

6.18 Körperliche Aktivität

Einleitung

Als körperliche Aktivität wird jede Bewegung definiert, die durch die Skelettmuskulatur produziert wird und den Energieverbrauch über den Grundumsatz anhebt. Körperliche Aktivität leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung bzw. Wiedererlangung der Gesundheit. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien zeigt, dass die körperliche Aktivität sowohl bei der Vermeidung als auch bei der Rehabilitation von Herzkrankheiten, Schlaganfall, Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Osteoporose, Rückenschmerzen und verschiedenen Krebsarten eine wesentliche Rolle spielt (Department of Health 2004; USDHHS 1996; Sallis, Owen 1998; Mensink et al. 1996).

Indikator

Die Konstruktion des Indikators »körperlich aktiv« lehnt sich an die früheren Empfehlungen der WHO und des US-amerikanischen Center for Disease Control and Prevention an, nach denen sich Erwachsene mindestens an 5 Tagen pro Woche jeweils für mindestens 30 Minuten mäßig anstrengend körperlich betätigen sollten, um einen gesundheitsfördernden Effekt zu erzielen (Pate 1995; Department of Health 2004). Die Einhaltung der neuen WHO-Richtlinien, welche zwischen »Ausdaueraktivitäten« und »Aktivitäten zur Muskelkräftigung« unterscheiden (U.S. Department of Health and Human Service 2008; WHO 2010), kann auf Basis des GEDA-2010-Fragebogens nicht exakt beantwortet werden. Ein entsprechendes Instrument wird derzeit erarbeitet. In GEDA 2010 wurden die Interviewteilnehmerinnen und -teilnehmer nach der Anzahl der Tage in der Woche befragt, an denen sie körperlich so aktiv sind, dass sie ins Schwitzen oder außer Atem geraten, sowie nach der durchschnittlichen Dauer pro Tag in Kategorien (weniger als 10 Minuten, 10 bis unter 30 Minuten, 30 bis unter 60 Minuten sowie mehr als 60 Minuten).

Es wird im Folgenden der Anteil derjenigen dargestellt, die mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich so aktiv sind, dass sie außer Atem oder ins Schwitzen geraten (entweder verteilt auf fünf Tage oder an weniger als fünf Tagen) und die damit den oben genannten Empfehlungen entsprechen oder diesen nahe kommen. Diesen wird die Gruppe der wenig Aktiven gegenübergestellt, die weniger als 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv sind.

Kernaussagen

- ▶ 37 % der Frauen und 44 % der Männer sind pro Woche mehr als 2,5 Stunden körperlich so aktiv, dass sie außer Atem oder ins Schwitzen geraten.
- ▶ 19 % der Frauen und 23 % der Männer sind mindestens fünf Mal pro Woche mindestens 30 Minuten körperlich so aktiv, dass sie außer Atem oder ins Schwitzen geraten.
- ▶ Bei den Männern nimmt der Anteil derjenigen, die körperlich aktiv sind, mit zunehmendem Alter gleichmäßig ab, bei Frauen dagegen nimmt dieser Anteil erst ab der Altersgruppe ab 65 Jahren deutlich ab.
- ▶ In den Altersgruppen 30 bis 44 Jahre (Frauen) und 18 bis 64 Jahre (Männer) besteht ein Zusammenhang zwischen Bildungsstatus und körperlicher Aktivität: Der Anteil derjenigen, die mindestens fünf Mal pro Woche mindestens 30 Minuten aktiv sind, ist in der unteren Bildungsgruppe höher als in der oberen Bildungsgruppe. Dies könnte durch mehr körperliche Aktivität am Arbeitsplatz bedingt sein.
- ▶ Es lassen sich keine Aussagen zu wesentlichen regionalen Unterschieden aus den Daten ableiten.

Ergebnisbewertung

Nach den Ergebnissen von GEDA 2010 hält ein Fünftel der Befragten die Empfehlungen zur körperlichen Aktivität ein. Dieser Anteil liegt sieben Prozentpunkte über den Ergebnissen des Bundes-Gesundheitssurveys 1998 (BGS98). Mit den Daten des BGS98 konnte gezeigt werden, dass sich 13 % der 18- bis 79-Jährigen an die seinerzeit aktuelle Empfehlung hielten (Mensink 1999; RKI 2003). Allerdings wurden laut damaliger Empfehlung drei statt fünf Tage mit körperlicher Aktivität zugrunde gelegt. Des Weiteren ist zu berücksichtigen, dass damals nur die freizeitbezogene und nicht auch die berufs-, transport- oder haushaltsbezogene körperliche Aktivität einbezogen wurde wie in GEDA 2010. Die Verteilungsmuster ähneln sich aber: Auch im BGS98 war der Anteil derjenigen, der die Empfehlung erreichte, bei Männern in jüngeren Altersgruppen am höchsten. Aktuelle Daten aus DEGS1 bestätigen, dass das Aktivitätsniveau im Vergleich zum BGS98 gestiegen ist (Kurth 2012). Beim Vergleich der Ergebnisse zu

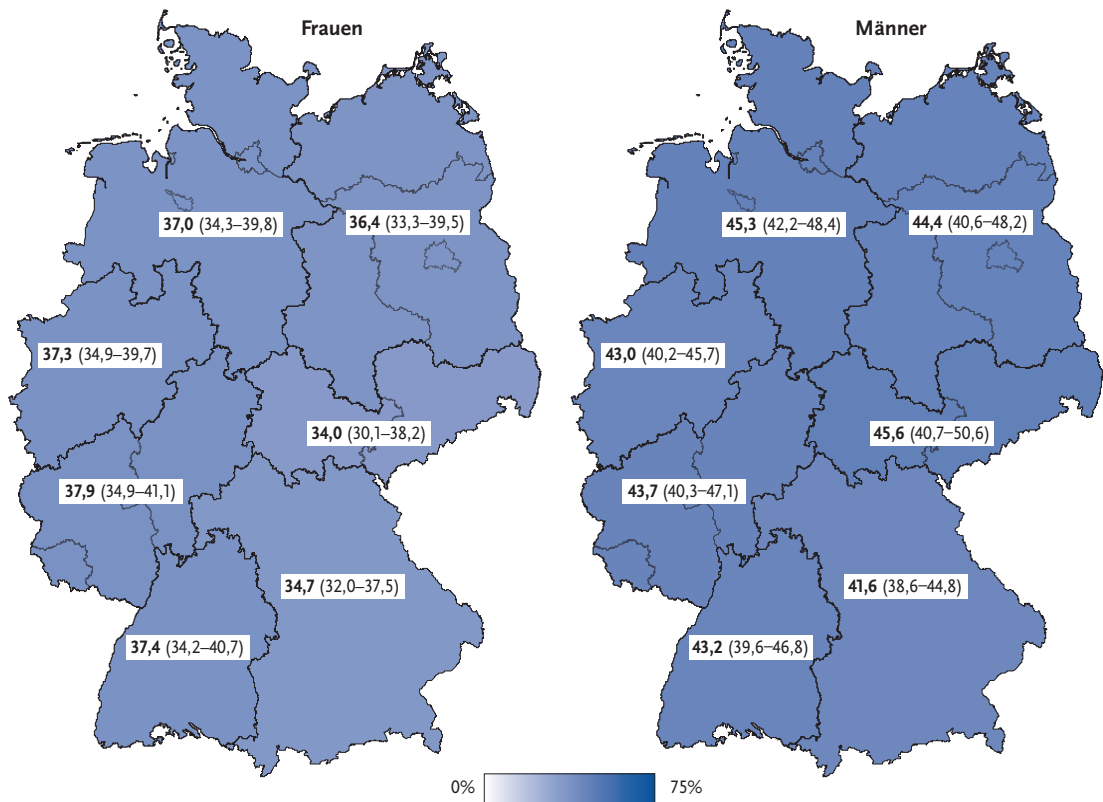
Tabelle 6.18.1
Häufigkeitsverteilung

Frauen	Weniger als 2,5 Std. pro Woche körperlich aktiv		Mehr als 2,5 Std./Woche körperlich aktiv an weniger als 5 Tagen		Mindestens 5-mal/Woche mind. 30 Min. körperlich aktiv	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
Gesamt (Frauen und Männer)	60,0	(59,1–60,8)	19,3	(18,6–20,0)	20,8	(20,0–21,5)
Frauen gesamt	63,4	(62,3–64,6)	17,5	(16,7–18,4)	19,1	(18,2–20,0)
18–29 Jahre	62,2	(59,7–64,6)	20,7	(18,7–22,8)	17,1	(15,4–19,1)
Untere Bildungsgruppe	60,2	(55,0–65,2)	23,9	(19,8–28,6)	15,9	(12,5–20,0)
Mittlere Bildungsgruppe	62,6	(59,5–65,6)	19,6	(17,2–22,2)	17,9	(15,6–20,3)
Obere Bildungsgruppe	65,3	(59,6–70,6)	17,9	(13,9–22,8)	16,8	(12,9–21,7)
30–44 Jahre	60,6	(58,6–62,6)	16,9	(15,5–18,5)	22,4	(20,7–24,3)
Untere Bildungsgruppe	51,0	(42,6–59,3)	16,2	(11,1–23,0)	32,8	(25,4–41,2)
Mittlere Bildungsgruppe	60,3	(57,7–62,8)	17,3	(15,4–19,3)	22,5	(20,4–24,7)
Obere Bildungsgruppe	66,3	(63,6–68,9)	16,5	(14,5–18,6)	17,2	(15,2–19,5)
45–64 Jahre	59,9	(58,0–61,7)	19,1	(17,6–20,6)	21,0	(19,5–22,6)
Untere Bildungsgruppe	58,6	(52,5–64,4)	19,1	(14,9–24,1)	22,4	(17,7–27,9)
Mittlere Bildungsgruppe	59,6	(57,4–61,8)	18,9	(17,2–20,8)	21,4	(19,6–23,4)
Obere Bildungsgruppe	62,0	(59,5–64,5)	19,5	(17,6–21,6)	18,5	(16,6–20,5)
ab 65 Jahre	71,2	(68,5–73,7)	14,2	(12,4–16,3)	14,6	(12,7–16,8)
Untere Bildungsgruppe	73,8	(68,8–78,2)	11,6	(8,6–15,5)	14,7	(11,3–18,8)
Mittlere Bildungsgruppe	68,7	(65,7–71,6)	16,7	(14,5–19,3)	14,5	(12,4–17,0)
Obere Bildungsgruppe	69,3	(65,4–73,0)	15,9	(13,0–19,2)	14,8	(12,1–17,9)

Männer	Weniger als 2,5 Std. pro Woche körperlich aktiv		Mehr als 2,5 Std./Woche körperlich aktiv an weniger als 5 Tagen		Mindestens 5-mal/Woche mind. 30 Min. körperlich aktiv	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
Gesamt (Frauen und Männer)	60,0	(59,1–60,8)	19,3	(18,6–20,0)	20,8	(20,0–21,5)
Männer gesamt	56,3	(55,1–57,6)	21,1	(20,1–22,2)	22,5	(21,4–23,7)
18–29 Jahre	40,7	(38,1–43,5)	29,1	(26,7–31,6)	30,2	(27,7–32,8)
Untere Bildungsgruppe	36,6	(31,4–42,1)	31,0	(26,3–36,1)	32,4	(27,5–37,7)
Mittlere Bildungsgruppe	41,8	(38,4–45,3)	27,8	(24,8–31,0)	30,4	(27,2–33,7)
Obere Bildungsgruppe	47,4	(40,8–54,1)	30,8	(25,1–37,3)	21,8	(16,7–27,9)
30–44 Jahre	54,2	(51,7–56,6)	20,0	(18,1–22,0)	25,9	(23,7–28,2)
Untere Bildungsgruppe	50,9	(40,9–60,8)	22,0	(14,8–31,4)	27,2	(19,2–36,9)
Mittlere Bildungsgruppe	49,0	(45,6–52,4)	19,2	(16,7–22,0)	31,8	(28,6–35,1)
Obere Bildungsgruppe	64,5	(61,6–67,3)	20,4	(18,1–22,9)	15,1	(13,1–17,3)
45–64 Jahre	59,9	(57,7–62,0)	18,7	(17,1–20,5)	21,4	(19,5–23,3)
Untere Bildungsgruppe	58,5	(47,7–68,5)	14,3	(8,5–23,0)	27,2	(18,6–38,0)
Mittlere Bildungsgruppe	58,1	(55,0–61,0)	19,0	(16,7–21,4)	23,0	(20,5–25,7)
Obere Bildungsgruppe	63,5	(61,0–65,9)	19,6	(17,6–21,6)	16,9	(15,0–19,0)
ab 65 Jahre	67,0	(64,0–69,9)	19,5	(17,2–22,0)	13,5	(11,4–15,8)
Untere Bildungsgruppe	72,6	(60,3–82,3)	9,7	(4,4–19,9)	17,7	(10,1–29,3)
Mittlere Bildungsgruppe	66,2	(62,0–70,1)	21,6	(18,2–25,3)	12,3	(9,8–15,4)
Obere Bildungsgruppe	65,8	(62,7–68,8)	20,5	(18,0–23,3)	13,6	(11,6–16,0)

Abbildung 6.18.1

Regionale Verteilung: Anteil der Befragten, die mehr als 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv sind (verteilt auf fünf Tage oder an weniger als fünf Tagen)



denen anderer Studien ist zu bedenken, dass in GEDA 2010 als Beschreibung der körperlichen Aktivität »Schwitzen« oder »außer Atem geraten« gewählt wurde. Diese Merkmale treffen eher auf sehr anstrengende körperliche Aktivität zu. Nach den Empfehlungen von Pate (Pate et al. 1995) werden allerdings mäßig anstrengende körperliche Aktivitäten empfohlen, die zu einer Erhöhung der Atemfrequenz, einem Ansteigen des Herzschlags (so dass der Puls zu fühlen ist) sowie zu einem Gefühl erhöhter Wärme führen, das von Schwitzen begleitet sein kann. Es ist daher möglich, dass auf Basis der GEDA-2010-Daten der Anteil von Personen, die die Empfehlungen erfüllen unterschätzt wird, da die Beschreibung auf sehr anstrengende Aktivitäten abzielt, die Empfehlungen sich aber auf mäßig anstrengende Aktivitäten beziehen. Insgesamt weisen die dargestellten Ergebnisse auf ein hohes Potenzial für die Bewegungsförderung hin, da mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung weniger als 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv ist.

Literatur

- Department of Health (2004) Physical activity – health improvement and prevention: at least five a week. Department of Health, London
http://www.sportkeighley.com/documents/Information/five_a_week.pdf (Stand: 26.05.2009)
- Lampert T, Mensink GBM, Müters S (2012) Körperlich-sportliche Aktivität bei Erwachsenen in Deutschland. Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz 55: 102–110
- Kurth BM (2012) Erste Ergebnisse der »Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland« (DEGS). Bundesgesundheitsbl 2012 DOI 10.1007/s00103-011-1504-5
- Mensink GBM, Deketh M, Mul MDM et al. (1996) Physical activity and its association with cardiovascular risk factors and mortality. Epidemiology 7: 391–397
- Mensink GBM (1999) Körperliche Aktivität. Gesundheitswesen 61: 126–131
- Pate RR, Pratt M, Blair SN et al. (1995) Physical activity and Public Health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. Journal of the American Medical Association 273: 402–407
- Robert Koch-Institut (Hrsg) (2003) Bundes-Gesundheits-survey: Körperliche Aktivität. Beiträge zur Gesundheits-berichterstattung des Bundes. RKI, Berlin
- Robert Koch-Institut (Hrsg) (2011) Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland

- aktuell 2009«. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. RKI, Berlin
- Sallis JF, Owen N (1998) Physical activity and behavioural medicine. Sage Publications
- U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS) (1996) Physical activity and health: A report of the Surgeon General. Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, USA
- U.S. Department of Health & Human Service (2008) 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Be Active, Healthy, and Happy. Available from: www.health.gov/paguidelines
- World Health Organization (2010) Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie.

Herausgeber

Robert Koch-Institut
Nordufer 20
13353 Berlin

Redaktion

Robert Koch-Institut
Abteilung für Epidemiologie und
Gesundheitsberichterstattung
Dr. Cornelia Lange, Dr. Thomas Ziese
General-Pape-Straße 62-66
12101 Berlin

Bezugsquelle

Die »Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung
des Bundes« können kostenlos bezogen werden.

E-Mail: gbe@rki.de

www.rki.de/gbe

Tel.: 030-18754-3400

Fax: 030-18754-3513

Zitierweise

Robert Koch-Institut (Hrsg) (2012) Daten und Fakten:
Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2010«.
Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. RKI, Berlin

Grafik/Satz

Gisela Winter, Kerstin Möllerke
Robert Koch-Institut

Druck

Ruksaldruck, Berlin

ISBN

978-3-89606-213-0