

Bereich 1: Sport und Bewegungsförderung

Indikator 1.1:

Bewegungsverhalten der erwachsenen Bevölkerung

Die positiven Gesundheitswirkungen körperlicher Aktivität wurden in zahlreichen Untersuchungen belegt. Entsprechend gehört die Förderung der körperlichen Aktivität in der Bevölkerung zu den wichtigen Zielsetzungen der schweizerischen Sport- und Gesundheitspolitik.

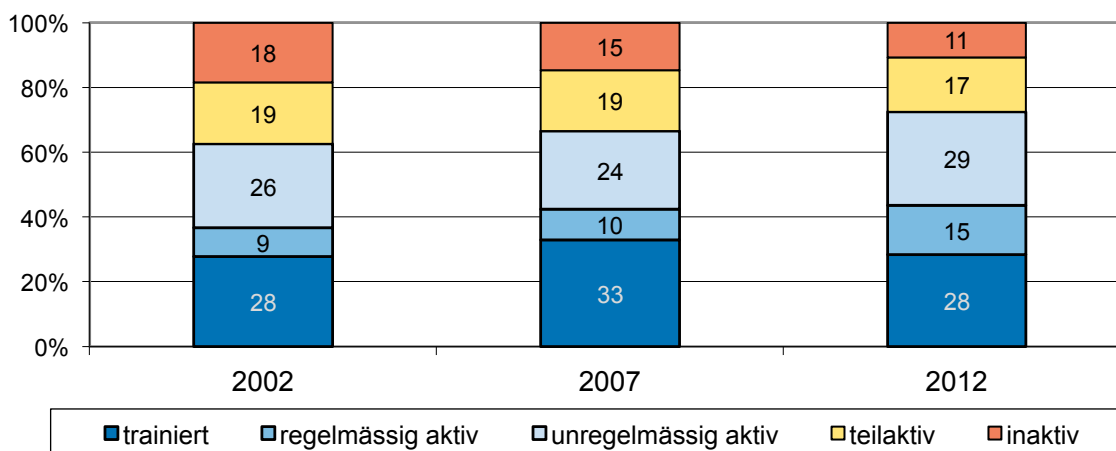
Bis zum Jahr 2012 empfahlen das Bundesamt für Sport, das Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz und das "Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz" (HEPA) einen Bewegungsumfang von mindestens 30 Minuten pro Tag bei mindestens mittlerer Intensität (Aktivitäten mit leicht beschleunigter Atmung) an fünf Tagen pro Woche. 2013 wurde die Empfehlung in Einklang mit den internationalen Entwicklungen neu formuliert. Die erwähnten Organisationen sowie die SUVA und die bfu betonen neu den wöchentlichen Gesamtumfang der Aktivität, wobei mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche bei moderater Intensität empfohlen werden. 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.

Mittels der Angaben in der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) des Bundesamtes für Statistik (BFS) lässt sich bestimmen, welcher Anteil der Bevölkerung die Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung erfüllt. Die Darstellung in Abbildung A unterscheidet zwischen fünf Aktivitätsniveaus:

- **trainiert**: mindestens 3 Tage pro Woche mit Schweißepisoden durch körperliche Bewegung.
- **regelmässig aktiv**: mindestens 5 Tage mit jeweils mindestens 30 Min. Aktivitäten mit mittlerer Intensität (ausser Atem kommen).
- **unregelmässig aktiv**: mindestens 150 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 2 Tage mit Schweißepisoden. Diese und die vorangehenden Gruppen erfüllen die neuen Bewegungsempfehlungen.
- **teilaktiv**: mindestens 30 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 1 Tag mit Schweißepisoden.
- **inaktiv**: keine nennenswerte Bewegungsaktivität.

Aus der Abbildung geht hervor, dass der Anteil derjenigen, welche die neuen Bewegungsempfehlungen erfüllen (blaue Farbe), zwischen 2002 und 2012 von 63 Prozent auf 72 Prozent zugenommen hat. Dagegen ist der Anteil der Inaktiven um knapp acht Prozent zurückgegangen.

1.1A) Bewegungsverhalten der Schweizer Wohnbevölkerung, 2002 bis 2012



Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragungen 2002, 2007 und 2012 des BFS. Fallzahlen: 2002: n=18'420; 2007: n=17'387; 2012: n=20'625. Detailinformationen zur Sportaktivität im engeren Sinne finden sich in Indikator 1.3.

Datenbasis

Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) 2002, 2007 und 2012 des Bundesamts für Statistik (BFS). Seit 2002 enthält die SGB Angaben zu körperlichen Aktivitäten mittlerer (Erhöhung der Atemfrequenz) und höherer Intensität (Schwitzen). Diese Fragen wurden zu einem Indikator zusammengefasst, der zwischen fünf Bewegungsniveaus unterscheidet.*

Die obersten drei Niveaus gelten gemäss den neuen Bewegungsempfehlungen** als "ausreichend aktiv", während dies bei den älteren Empfehlungen nur bei den zwei obersten Niveaus der Fall war.

Die Abbildungen zeigen die Veränderungen bezüglich der fünf Bewegungsniveaus zwi-

schen 2002 und 2012 für die Gesamtbevölkerung (A) und nach Sprachregion (B). Für das Jahr 2012 enthalten die Abbildungen C und D überdies die Unterschiede in der Bewegungsaktivität nach Alter (C) und einer Reihe weiterer sozialer Merkmale (D). Für die Darstellung in Abbildung D wurden die obersten drei Kategorien des fünfstufigen Bewegungsindikators zwecks besserer Übersicht zur Kategorie "aktiv" zusammengefasst.

* Aufgrund einer geänderten Berechnungsgrundlage unterscheiden sich die Angaben zu den Jahren 2002 und 2007 leicht von den Resultaten in früheren Berichten.

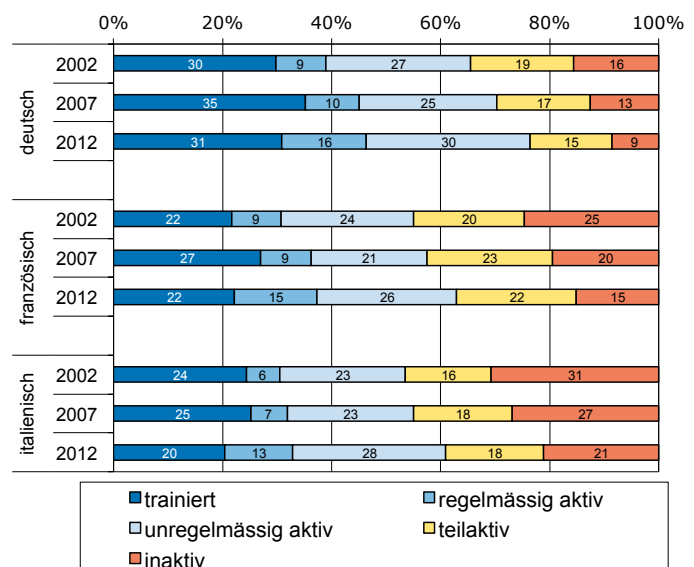
** Vgl. Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (2013): Gesundheitswirksame Bewegung. Magglingen: BASPO.

Resultate

Aus Abbildung B geht hervor, dass die Bewegungsempfehlungen in der deutschen Schweiz deutlich häufiger erfüllt werden als in den beiden anderen Sprachregionen.

In allen Landesteilen ist der Anteil der Aktiven zwischen 2002 und 2012 angestiegen, die Differenzen zwischen den Sprachregionen haben sich während der vergangenen zehn Jahre aber noch einmal leicht akzentuiert: Sind es in der Deutschschweiz gegenwärtig über drei Viertel der Bevölkerung (76%), welche sich mindestens 150 Minuten pro Woche bewegen (plus 11% seit 2002), beträgt dieser Anteil in der französischen (63%, plus 8%) und der italienischen Schweiz (61%, plus 8%) weniger als zwei Drittel.

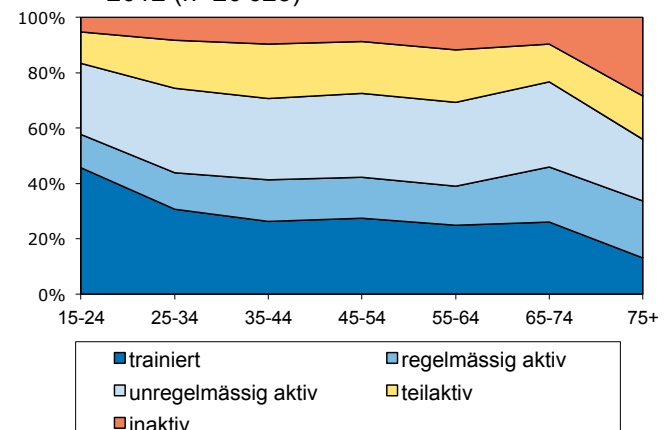
1.1B) Bewegungsverhalten in verschiedenen Sprachregionen, SGB 2002 bis 2012



Quelle und Fallzahlen: Wie Abbildung A.

Mit Blick auf das Lebensalter zeigt sich in Abbildung C ein Muster, das sich in ähnlicher Weise schon in früheren Jahren nachweisen liess: Der Anteil der Aktiven fällt zunächst von 84 Prozent in der jüngsten Gruppe auf 69 Prozent in der Gruppe der 55- bis 64-Jährigen, um nach dem Erreichen des Pensionierungsalters wieder deutlich anzusteigen (77%) und in der Gruppe der 75-Jährigen und Älteren – wohl als Folge zunehmender körperlicher Beschwerden – wieder zurückzugehen (56%).

1.1C) Altersunterschiede im Bewegungsverhalten, SGB 2012 (n=20'625)



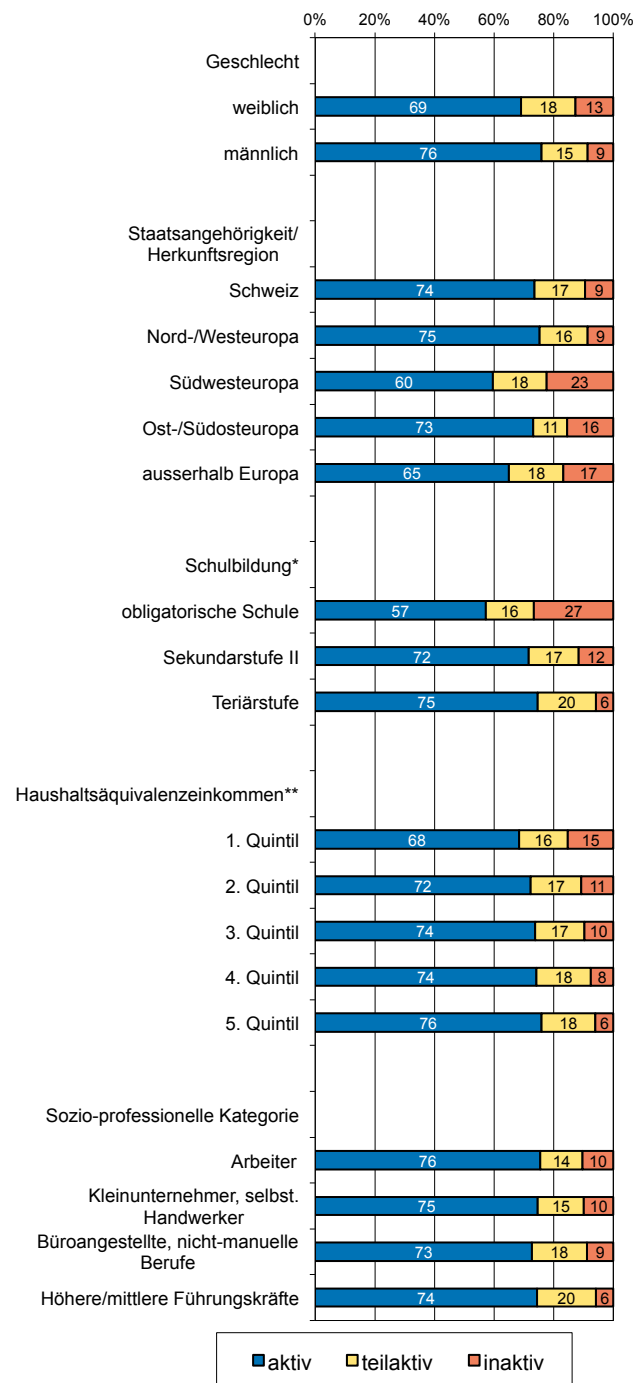
In Abbildung D sind verschiedene soziodemographische und sozioökonomische Unterschiede dargestellt. Dabei fällt zunächst auf, dass der Anteil der Aktiven bei den Männern (76%) etwas höher ist als bei den Frauen (69%).

Auffallend sind zudem die deutlichen Unterschiede bezüglich Bildungsniveau, wobei sich eine markante Unterscheidungslinie zwischen Personen, welche lediglich die obligatorische Schulbildung abgeschlossen haben, und Personen mit einem höheren Bildungsabschluss zeigt.

Überdies spielt die Staatsangehörigkeit in dem Sinne eine Rolle, als Schweizerinnen und Schweizer sowie Personen aus Nord- und Westeuropa häufiger aktiv und seltener inaktiv sind als Migrantinnen und Migranten aus anderen Regionen.

Graduelle Unterschiede lassen sich auch bezüglich des Haushaltsäquivalenzeinkommens nachweisen, während die Differenzen mit Blick auf den Beruf gering sind.

1.1D) Unterschiede im Bewegungsverhalten nach Geschlecht, Alter und Bildungsniveau, SGB 2012



* Personen ab 25 Jahren.

** Das Haushaltsäquivalenzeinkommen gibt an, wie viel Geld pro Haushaltsmitglied verfügbar ist, wobei Erwachsene und Kinder in der Berechnung unterschiedlich gewichtet werden. Das 1. Quintil enthält diejenigen 20% der Personen mit den geringsten, das fünfte Quintil dagegen die 20% mit den höchsten Äquivalenzeinkommen.

Fallzahlen: Geschlecht, Staatsangehörigkeit: n=20'625; Haushaltsäquivalenzeinkommen: n=17'568; Schulbildung (25-Jährige und Ältere): n=17'673; soziprofessionelle Kategorie (nur Erwerbstätige): n=13'732.