

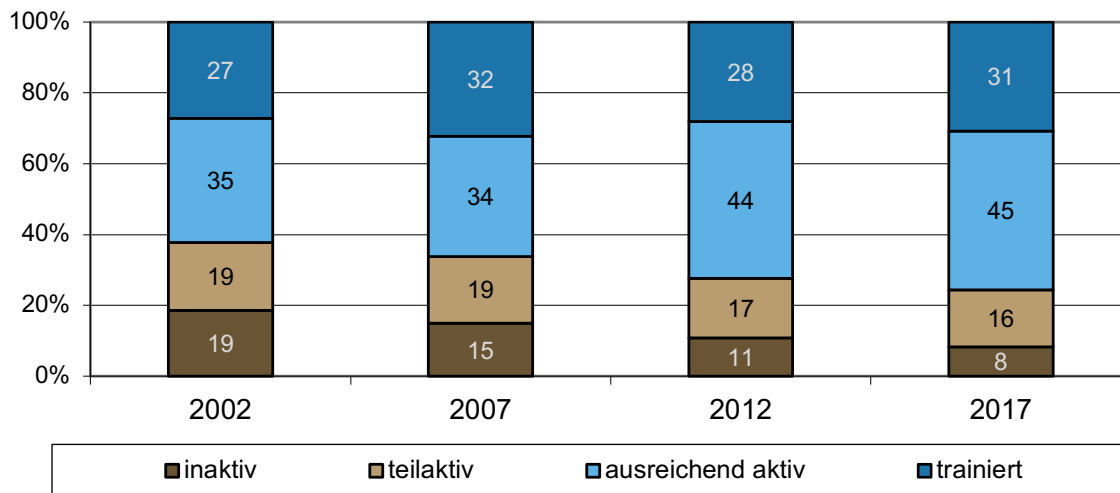
Bewegungsverhalten der erwachsenen Bevölkerung

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

Erwachsenen wird gegenwärtig empfohlen, sich pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden bei mittlerer Intensität zu bewegen (für Details siehe den Abschnitt „Definitionen“ weiter unten). Zum Bewegungsverhalten gehören neben den im Indikator „Sportverhalten der erwachsenen Bevölkerung“ festgehaltenen sportlichen Aktivitäten auch verschiedene weitere Bewegungsformen wie etwa die körperlich aktive Mobilität (Fortbewegung zu Fuss, mit dem Velo oder fahrzeugähnlichen Geräten), Haus- und Gartenarbeiten sowie körperliche Aktivitäten bei der Arbeit.

Aus der folgenden Abbildung geht hervor, dass der Anteil derjenigen, welche die Bewegungsempfehlungen erfüllen (blaue Farbe), zwischen 2002 und 2017 von 62 Prozent auf 76 Prozent zugenommen hat. Dagegen ist der Anteil der Inaktiven um 11 Prozentpunkte zurückgegangen. Trotz dieser vielversprechenden Entwicklungen bewegt sich nach wie vor ein knappes Viertel der Bevölkerung in ungenügendem Ausmass.

A) Bewegungsverhalten der Schweizer Wohnbevölkerung, 2002 bis 2017



Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragungen 2002, 2007, 2012 und 2017 des BFS.

Quellen und Literatur

Eigene Auswertungen der Schweizerischen Gesundheitsbefragungen (SGB) 2002, 2007 und 2012 des Bundesamts für Statistik (BFS). In Abbildung A wurden zudem neue Angaben aus der SGB 2017 des BFS eingebaut: Bundesamt für Statistik (2018): Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017. Übersicht. Neuchâtel: BFS.

Die Fallzahlen für die verschiedenen Jahre betragen: 2002: n=18'420; 2007: n=17'387; 2012: n=20'625; 2017: n=21'134.

Weitere Informationen:

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.

Bundesamt für Statistik (2014): Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012. Bewegung und Gesundheit. (BFS Aktuell, Oktober 2014). Neuchâtel: BFS.

Definitionen

Bis zum Jahr 2012 empfahlen das Bundesamt für Sport und weitere Organisationen einen Bewegungsumfang von mindestens 30 Minuten pro Tag bei mindestens mittlerer Intensität (Aktivitäten mit leicht beschleunigter Atmung) an mindestens fünf Tagen pro Woche. 2013 wurde die Empfehlung neu formuliert (vgl. BASPO et al. 2013). Die neue Empfehlung betont 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.

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

- trainiert: mindestens 3 Tage pro Woche mit Schweißepisoden durch körperliche Bewegung.
- ausreichend aktiv: mindestens 150 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder mindestens 2 Tage mit Schweißepisoden.
- teilaktiv: mindestens 30 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 1 Tag mit Schweißepisoden.
- inaktiv: keine nennenswerte Bewegungsaktivität.

Die zwei obersten Niveaus erfüllen die aktuell geltenden Bewegungsempfehlungen. Da die älteren Bewegungsempfehlungen auch die Vorgabe einer „täglichen Aktivität“ enthielten, wurde das Niveau „ausreichend aktiv“ in früheren Berichten zusätzlich aufgeteilt in die Gruppen:

- 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.

Beide Niveaus erfüllen zwar die neue, aber nur die Gruppe der „regelmässig Aktiven“ auch die alte Bewegungsempfehlung. Dies ist der Grund dafür, dass der Anteil der Personen, welche die Bewegungsempfehlungen erfüllen, in älteren Berichten deutlich geringer war.

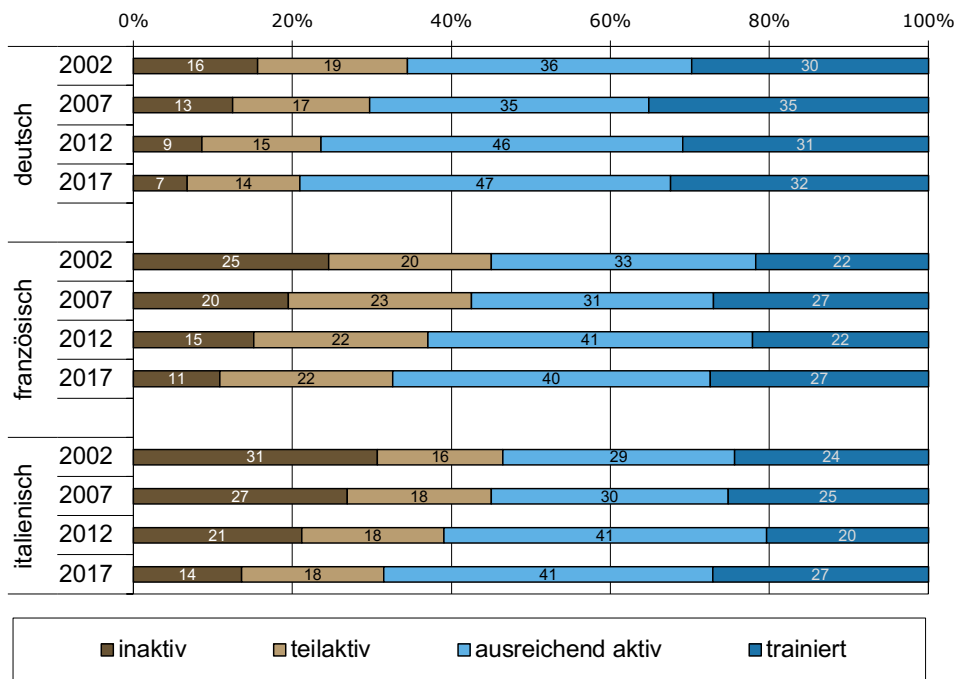
Weitere Befunde

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 2017 deutlich angestiegen, die Differenzen zwischen den Sprachregionen haben sich während der vergangenen fünfzehn Jahre aber kaum reduziert: Waren es in der Deutschschweiz 2017 fast vier Fünftel der Bevölkerung (79%), welche sich mindestens 150 Minuten pro Woche bewegten (plus 14% seit 2002), betrug dieser Anteil in der französischen (67%, plus 12%) und der italienischen Schweiz (68%, plus 15%) jeweils rund zwei Drittel (vgl. Abbildung B).

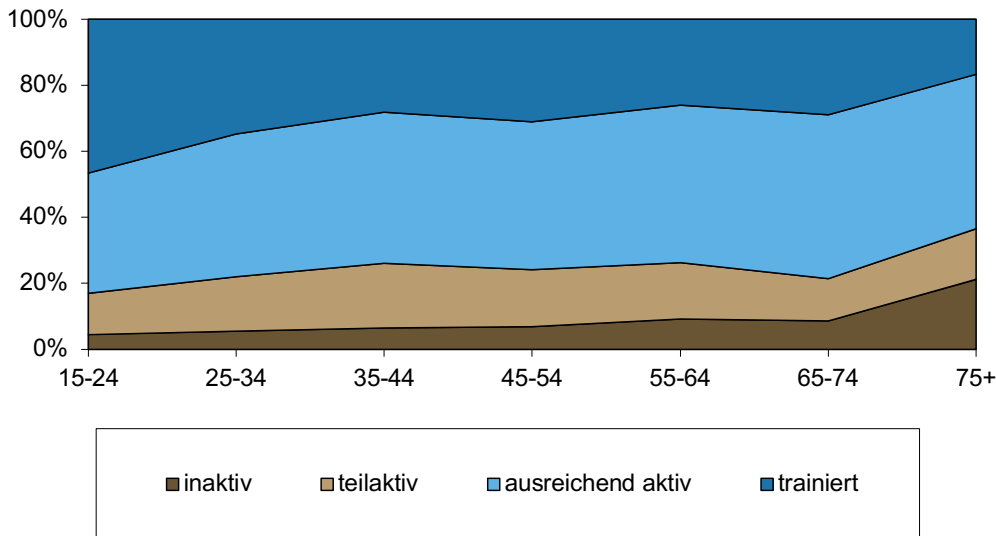
Mit Blick auf das Lebensalter zeigt sich in Abbildung C für das Jahr 2017 ein Muster, das sich in ähnlicher Weise schon in früheren Jahren nachweisen liess: Der Anteil der Aktiven fällt zunächst von 83 Prozent in der jüngsten Gruppe auf 74 Prozent in der Gruppe der 55- bis 64-Jährigen, um nach dem Erreichen des Pensionierungsalters wieder anzusteigen (79%) und in der Gruppe der 75-Jährigen und Älteren – wohl als Folge zunehmender körperlicher Beschwerden – wieder zurückzugehen (64%). Bei dieser Gruppe gilt es jedoch festzuhalten, dass der in der Abbildung nicht dargestellte Anteil der Aktiven seit der SGB 2012 um 8 Prozentpunkte angestiegen ist.

B) Bewegungsverhalten der erwachsenen Bevölkerung in verschiedenen Sprachregionen, 2002-2017



Quelle: SGB 2002 bis 2017 des BFS

C) Altersunterschiede im Bewegungsverhalten, 2017



Quelle: SGB 2017 des BFS.

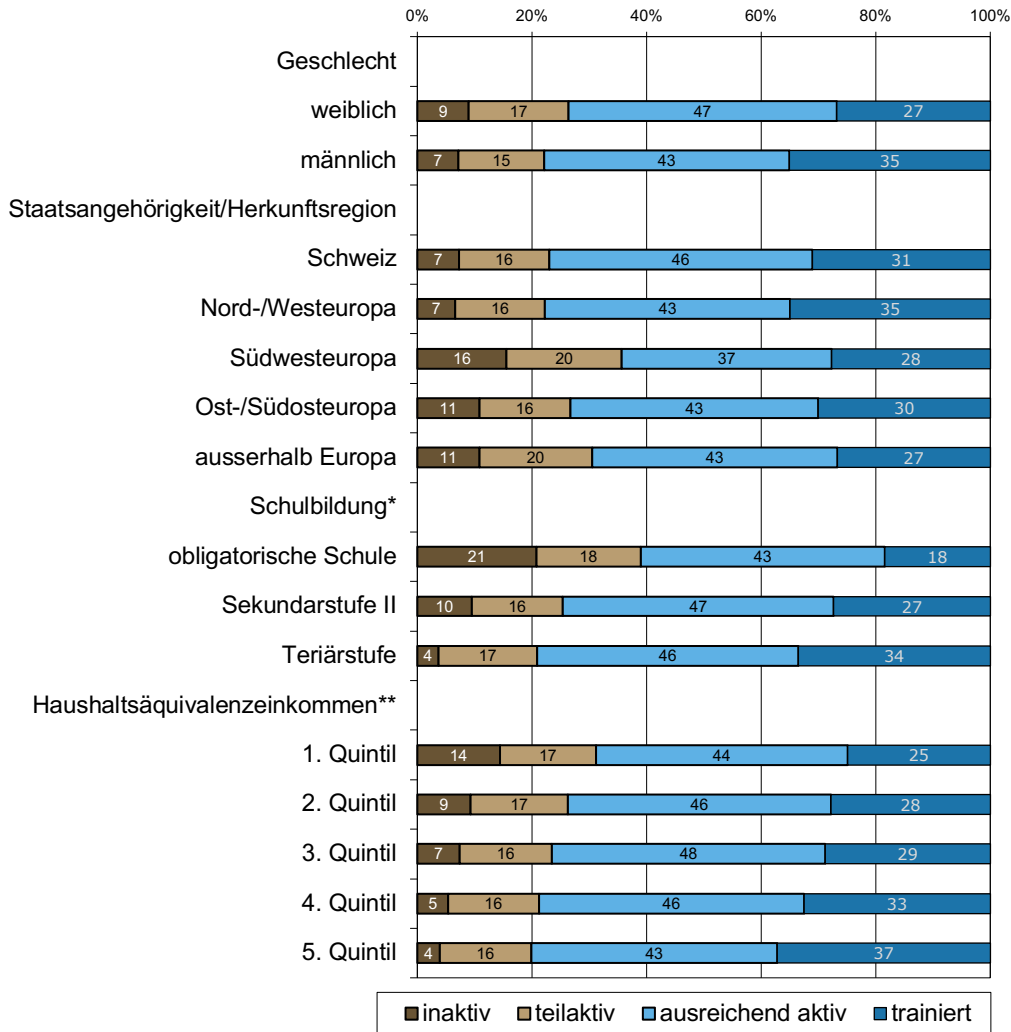
In Abbildung D sind verschiedene soziodemographische und sozioökonomische Unterschiede dargestellt. Dabei fällt zunächst auf, dass der Anteil der Aktiven bei den Männern (78%) etwas höher ist als bei den Frauen (74%). Seit 2012 haben die Frauen jedoch stärker zugelegt (plus 5 Prozentpunkte) als die Männer (plus 2 Prozentpunkte).

Auch die Staatsangehörigkeit spielt in dem Sinne eine Rolle, dass Schweizerinnen und Schweizer sowie Personen aus Nord- und Westeuropa häufiger aktiv und seltener inaktiv sind als Migrantinnen und Migranten aus anderen Regionen. Besonders gross ist der Anteil an Inaktiven unter den Personen aus Südwesteuropa (Italien, Portugal, Spanien). Dagegen ist der Anteil an Trainierten unter den Personen aus Nord- und Westeuropa überdurchschnittlich.

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: Erfüllen bei den ersteren lediglich 61 Prozent die Bewegungsempfehlungen, sind es auf den beiden höheren Bildungstufen 75 bzw. 79 Prozent.

Unterschiede lassen sich auch bezüglich des Haushaltsäquivalenzeinkommens nachweisen. Personen mit einem höheren Haushaltsäquivalenzeinkommen erfüllen die Empfehlungen etwas häufiger und sind seltener inaktiv als Personen mit einem geringen Einkommen.

D) Unterschiede im Bewegungsverhalten nach Geschlecht, Alter, Bildungsniveau und Haushaltsäquivalenzeinkommen, SGB des BFS 2017



Quelle: SGB 2017 des BFS.

* 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 die 20% der Haushalte mit den geringsten, das fünfte Quintil dagegen die 20% mit den höchsten Äquivalenzeinkommen.