

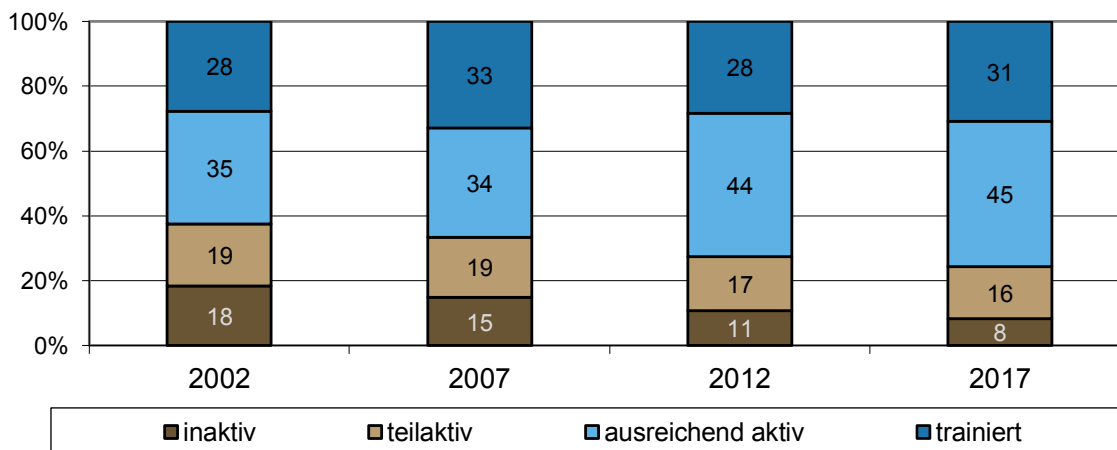
Bewegungsverhalten der erwachsenen Bevölkerung

Die positiven Gesundheitswirkungen körperlicher Aktivität 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 63 Prozent auf 76 Prozent zugenommen hat. Dagegen ist der Anteil der Inaktiven um 10 Prozentpunkte zurückgegangen.

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=20'869. Die Aktualisierung der weiteren Befunde in den Abbildungen B bis D mittels Resultaten aus der SGB 2017 erfolgt voraussichtlich Mitte 2019.

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 in Einklang mit den internationalen Entwicklungen neu formuliert (vgl. BASPO et al. 2013). Die neue Formulierung 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 SGB des 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 Schwitzepisoden durch körperliche Bewegung.
- ausreichend aktiv: mindestens 5 Tage mit jeweils mindestens 30 Minuten Aktivitäten mit mittlerer Intensität (ausser Atem kommen) oder mindestens 150 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 2 Tage mit Schwitzepisoden.*
- teilkaktiv: mindestens 30 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 1 Tag mit Schwitzepisoden.
- 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 Schwitzepisoden. Diese und die vorangehenden Gruppen erfüllen die neuen Bewegungsempfehlungen.

Beide Niveaus erfüllen zwar die neue, aber nur die Gruppe der "regelmässig Aktiven" auch die neue Bewegungsempfehlung. Die Abbildungen B und C enthalten noch die Darstellung der fünf unterschiedlichen Niveaus, von denen die obersten drei die neue Bewegungsempfehlung erfüllen. Die Darstellung wird voraussichtlich Mitte 2019 angepasst werden. Für die Darstellung in Abbildung D wurden die obersten drei Kategorien des fünfstufigen Bewegungsindikators zwecks besserer Übersicht zur Kategorie "aktiv" zusammengefasst. Es handelt sich hier also um Personen, welche die Bewegungsempfehlungen erfüllen.

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

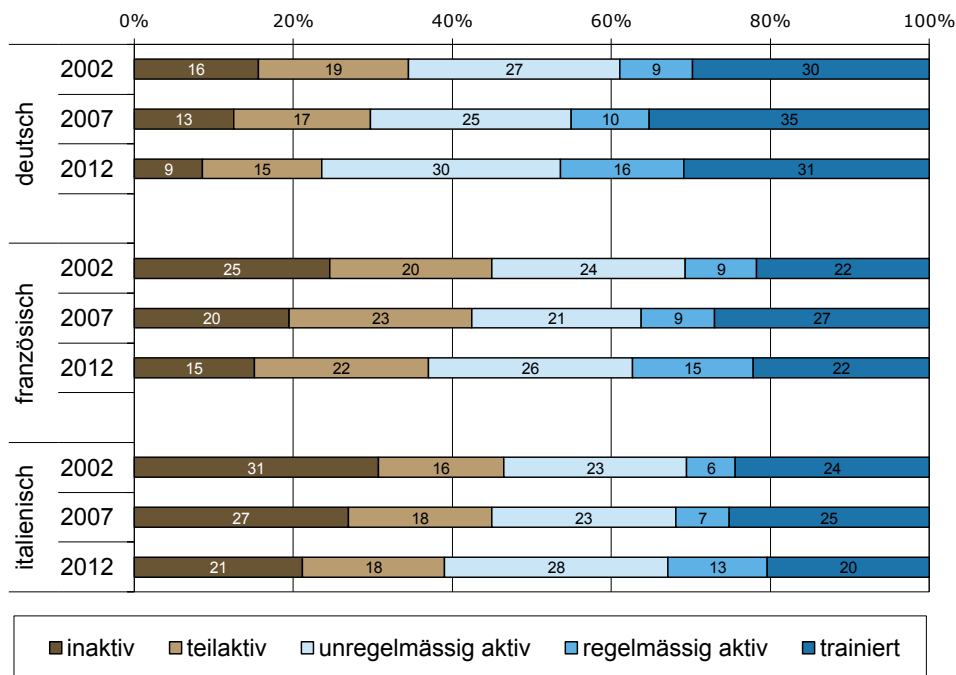
Weitere Befunde

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 2012 angestiegen, die Differenzen zwischen den Sprachregionen haben sich während der vergangenen zehn Jahre aber noch einmal leicht akzentuiert: Waren es in der Deutschschweiz 2012 über drei Viertel der Bevölkerung (76%), welche sich mindestens 150 Minuten pro Woche bewegten (plus 11% seit 2002), betrug dieser Anteil in der französischen (63%, plus 8%) und der italienischen Schweiz (61%, plus 8%) weniger als zwei Drittel (vgl. Abbildung B).

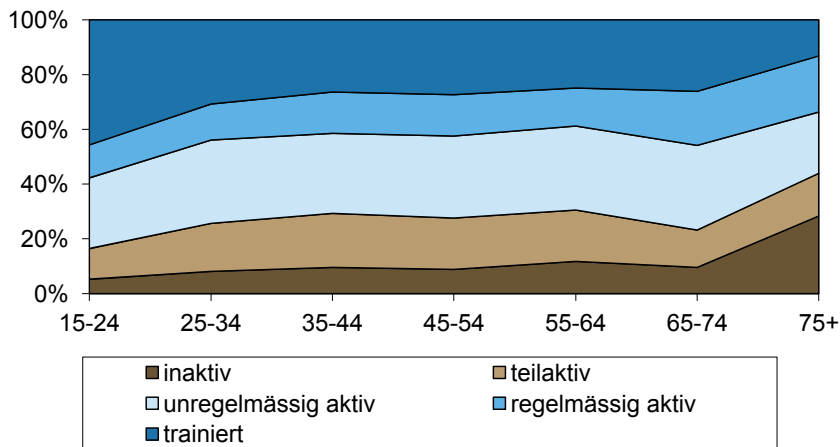
Mit Blick auf das Lebensalter zeigt sich in Abbildung C für das Jahr 2012 ein Muster, das sich in ähnlicher Weise schon in früheren Jahren nachweisen liess: Der Anteil der Aktiven fällt zunächst von 84 Prozent in der jüngsten Gruppe auf 69 Prozent in der Gruppe der 55- bis 64-Jährigen, um nach dem Erreichen des Pensionierungsalters wieder deutlich anzusteigen (77%) und in der Gruppe der 75-Jährigen und Älteren – wohl als Folge zunehmender körperlicher Beschwerden – wieder zurückzugehen (56%).

B) Bewegungsverhalten der erwachsenen Bevölkerung in verschiedenen Sprachregionen



Quelle: SGB 2002 bis 2012 des BFS

C) Altersunterschiede im Bewegungsverhalten



Quelle: SGB 2012 des BFS.

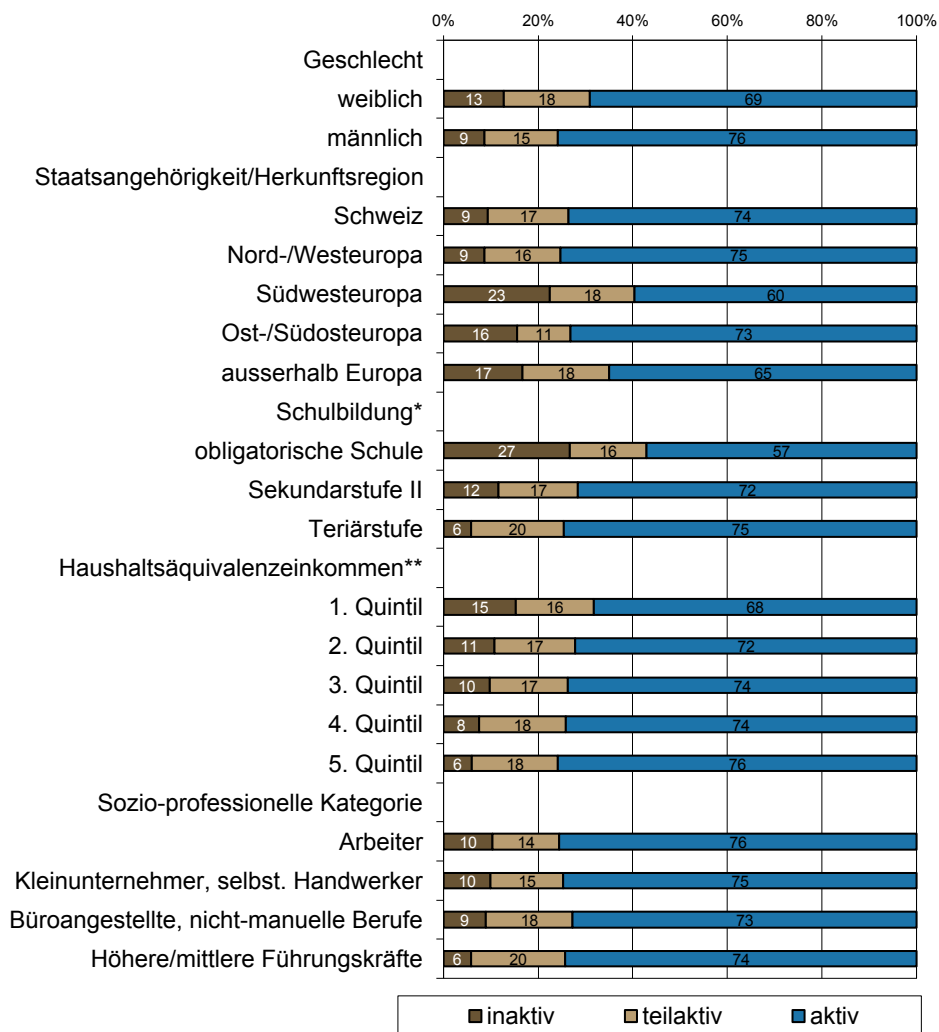
In Abbildung D sind verschiedene soziodemographische und sozioökonomische Unterschiede dargestellt. Dabei fällt zunächst auf, dass der Anteil der Aktiven bei den Männern (76%) etwas höher ist als bei den Frauen (69%).

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.

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



Quelle: SGB 2012 des BFS. Fallzahlen: Geschlecht, Staatsangehörigkeit: n=20'625; Haushaltsäquivalenzeinkommen: n=17'568; Schulbildung (25-Jährige und Ältere): n=17'673; sozioprofessionelle Kategorie (nur Erwerbstätige): n=13'732.

* 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.