

6.19 Sportliche Aktivität

Einleitung

Sport, als eine spezifische Form körperlicher Bewegung, ist mit gesundheitsförderlichen Potenzialen verbunden, die sich nicht nur über physiologische Prozesse, sondern ebenso im Zusammenhang mit der Stressregulation, der Ausformung personaler und sozialer Kompetenzen sowie der Entwicklung einer insgesamt gesünderen Lebensweise entfalten können (RKI 2005; RKI 2008). Vor diesem Hintergrund wird angenommen, dass durch sportfördernde Maßnahmen und Programme, insbesondere wenn diese auf die Mobilisierung der Bevölkerungsgruppen zielen, die sich nur wenig körperlich und sportlich betätigen, die Morbidität und vorzeitige Sterblichkeit in der Bevölkerung erheblich vermindert werden kann (USDHHS 1996; RKI 2005).

Indikator

In GEDA 2010 wird sportliche Aktivität über die Frage »Denken Sie an die letzten 3 Monate. Haben Sie da Sport gemacht?« erfasst. Diejenigen, die hier mit »nein« antworten, werden als sportlich inaktiv (»kein Sport«) definiert. Bezüglich der Personen, die in diesem Zeitraum sportlich aktiv waren, wird eine Differenzierung nach der Dauer der Sportausübung vorgenommen: »mehr als 4 Stunden«, »2 bis zu 4 Stunden« und »weniger als 2 Stunden« jeweils pro Woche. Auf diese Weise wurde die sportliche Aktivität im Robert Koch-Institut bereits in vorherigen Surveys erhoben, so dass zeitliche Vergleiche möglich sind (Lampert et al. 2005).

Kernaussagen

- ▶ Jeweils 64 % der Frauen und Männer sind sportlich aktiv. Im Vergleich der sportlich Aktiven ist die Dauer pro Woche bei den Männern höher als bei den Frauen. Betrachtet man den Anteil regelmäßiger Sportausübung von mehr als 2 Stunden pro Woche, so liegt dieser bei den Frauen bei 40 %, bei den Männern bei 46 %.
- ▶ Die sportliche Aktivität nimmt bei Frauen und Männern im Altersgang ab. In der jüngsten Altersgruppe (18 bis 29 Jahre) ist der Anteil der sportlich Aktiven bei den Männern höher als bei den Frauen. In den oberen Altersgruppen

(ab 45 Jahre) dagegen sind Männer seltener als Frauen sportlich aktiv.

- ▶ Bezüglich der Bildungsgruppen zeigt sich bei den Männern ein deutlicher Zusammenhang zur sportlichen Aktivität. In den Altersgruppen ab 30 Jahren sind Personen aus den oberen Bildungsgruppen deutlich häufiger sportlich aktiv. So treiben in der Altersgruppe ab 65 Jahre zwei Drittel der oberen Bildungsgruppe Sport, in der unteren Bildungsgruppe ist es nur ein Drittel. Bei den Frauen zeigt sich ein sehr ähnliches Muster.
- ▶ In Baden-Württemberg liegt der Anteil sportlich aktiver Frauen und Männer über dem Bundesdurchschnitt. In der Region Ost (Süd) liegt der Anteil der sportlich aktiven Männer unter dem Bundesdurchschnitt.

Ergebnisbewertung

Die in GEDA 2010 ermittelten Ergebnisse zur sportlichen Aktivität beruhen auf einer allgemeinen bzw. globalen Fragestellung. Nicht erfasst sind die Ausübung unterschiedlicher Sportarten oder die Intensität der Ausübung. Die vorliegenden Daten sind für eine Einschätzung von tendenziellen Aussagen zur Sportbeteiligung wichtig. Zur Planung gezielter Sportförderungsprogramme wären dagegen ergänzende differenziertere Ergebnisse sinnvoll.

Im Vergleich zu den Ergebnissen des telefonischen Gesundheitssurveys 2003 (GSTel03) ist der Anteil derjenigen, die sich sportlich betätigen, gestiegen. Während 2003 noch 60 % der deutschen Wohnbevölkerung angaben, Sport auszuüben, sind es nach den GEDA-Daten aus den Jahren 2009 und 2010 rund 64 %. Dieser Trend zeigt sich sowohl bei den Frauen (von 59 % auf 64 %) als auch bei Männern (von 61 % auf 64 %). Die deutlichsten Effekte sind dabei in der jüngsten Altersgruppe (18 bis 29 Jahre) festzustellen: Während 2003 73 % der Männer und 69 % der Frauen Sport ausübten, so waren es 2009 85 % bzw. 78 % (Lampert et al. 2012). Die Ergebnisse zur sportlichen Aktivität aus den GEDA-Studien 2009 und 2010 bleiben im Wesentlichen konstant.

Seit den 1990er-Jahren steigt die sportliche Aktivität bei Frauen und Männern an, besonders ab den mittleren Altersgruppen. Dies belegen Daten aus den vorangegangenen Surveys des RKI (Lampert et al. 2005) von DEGS₁ (Kurth 2012) sowie Auswertungen des Sozioökonomischen Panels

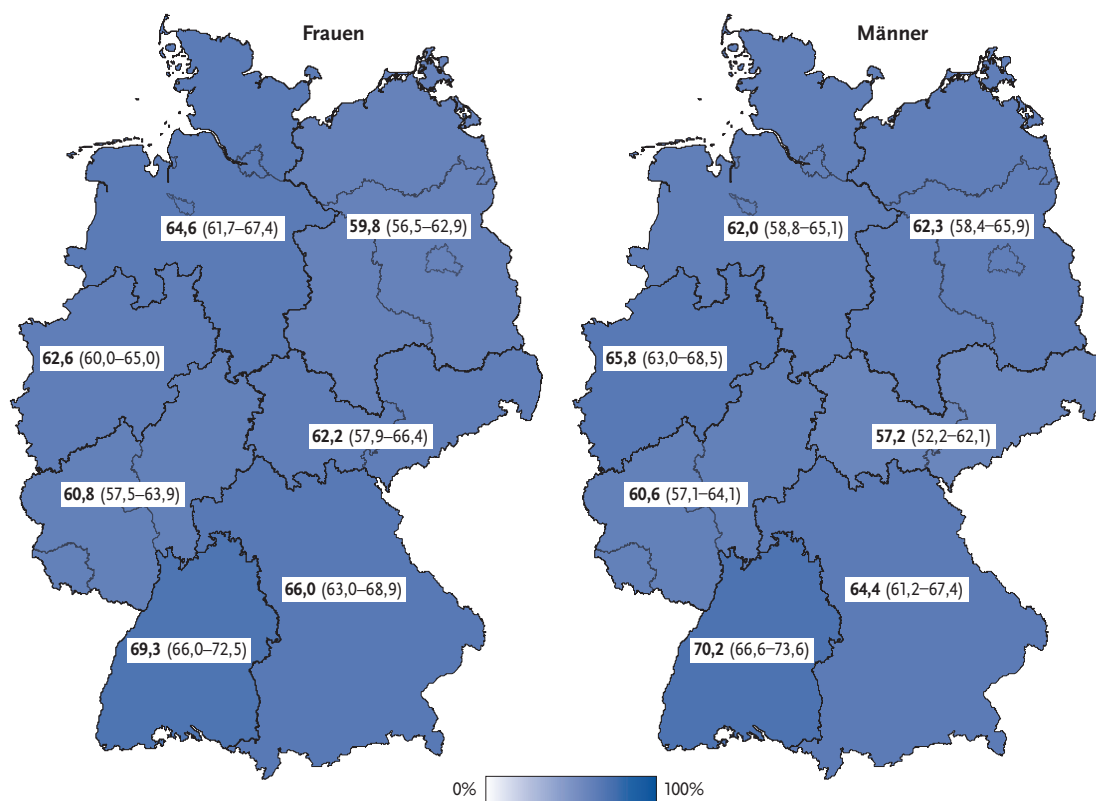
Tabelle 6.19.1
Häufigkeitsverteilung

	Kein Sport		< 2 Std./Woche Sport		2 – 4 Std./Woche Sport		> 4 Std./Woche Sport	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
Frauen								
Gesamt (Frauen und Männer)	36,4	(35,5 – 37,3)	20,6	(19,9 – 21,3)	21,6	(20,9 – 22,3)	21,5	(20,8 – 22,2)
Frauen gesamt	36,4	(35,3 – 37,6)	23,2	(22,3 – 24,2)	22,6	(21,7 – 23,5)	17,7	(16,9 – 18,6)
18 – 29 Jahre	22,9	(20,8 – 25,2)	24,7	(22,5 – 27,0)	27,6	(25,4 – 29,9)	24,9	(22,8 – 27,1)
Untere Bildungsgruppe	19,8	(15,9 – 24,4)	26,8	(22,3 – 31,8)	26,3	(22,0 – 31,0)	27,2	(22,9 – 31,9)
Mittlere Bildungsgruppe	25,8	(23,0 – 28,8)	22,4	(19,8 – 25,1)	27,9	(25,1 – 30,8)	24,0	(21,4 – 26,7)
Obere Bildungsgruppe	15,8	(12,1 – 20,5)	31,1	(26,0 – 36,7)	29,6	(24,6 – 35,1)	23,5	(18,9 – 28,7)
30 – 44 Jahre	34,2	(32,2 – 36,2)	25,5	(23,8 – 27,3)	24,3	(22,7 – 25,9)	16,1	(14,7 – 17,6)
Untere Bildungsgruppe	64,5	(56,2 – 71,9)	15,0	(9,8 – 22,3)	8,8	(5,3 – 14,4)	11,7	(7,5 – 18,0)
Mittlere Bildungsgruppe	32,7	(30,3 – 35,1)	25,3	(23,2 – 27,6)	24,9	(22,8 – 27,1)	17,1	(15,3 – 19,1)
Obere Bildungsgruppe	22,6	(20,3 – 25,0)	31,3	(28,8 – 34,0)	30,4	(28,0 – 33,0)	15,6	(13,8 – 17,7)
45 – 64 Jahre	35,1	(33,3 – 37,0)	24,0	(22,4 – 25,5)	23,6	(22,2 – 25,2)	17,3	(16,1 – 18,6)
Untere Bildungsgruppe	55,4	(49,6 – 61,1)	21,0	(16,7 – 26,0)	14,3	(10,7 – 18,8)	9,3	(6,5 – 13,1)
Mittlere Bildungsgruppe	33,1	(31,1 – 35,3)	24,1	(22,2 – 26,0)	24,6	(22,8 – 26,6)	18,2	(16,5 – 19,9)
Obere Bildungsgruppe	20,4	(18,4 – 22,5)	26,8	(24,6 – 29,1)	30,4	(28,1 – 32,8)	22,5	(20,5 – 24,6)
ab 65 Jahre	48,0	(45,2 – 50,8)	19,5	(17,5 – 21,8)	16,8	(14,9 – 18,9)	15,6	(13,7 – 17,7)
Untere Bildungsgruppe	56,4	(51,3 – 61,4)	17,4	(13,9 – 21,6)	12,0	(9,0 – 15,8)	14,2	(11,0 – 18,2)
Mittlere Bildungsgruppe	42,1	(39,0 – 45,2)	20,8	(18,4 – 23,4)	20,6	(18,2 – 23,2)	16,5	(14,4 – 18,9)
Obere Bildungsgruppe	31,6	(28,0 – 35,6)	24,6	(21,2 – 28,4)	24,4	(21,0 – 28,1)	19,3	(16,4 – 22,7)

	Kein Sport		< 2 Std./Woche Sport		2 – 4 Std./Woche Sport		> 4 Std./Woche Sport	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
Männer								
Gesamt (Frauen und Männer)	36,4	(35,5 – 37,3)	20,6	(19,9 – 21,3)	21,6	(20,9 – 22,3)	21,5	(20,8 – 22,2)
Männer gesamt	36,3	(35,0 – 37,6)	17,8	(16,8 – 18,7)	20,5	(19,5 – 21,5)	25,4	(24,3 – 26,5)
18 – 29 Jahre	15,6	(13,6 – 17,9)	16,7	(14,8 – 18,9)	22,2	(20,1 – 24,5)	45,5	(42,7 – 48,2)
Untere Bildungsgruppe	16,6	(12,6 – 21,5)	14,9	(11,3 – 19,3)	18,9	(15,2 – 23,3)	49,7	(44,2 – 55,1)
Mittlere Bildungsgruppe	15,5	(13,1 – 18,4)	17,0	(14,5 – 19,8)	22,9	(20,1 – 25,9)	44,6	(41,1 – 48,1)
Obere Bildungsgruppe	13,3	(9,3 – 18,7)	20,8	(15,6 – 27,1)	28,5	(22,9 – 34,8)	37,4	(31,4 – 43,9)
30 – 44 Jahre	36,0	(33,6 – 38,5)	20,3	(18,4 – 22,2)	21,9	(20,0 – 24,0)	21,8	(19,8 – 23,8)
Untere Bildungsgruppe	45,0	(35,7 – 54,8)	17,1	(10,9 – 25,8)	21,1	(14,2 – 30,2)	16,7	(10,6 – 25,4)
Mittlere Bildungsgruppe	42,4	(39,0 – 45,8)	16,6	(14,3 – 19,2)	19,3	(16,8 – 22,1)	21,7	(19,1 – 24,6)
Obere Bildungsgruppe	21,6	(19,2 – 24,1)	27,8	(25,2 – 30,6)	26,5	(24,0 – 29,2)	24,1	(21,6 – 26,6)
45 – 64 Jahre	40,5	(38,3 – 42,7)	18,2	(16,6 – 19,9)	20,7	(19,1 – 22,4)	20,6	(19,0 – 22,4)
Untere Bildungsgruppe	54,4	(43,8 – 64,5)	18,5	(11,6 – 28,2)	12,4	(7,1 – 20,9)	14,7	(8,7 – 23,7)
Mittlere Bildungsgruppe	46,4	(43,5 – 49,5)	16,0	(13,9 – 18,3)	18,7	(16,5 – 21,2)	18,8	(16,6 – 21,2)
Obere Bildungsgruppe	25,8	(23,6 – 28,1)	22,1	(20,1 – 24,3)	26,3	(24,1 – 28,6)	25,8	(23,6 – 28,0)
ab 65 Jahre	47,7	(44,6 – 50,8)	14,8	(12,7 – 17,0)	17,0	(14,9 – 19,3)	20,5	(18,3 – 23,0)
Untere Bildungsgruppe	67,0	(54,7 – 77,4)	11,1	(5,4 – 21,5)	12,6	(6,4 – 23,3)	9,3	(4,2 – 19,2)
Mittlere Bildungsgruppe	49,4	(45,2 – 53,6)	14,5	(11,8 – 17,8)	15,9	(13,1 – 19,2)	20,2	(17,1 – 23,7)
Obere Bildungsgruppe	34,6	(31,6 – 37,8)	17,1	(14,8 – 19,8)	21,3	(18,8 – 24,0)	27,0	(24,2 – 29,9)

Abbildung 6.19.1

Regionale Verteilung: Anteil der Befragten, die sportlich aktiv sind



(SOEP) (Becker et al. 2006). Ein direkter Vergleich der Daten ist allerdings erschwert, da in den verschiedenen Erhebungen »sportliche Aktivität« unterschiedlich operationalisiert wurde.

Literatur

- Becker S, Klein T, Schneider S (2006) Sportaktivität in Deutschland im 10-Jahres-Vergleich: Veränderungen und soziale Unterschiede. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 57: 226–232
- Kurth BM (2012) Erste Ergebnisse der »Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland« (DEGS). Bundesgesundheitsbl 2012 DOI 10.1007/s00103-011-1504-5
- Lampert T, Mensink GBM, Ziese T (2005) Sport und Gesundheit bei Erwachsenen in Deutschland. Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz 48: 1357–1364
- Lampert T (2010) Tabakkonsum, sportliche Inaktivität und Adipositas. Assoziationen mit dem sozialen Status. Dtsch Arztebl Int 107 (1-2): 1–7
- Lampert T, Mensink GBM, Müters S (2012) Körperlich-sportliche Aktivität bei Erwachsenen in Deutschland. Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz 55: 102–110
- Robert Koch-Institut (Hrsg) (2005) Körperliche Aktivität. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Heft 26. RKI, Berlin
- Robert Koch-Institut (Hrsg) (2008) Lebensführung und Sport. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung 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
- US 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

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