

Bundesamt für Sport (BASPO)  
Bundesamt für Gesundheit (BAG)  
Bundesamt für Statistik (BFS)  
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz

# Körperliche Aktivität in der Schweizer Bevölkerung: Niveau und Zusammenhänge mit der Gesundheit

Gemeinsame wissenschaftliche Stellungnahme

## 1. Aktuelle und umfassende Erhebungen

Seit der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1992 stehen systematische Angaben über das Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung zur Verfügung. Eine Sekundäranalyse dieser Daten hatte gezeigt, dass die Inaktivität in der Schweizer Bevölkerung ein beunruhigendes Ausmass hat, dass grosse Unterschiede im Bewegungsverhalten zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen bestehen und dass körperlich aktive Menschen ihren Gesundheitszustand besser einschätzen, weniger zum Arzt und ins Spital müssen und sich gesünder verhalten als Inaktive [1].

Seit Ende 1999 stehen nun die Ergebnisse zweier neuer wissenschaftlicher Arbeiten zur Verfügung: Der Bewegungssurvey 1999 hat erstmals das Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung mit den aktuellen Schweizer Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung verglichen [2]. Eine Sekundäranalyse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1997 hat Veränderungen im Bewegungsverhalten während der vergangenen 5 Jahre untersucht sowie anhand der zusätzlich aufgenommenen Bewegungsindikatoren weitere Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit aufgezeigt [3].

## 2. Gesundheitswirksame Bewegung: Empfehlungen und aktuell beobachtetes Verhalten

Unter den aktuellen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung von BASPO, BAG und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz [4] haben die Mindest- oder Basisempfehlungen – die bereits bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität versprechen – aus Public-Health-Sicht die grösste Bedeutung: Frauen und Männer jeden Alters wird eine halbe Stunde Bewegung täglich empfohlen mit einer Intensität, die zumindest zügigem Gehen entspricht. Neben den meisten Spielen und Sportarten entspricht eine Vielzahl von Alltagsaktivitäten diesem Kriterium, so auch Treppensteigen, Velofahren, Schneeschaukeln oder Rasenmähen. Wer sich nicht dreissig Minuten am Stück bewegen kann, hat ausserdem die Möglichkeit, «Bewegungsepisoden» über den ganzen Tag zusammenzuzählen, wobei Aufteilungen bis zu etwa 10 Minuten noch sinnvoll sind.

Wer diese Mindestempfehlungen bereits erreicht, kann noch mehr für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun, wenn er oder sie ein gezieltes Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit aufnimmt. Ein Training der Ausdauer oder der kardiorespiratorischen Fitness umfasst mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche über 20 bis 60 Minuten bei einer Intensität, die leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursacht, das Sprechen aber noch zulässt. Dazu eignen sich alle bewegungsintensiven Sportarten, die grosse Muskelgruppen beanspruchen, wie zum Beispiel Laufen, Velofahren, Schwimmen oder Skilanglauf, aber auch ein Herzkreislauftraining an Fitnessgeräten.

Um zu untersuchen, welcher Anteil der Schweizer Bevölkerung sich entsprechend diesen Empfehlungen bewegt, wurde im Frühling 1999 in Ergänzung zur Schweizerischen Gesundheitsbefragung ein Survey mit je etwa 500 Interviews in allen drei Sprachregionen durchgeführt [2]. 37% der Schweizerinnen und Schweizer gaben dabei an, sich nicht im Rahmen der aktuellen Mindestempfehlungen zu bewegen und sind somit als inaktiv zu betrachten. 26% berichteten Aktivität im Rahmen der Mindestempfehlungen (aber kein sportliches Training); weitere 37% absolvieren ein sportliches Training vom Ausdauertyp (Prävalenzen gewichtet auf die gesamte Schweizer Bevölkerung). Es waren in ihrem Ausmass überraschende Unterschiede nach Landesteil (Deutschschweiz: 27% Inaktive; Romandie: 62%; Tessin: 55%) sowie etwas geringere nach Alter, Geschlecht und anderen soziodemographischen Variablen zu beobachten.

## 3. Entwicklung des Bewegungsverhaltens in der Schweiz 1992–1997

Die vom BFS durchgeführte Gesundheitsbefragung bildet eine einzigartige Datenbasis. 1997 umfasste die repräsentative Stichprobe 13 000 Personen, die älter als 14 Jahre waren. Während die 15- bis 74-Jährigen telefonisch befragt wurden, kamen bei Personen, die 75 Jahre und älter waren, persönliche Interviews zum Einsatz. Im Anschluss an die mündliche Befragung wurden die Befragten zudem gebeten, einen schriftlichen Fragebogen auszufüllen. Die in der Befragung gewonnenen Daten wurden mit statistischen Methoden bearbeitet und gewichtet. Die Gewichtung korrigiert Stichprobenverzerrungen und bewirkt, dass die hier gemachten Aussagen für die gesamte, in der Schweiz wohnhafte Bevölkerung von 15 und mehr Jahren Gültigkeit haben.

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung enthält zwar keine Items, die sich direkt auf die erst 1999 festgelegten Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung beziehen, umfasst aber seit 1992 eine Frage zum Schwitzen durch körperliche Aktivität in der Freizeit. So können Inaktive (weniger als eine Schwitzepisode in der Woche), mässig Aktive (1 oder 2 Schwitzepisoden pro Woche) und Aktive (mehr als 3 Schwitzepisoden in der Freizeit) unterschieden werden [1].

Obwohl zwischen der ersten und der zweiten Gesundheitsbefragung nur gerade fünf Jahre liegen, konnten in dieser kurzen Zeitspanne Veränderungen im Bewegungsverhalten festgestellt werden [3]. Während der Anteil derjenigen, die mehrmals pro Woche durch körperliche Aktivitäten ins Schwitzen kommen, zwischen 1992 und 1997 nahezu konstant blieb, ergaben sich zwischen den nur mässig Aktiven und den Inaktiven markante Verschiebungen. Aufgrund der vorliegenden Zahlen ist für die Zeit zwischen 1992 und 1997 eine Zunahme des Anteils Inaktiver um etwa vier Prozentpunkte anzunehmen. Das heisst: Der

Bewegungsmangel in der Bevölkerung hat innerhalb von nur fünf Jahren um über einen Zehntel zugenommen.

Dazu kommt, dass sich die sozialen Unterschiede im Bewegungsverhalten zwischen 1992 und 1997 akzentuiert haben. Die Inaktivität ist in denjenigen Bevölkerungsgruppen, die sich bereits bisher weniger körperlich betätigt haben, besonders stark angestiegen. Die Unterschiede im Bewegungsniveau bezüglich Geschlecht, Alter, Sprachregion, Bildung und Haushaltseinkommen haben sich in den fünf Jahren zwischen 1992 und 1997 teilweise massiv vergrössert. Die wichtigsten Befunde lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Während bei den Männern der Anteil der Inaktiven nur um etwa zwei Prozent zugenommen hat, stieg er bei den ohnehin weniger aktiven Frauen um rund sechs Prozent. Der geschlechtsspezifische Unterschied bei der körperlichen Betätigung in der Freizeit, der oft auf historisch ungleiche Ausgangsbedingungen zurückgeführt wird, hat sich in den letzten fünf Jahren also nicht – wie oft angenommen – vermindert, sondern verschärft. Bezüglich dem Anteil der Aktiven zeigt sich bereits im Alter von 15 bis 24 Jahren ein gravierender Geschlechtsunterschied.
- Analoges gilt auch für die Unterschiede bezüglich Alter und Region. Auch hier ist die Inaktivität in den Gruppen der ohnehin wenig Aktiven besonders angestiegen. Finden wir in den Altersgruppen der 15- bis 24-Jährigen und der 25- bis 34-Jährigen sogar eine leichte Zunahme der körperlichen Aktivität, so hat die Inaktivität bei Personen, die älter als 55 Jahre sind, recht massiv zugenommen.
- In der Deutschschweiz hat sowohl die Gruppe der Aktiven als auch die Gruppe der Inaktiven auf Kosten der Gruppe der mässig Aktiven leicht zugenommen. In der französischsprachigen und italienischsprachigen Schweiz ist dagegen nur die Gruppe der Inaktiven angewachsen.
- Unabhängig von Alter, Geschlecht und Region hat die Inaktivität vor allem bei der tiefsten Bildungsstufe sowie bei den Haushaltseinkommen unter Fr. 6000.– zugenommen, während in den höheren Bildungs- und Einkommensstufen nur geringfügige Veränderungen festgestellt werden konnten.

#### 4. Bewegung und Gesundheit in der Schweizer Gesundheitsbefragung 1997

Im Vergleich zur ersten Gesundheitsbefragung von 1992 wurde dem Bewegungsverhalten in der Gesundheitsbefragung 1997 mehr Platz eingeräumt, indem die Frage nach den Anzahl Tagen, an denen man durch körperliche Betätigung ins Schwitzen kommt, um weitere Angaben zum Bewegungs- und Sportverhalten erweitert wurde. Die verschiedenen Aussagen zur Häufigkeit, Dauer, Intensität und Art der Bewegung erlaubten eine präzisere Erfassung des Bewegungsprofils und boten die Chance, bisher dokumentierte Zusammenhänge vertieft und erweitert zu untersuchen [3].

Obwohl die zugrunde liegenden Querschnittsdaten für sich alleine eine kausale Interpretation nicht zulassen, sind die beobachteten Korrelationen eindrücklich und bleiben auch nach der Berücksichtigung von Alter, Geschlecht, Nationalität, Wohnregion, Bildung, Einkommen, Tabak- und Alkoholkonsum bestehen:

- Körperlich aktive Personen schätzen ihre Gesundheit als bedeutend besser ein als inaktive.
- Körperliche Inaktivität ist mit vermehrten körperlichen Beschwerden, längerer Arbeitsunfähigkeit und Bettlägerigkeit verbunden.
- Inaktive Personen zeichnen sich durch mehr Arztbesuche und häufigere bzw. längere Spitalaufenthalte aus.
- Inaktive Personen schätzen ihr psychisches Wohlbefinden als geringer ein als körperlich aktive Personen.

Interessante Zusammenhänge zeigen sich zudem mit allgemeinem Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten:

- Je mehr gesundheitliche Überlegungen bei der Lebensgestaltung eine Rolle spielen, desto eher ist eine Person körperlich aktiv.
- Wer das Gefühl hat, seine Gesundheit hänge vor allem von der Art der Lebensgestaltung und Umweltqualität ab, ist eher körperlich aktiv als jemand, der den Einfluss von Schicksal und Zufall oder Konstitution und Vererbung auf die Gesundheit betont.
- Personen, die auf keine besonderen Ernährungsgrundsätze achten, bewegen sich durchschnittlich weniger als Personen, die beim Essen gesundheitsfördernde Erkenntnisse aus der Ernährungslehre beherzigen.
- Untergewichtige und normalgewichtige Personen bewegen sich häufiger als übergewichtige Personen. Stark übergewichtige Personen weisen einen besonders hohen Anteil an Inaktiven aus.
- Nichtraucher sind körperlich aktiver als Raucher. Je mehr geraucht wird, desto geringer ist die körperliche Betätigung.

#### 5. Schlussfolgerungen

Die Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung wie auch die ergänzenden Resultate des Bewegungssurveys 1999 deuten klar darauf hin, dass die Epidemie der körperlichen Inaktivität in der Schweiz noch nicht am Abklingen ist. Zwischen 1992 und 1997 haben nicht nur die sozialen Unterschiede im Bewegungsverhalten zugenommen, auch der Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und den körperlichen Beschwerden, der Einschätzung der eigenen Gesundheit sowie der Inanspruchnahme medizinischer Leistungen haben sich tendenziell verstärkt.

Ein verstärktes Engagement und eine verbesserte Zusammenarbeit der öffentlichen und privaten Partner sind Voraussetzung, um die Risiken des Bewegungsmangels einzudämmen und allen Bevölkerungsgruppen die Gesundheitsressource Bewegung zugänglich zu machen.

Verfasst von: Brian Marti<sup>a</sup>, Markus Lambrecht<sup>d</sup>, Roland Calmonte<sup>c</sup>, Pierre-Alain Raeber<sup>b</sup>, Bernard Marti<sup>a</sup>.

- a Sportwissenschaftliches Institut, Bundesamt für Sport, Magglingen
- b Bundesamt für Gesundheit, Bern
- c Bundesamt für Statistik, Neuchâtel
- d L&S, Sozialforschung und Beratung AG, Zürich

#### Literaturverzeichnis

- 1 Calmonte R., Kälin W.: Körperliche Aktivität und Gesundheit in der Schweizer Bevölkerung. Eine Sekundäranalyse der Daten aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1992. Bern: Institut für Sozial- und Präventivmedizin, 1997.
- 2 Martin B.W., Mäder U., Calmonte R.: Einstellung, Wissen und Verhalten der Schweizer Bevölkerung bezüglich körperlicher Aktivität: Resultate aus dem Bewegungssurvey 1999. Schweiz. Z. Sportmed. Sporttraumatol., 47 (4): 165–169, 1999.
- 3 Lamprecht M., Stamm H.P.: Bewegung, Sport und Gesundheit in der Schweizer Bevölkerung. Sekundäranalyse der Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1997 im Auftrag des Bundesamtes für Sport. Forschungsbericht. Zürich: L&S Sozialforschung und Beratung AG, 1999 (Kurzfassung in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch; BFS-Bericht erscheint im Herbst 2000).
- 4 Gesundheitswirksame Bewegung. Empfehlungen des Bundesamtes für Sport BASPO, des Bundesamtes für Gesundheit BAG und des «Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz». In Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch erhältlich über [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch), [info@hepa.ch](mailto:info@hepa.ch) oder Tel. 032 327 61 23 (Geschäftsstelle Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz).