBW03: An wie vielen der letzten 7 Tage haben Sie **intensive körperliche Aktivitäten** ausgeübt wie schwere Gartenarbeit, Aerobics oder Fussball spielen? *Es zählen alle Aktivitäten in der Freizeit, im Alltag oder während der Arbeitszeit von mindestens 10 Minuten Dauer oder länger.*

kein Tag
Anzahl Tage pro Woche (1 - 7 Tage)

SKOBW04a/SKOBW04b : Wie lange sind Sie insgesamt an einem solchen Tag normalerweise **intensiv** körperlich aktiv? *Geben Sie bitte einen Durchschnitt pro Tag an.*

Stunden/Minuten pro Tag

SKOBW05: An wie vielen der letzten 7 Tage haben Sie **mässig anstrengende** körperliche Aktivitäten ausgeübt wie z.B. Heben oder Tragen von leichten Lasten, Treppensteigen, normales Velofahren? Nicht gezählt wird Spazierengehen. *Es zählen alle Aktivitäten in der Freizeit, im Alltag oder während der Arbeitszeit von mindestens 10 Minuten Dauer oder länger.*

kein Tag
Anzahl Tage pro Woche (1 - 7 Tage)

SKOBW06a/SKOBW06b : Wie lange sind Sie normalerweise insgesamt an solchen Tagen **mässig anstrengend** körperlich aktiv? *Geben Sie bitte einen Durchschnitt pro Tag an.*

Stunden/Minuten pro Tag

SKOBW07: An wie vielen der letzten 7 Tage sind Sie mindestens 10 Minuten oder länger zu Fuss gegangen? z.B. um von einem Ort zum anderen zu gelangen oder spazieren in der Freizeit.

kein Tag
Anzahl Tage pro Woche (1 - 7 Tage)

SKOBW08a/SKOBW08b :Wie lange gehen Sie normalerweise an einem solchen Tag insgesamt zu Fuss? Geben Sie bitte einen Durchschnitt pro Tag an.

Stunden/Minuten pro Tag

SKOBW09a/SKOBW09b : Wie lange sitzen Sie insgesamt an einem üblichen Wochentag (Montag bis Freitag)? Zum Beispiel bei der Arbeit, in der Schule, zu Hause, auf dem Weg von einem Ort zum andern oder während der Freizeit, am Tisch, beim Besuch von Freunden, beim Fernsehen oder beim Lesen. Geben Sie bitte einen Durchschnitt pro Tag an.

Stunden/Minuten pro Tag

P13A01: Machen Sie zur Zeit körperliche Aktivitäten, bei denen Sie zumindest ein bisschen ausser Atem kommen, wie z.B. Sport, Gartenarbeit, Tanzen, Wandern, zügiges Laufen?

- a
 - nein
-

Filter: folgende Fragen nur an Personen mit P13A01=1:

P13A04: Während wie vielen Tagen in der Woche, betätigen Sie sich zur Zeit mindestens eine halbe Stunde lang körperlich so, dass Sie dabei zumindest ein bisschen ausser Atem kommen?

Für eine halbe Stunde können Sie alle Aktivitäten, die mindestens 10 Minuten gehen, über den ganzen Tag zusammenzählen. Die Woche = 7 Tage (Wochenende inbegriffen).

1-7 Tage

P13A180/P13A180B: Welche 2 Sportarten üben Sie, über das ganze Jahr betrachtet, am häufigsten aus? (Nicht lesen. Wenn die Person nur einen Sport praktiziert, nicht auf einen zweiten Sport beharren.)

Antwortkategorie gemäss Liste

Hinweis: Die folgenden Fragen beziehen sich auf die erste genannte Sportart: (P13a180); die zweite Sportart (P13A180B) wird nach demselben Raster in den Fragen/Variablen **P13A190 bis P13A198 erfasst.**

P13A181: Wie oft üben Sie [Sportart] in der Regel aus?

Bei saisonalen Sportarten (Skilaufen, Segeln etc.) bezieht sich diese Frage nur auf die Saison in der die Sportart ausgeübt wird.

- weniger als einmal pro Monat
 - Angabe pro Monat
 - Angabe pro Woche
-

P13A182: Wie oft üben Sie [Sportart] in der Regel aus?

Bei saisonalen Sportarten (Skilaufen, Segeln etc.) bezieht sich diese Frage nur auf die Saison in der die Sportart ausgeübt wird.

Tage

P13A183: Im Durchschnitt, wie viele Minuten üben Sie [Sportart] bei jedem Mal aus?

Falls die Dauer variiert, den Durchschnitt nehmen.

Minuten

P13A184: Nehmen Sie im [Sportart] auch an Turnieren oder Wettkämpfen teil? z.B. an Ligaspielen, Volksläufen, Velorennen etc.

- ja
 - nein
-

P13A185: Wie viele Minuten brauchen Sie in der Regel für den Weg zum Sportangebot hin und zurück?

Wenn der Sport zuhause ausgeübt wird (z.B. Hometrainer) oder von zuhause gestartet wird (z.B. Radfahren, Laufen), sollen hier 0 Minuten angegeben werden.

P13A186: Wie gelangen Sie zu diesem Sportangebot? Lesen bis Antwort gegeben wird.

Auto, Töff
öffentlicher Verkehr
zu Fuss
Velo, Trottinett, Skateboard
anderes

P13A187: Mit wem betreiben Sie [Sportart] hauptsächlich?

mit Personenaus dem Sportverein oder Sportkurs
mit Arbeitskollegen oder Klassenkameraden
mit Freunden oder Familienmitgliedern
allein

P13A188: In was für Sportanlagen betreiben Sie [Sportart] hauptsächlich?

in Sportanlagen des Sportvereins (genutzt vom Sportverein)
in einer kommerzielle Sportanlage (z.B. Fitnesscenter)
in einer öffentlichen Sportanlage (z.B. Schwimmbad, Stadion)
in einer anderen Sportanlage (z.B. bereitgestellt durch Arbeitgeber oder Universität)
in keiner formellen Sportstätte (z.B. zu Hause, in der Natur...)

P13A189: In welchem Alter haben Sie mit [Sportart] angefangen?

Alter

Die Befragung enthält zusätzlich eine Reihe von retrospektiven Fragen zur Sportaktivität im Alter von 12 Jahren nach dem selben Muster wie bei den aktuellen Sportarten (nur eine Sportart).

c) Sport Schweiz 2014

B1: Betreiben Sie Gymnastik, Fitness oder Sport?

ja
nein

B2: Wie häufig treiben Sie Gymnastik, Fitness oder Sport?

nie
seltener als einmal pro Monat
etwa ein bis dreimal pro Monat
etwa einmal pro Woche
mehrmals wöchentlich
(fast) täglich

B3: Wie viele Stunden ergibt dies etwa pro Woche?

Stunden pro Woche (Eingabe mit 2 Komma-Stellen in Stunden)

Zusatzfragen für Sportler (Personen, welche in B1-B3 angegeben haben, Sport zu treiben):

B6: Welche Sportarten betreiben Sie?

Bitte nennen Sie die Sportarten in der Reihenfolge von der persönlichen Wichtigkeit für Sie.
Bitte geben Sie uns auch die Sportarten an, wo sie nur hie und da betreiben wie zum Beispiel Skifahren,
Wandern, Velofahren, Schwimmen, Schlitteln oder Tanzen.
(Genaue Sportart nach Liste eingeben; es können maximal 10 Sportarten angegeben werden.)

B7: Für jede genannte Sportart, Sportaktivität abfragen)

B7a: Wie viele Tage betreiben Sie diese Sportart ungefähr pro Jahr?

Anzahl Tage pro Jahr (ungefähr)
weniger als 1 Tag pro Jahr

B7b: An diesen Tagen, wo Sie die Sportart ausüben:

Wie viele Stunden betreiben Sie diese Sportart jeweils durchschnittlich? Bitte geben Sie nur die reine Zeit für den Sport an, also ohne Umziehen, Duschen oder Pausen.

Stunden pro Tag (mit 2 Komastellen in Stunden).

B7c: Betreiben Sie diese Sportart organisiert z.B. in einem Verein, in einem Fitnesscenter oder in einer festen Gruppe?

ja, organisiert in einem Verein
ja, organisiert in einem Fitnesscenter
ja, organisiert in der Schule (freiwilliger Schulsport)
ja, organisiert bei einem anderen privaten Sportanbieter (z.B. Tanzstudio, Yogastunde)
ja, organisiert in einem geleiteten offenen Sportangebot (z.B. Walking-Treff, Aquafit, Gymnastik für alle)
nein, unorganisiert, frei, ungeleitet, selbst organisiert

Zusatzfragen für Nichtsportler:

L5: Gibt es gewisse sportliche Aktivitäten, wo Sie noch heute hier und da betreiben wie zum Beispiel Skifahren, Wandern, Schwimmen, Velofahren, Schlitteln oder Tanzen?

Wie in Frage B7 wird bei jeder genannten Sportart der Umfang und das Setting erfasst.

Allgemeines Bewegungsverhalten

Einleitung für Sportler:

Wenn Sie jetzt an alle Sportaktivitäten denken, über die wir geredet haben, und auch an alle anderen Bewegungsaktivitäten in Ihrem Alltag, bei Ihrer Arbeit und in Ihrer Freizeit:

Einleitung für Nichtsportler (plus Nichtsport mit sportlichen Bewegungsaktivitäten):

Wenn Sie jetzt an alle Bewegungsaktivitäten in Ihrem Alltag, bei Ihrer Arbeit und in Ihrer Freizeit denken:

E4.1: An wie vielen Tagen pro Woche kommen Sie im Durchschnitt durch solche Aktivitäten zum Schwitzen?

Tag(en) pro Woche (von 0 bis 7 Tagen)

E4: Wie lange sind Sie an jedem von diesen Tagen im Durchschnitt aktiv?

Minuten (Anzahl in Minuten erfassen)

E5: Jetzt geht es nicht mehr um Aktivitäten, wo Sie ins Schwitzen kommen, sondern um weniger intensive Bewegungsformen: Wenn Sie an Aktivitäten denken, wo Sie nicht ins Schwitzen, aber **zumindest** ein bisschen ausser Atem kommen.

An wie vielen Tagen pro Woche machen Sie solche Aktivitäten?

Tag(en) pro Woche (von 0 bis 7 Tagen)

E6: Wie lange sind Sie an jedem von diesen Tagen im Durchschnitt aktiv?

Minuten (Anzahl in Minuten erfassen)

Anhang 2: Zusätzliche Resultate

Wie in Kapitel 2 ausgeführt, enthalten die Kapitel 3 und 4 für alle verwendeten Datenquellen ausschliesslich Resultate zur 15- bis 74-Jährigen Bevölkerung. Der Altersbereich im SHP (14 bis 98 Jahre) und der SGB (15 Jahre und älter) ist jedoch breiter. Die folgenden Tabellen enthalten zu Referenzzwecken eine Reihe von Resultate, welche sich jeweils auf die gesamte untersuchte Stichprobe dieser zwei Studien beziehen.

Tabelle A2.1: Index des Bewegungsverhaltens (15 Jahre und älter in Prozent, SGB 2012)

Ausprägung	Erläuterung	Anteil in % (Konfidenzintervall)
inaktiv	keine nennenswerte Bewegungsaktivität.	10.7 (10.2-11.3)
teilaktiv	mindestens 30 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 1 Tag mit Schwitzepisoden.	16.8 (16.2-17.4)
unregelmässig aktiv	mindestens 150 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 2 Tage mit Schwitzepisoden.	28.9 (28.1-29.7)
regelmässig aktiv	mindestens 5 Tage mit jeweils mindestens 30 Min. Aktivitäten mit mittlerer Intensität (ausser Atem kommen)	15.3 (14.7-15.9)
trainiert	mindestens 3 Tage pro Woche mit Schwitzepisoden durch körperliche Bewegung.	28.3 (27.5-29.1)
n		20'625

Tabelle A2.2: Index des Bewegungsverhaltens gemäss IPAQ (15 Jahre und älter in Prozent, SGB 2012, schriftlicher Teil)

Ausprägung*	Bewegungsverhalten inkl. Wegstrecken	Bewegungsverhalten ohne Wegstrecken
inaktiv	3.4 (3.1-3.9)	12.3 (11.6-13.0)
teilaktiv	5.5 (5.0-5.9)	8.0 (7.5-8.6)
unregelmässig aktiv	5.2 (4.8-5.7)	15.0 (14.3-15.7)
regelmässig aktiv	48.1 (47.1-49.2)	27.3 (26.4-28.2)
trainiert	37.7 (36.7-38.7)	37.5 (36.5-38.5)
n	15'630	16'058

* Kategorien wie in Tabelle A2.1

Tabelle A2.3: Bewegungsverhalten im SHP 13 (14 Jahre und älter in Prozent)

	alle
0 Tage mit Aktivitäten	25.8 (24.4-27.3)
1-2 Tage mit Aktivitäten	31.6 (30.2-33.1)
3-4 Tage mit Aktivitäten	24.8 (23.5-26.2)
5 und mehr Tage mit Aktivitäten	17.8 (16.6-19.0)
n	6'988

Tabelle A2.4: Sportaktivität in der SGB 2012 und im SHP 2013 (14/15 Jahre und älter in Prozent)

	SGB 2012	SHP 2013*
Sporthäufigkeit	n=20'865	n=6'999
nie	42.8 (42.0-43.7)	30.6 (29.1-32.1)
ab und zu/selten	2.6 (2.3-2.9)	3.8 (3.2-4.5)
etwa einmal pro Woche	17.0 (16.4-17.7)	10.4 (9.5-11.4)
mehrmals pro Woche	29.4 (28.6-30.2)	55.2 (53.7-56.8)
(fast) täglich	8.2 (7.7-8.7)	- **
Sportaktivität inkl. Zeit	n=20'826	n=6'984
nie	42.9 (42.0-43.7)	30.6 (29.2-32.1)
unregelmässig/selten	2.6 (2.3-2.9)	3.8 (3.2-4.5)
mind. einmal/Wo., < 2 Std.	11.1 (10.5-11.6)	14.4 (13.3-15.5)
mind. einmal/Wo., 2 Std. und mehr	17.4 (16.7-18.0)	12.3 (11.3-13.3)
mehrmals/Wo., 3 Std. und mehr	26.1 (25.3-26.8)	38.9 (37.4-40.4)

* Die Angaben aus SHP 2013 wurden aus den Nennungen zu den zwei wichtigsten Sportarten rekonstruiert und sind nur bedingt mit den Angaben aus SGB 2012 und Sport Schweiz 2014 vergleichbar.

** Diese Kategorie wurde im SHP nicht gesondert erfasst, sie ist Teil der Kategorie "mehrmals pro Woche".