

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 zeigen, 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 (Mensink et al. 1996; USDHHS 1996; Sallis, Owen 1998; Department of Health 2004; Lee et al. 2012).

Indikator

Die Konstruktion des Indikators »körperlich aktiv« lehnt sich an die früheren Empfehlungen der WHO und des US-amerikanischen Centers 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 aktuellen 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-2012-Fragebogens nicht abgebildet werden. Ein geeignetes Instrument wird in der nächsten GEDA-Welle eingesetzt. In GEDA 2012 wurden die Interviewteilhnehmerinnen 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 mindestens fünf Tage mit jeweils mindestens 30 Minuten 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

- ▶ 35 % 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.
- ▶ 18 % 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 sinkt dieser Anteil hingegen erst deutlich ab einem Alter von 65 Jahren.
- ▶ In der Altersgruppe 30 bis 44 Jahre besteht bei Frauen ein Zusammenhang zwischen Bildungsstatus und körperlicher Aktivität: Der Anteil der Frauen, die mindestens fünf Mal pro Woche mindestens 30 Minuten aktiv sind, ist in der unteren Bildungsgruppe höher als in der oberen Bildungsgruppe. Bei Männern ist dieses Verteilungsmuster nicht zu beobachten.
- ▶ Männer in Nordrhein-Westfalen sind zu einem geringeren Anteil mehr als 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv als Männer in den Regionen Ost (Nord) und Ost (Süd). Für Frauen sind keine wesentlichen Unterschiede zwischen den betrachteten Regionen zu erkennen.

Ergebnisbewertung

Nach den Ergebnissen von GEDA 2012 sind insgesamt etwa 39 % der Befragten mehr als 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv. In GEDA 2009 waren es 42 % und in GEDA 2010 40 %. Demnach geht der Anteil derjenigen, die in diesem Zeitraum die Bewegungsempfehlungen erreicht haben, um 3 Prozentpunkte leicht zurück. Der eingesetzte Indikator bestimmt, wie sich

Personen insgesamt – bei der Arbeit, der Fortbewegung, zu Hause und in der Freizeit – körperlich betätigen, wobei die Gesamtaktivität maßgebend durch die berufliche Aktivität beeinflusst zu werden scheint (Howley 2001). Durch den technischen Fortschritt scheint sich weltweit ein rückläufiger Trend der Bewegung im Beruf und Alltag abzuzeichnen, bei gleichzeitiger Zunahme sitzender Tätigkeiten (Ng et al. 2012). Womöglich gleichen Menschen die Zunahme sitzender Tätigkeiten im Beruf durch Sport in der Freizeit aus (Finger et al. 2012). Folglich steht die Beobachtung einer seit 2009 ansteigenden Sportbeteiligung bei gleichzeitig stagnierender Gesamtaktivität nicht im Widerspruch.

Ein direkter Vergleich zwischen den Ergebnissen der GEDA Befragungssurveys und den Untersuchungssurveys (BGS98 und DEGS1) ist aufgrund der unterschiedlichen Fragestellungen und Befragungsmodi nicht möglich. Allerdings ähneln sich die Verteilungsmuster: Auch im BGS98 war der Anteil derjenigen, der die Empfehlung erreichte, bei Männern in jüngeren Altersgruppen am höchsten. Beim Vergleich der Ergebnisse zu denen anderer Studien ist zu bedenken, dass in GEDA 2012 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 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-2012-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.

Weitere Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2012« sind unter www.rki.de/geda zu finden.

Dort stehen weitere Faktenblätter wie auch der gesamte GEDA 2012-Ergebnisbericht mit umfangreichen Informationen zur Methodik der Studie als PDF zum Download bereit.

Literatur

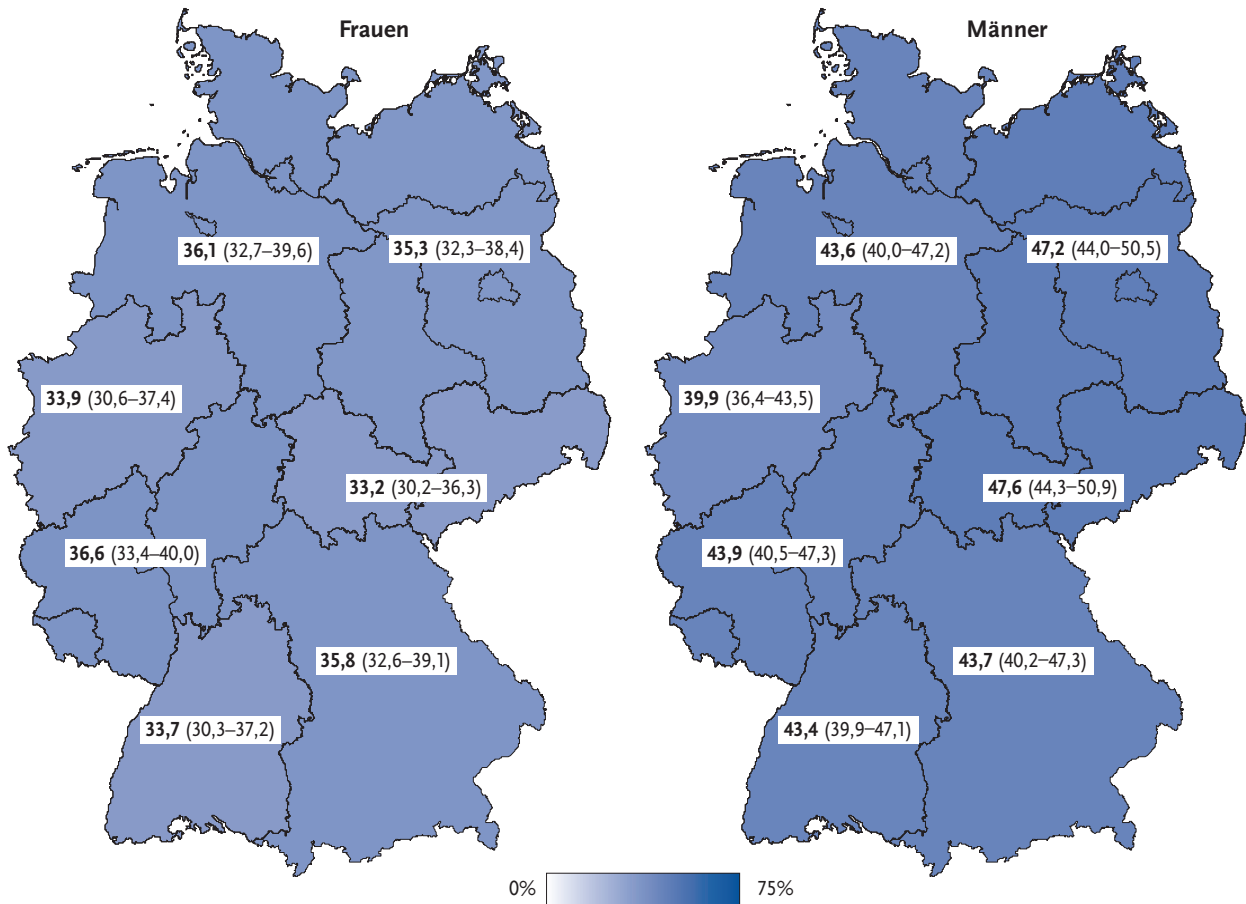
- Department of Health (2004) Physical activity – health improvement and prevention: at least five a week. Department of Health, London
- Finger JD, Tylleskar T, Lampert T et al. (2012) Physical activity patterns and socioeconomic position: the German National Health Interview and Examination Survey 1998 (GNHIES98). *BMC Public Health* 12: 1079
- Howley ET (2001) Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Med Sci Sports Exerc* 33(6 Suppl): 364–369
- Lampert T, Mensink GBM, Müters S (2012) Körperlich-sportliche Aktivität bei Erwachsenen in Deutschland. *Bundesgesundheitsbl* 55(1): 102–110
- Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F et al. (2012) Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 380(9838): 219–229
- Mensink GBM, Deketh M, Mul MD et al. (1996) Physical activity and its association with cardiovascular risk factors and mortality. *Epidemiology* 7(4): 391–397
- Mensink GBM (1999) Körperliche Aktivität. *Gesundheitswesen* 61(Sonderheft 2): 126–131
- Ng SW, Popkin B (2012) Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews* 13(8): 659–680
- 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(5): 402–407
- Robert Koch-Institut (Hrsg) (2003) Bundes-Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität. 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
- 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 and Human Services (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

Tabelle 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)	60,8	(59,8–61,7)	18,8	(18,1–19,6)	20,4	(19,6–21,2)
Frauen gesamt	65,0	(63,7–66,3)	16,7	(15,7–17,7)	18,3	(17,2–19,4)
18–29 Jahre	62,9	(59,6–66,2)	22,2	(19,5–25,1)	14,9	(12,5–17,6)
Untere Bildungsgruppe	67,0	(59,5–73,8)	18,4	(13,3–24,8)	14,6	(9,7–21,3)
Mittlere Bildungsgruppe	60,1	(55,9–64,2)	24,2	(20,7–28,0)	15,8	(12,8–19,2)
Obere Bildungsgruppe	66,4	(59,3–72,8)	21,6	(16,4–27,7)	12,0	(8,0–17,6)
30–44 Jahre	62,3	(59,5–65,0)	16,6	(14,6–18,9)	21,0	(18,8–23,5)
Untere Bildungsgruppe	49,9	(38,7–61,1)	22,1	(13,9–33,3)	28,0	(18,9–39,5)
Mittlere Bildungsgruppe	61,7	(58,4–65,0)	16,2	(13,8–18,9)	22,1	(19,4–25,0)
Obere Bildungsgruppe	69,4	(65,8–72,8)	14,8	(12,4–17,7)	15,7	(13,1–18,7)
45–64 Jahre	61,2	(58,9–63,4)	17,6	(15,9–19,3)	21,3	(19,4–23,3)
Untere Bildungsgruppe	57,5	(48,9–65,7)	15,3	(10,1–22,5)	27,2	(20,2–35,5)
Mittlere Bildungsgruppe	59,9	(57,3–62,5)	18,5	(16,5–20,7)	21,6	(19,4–23,9)
Obere Bildungsgruppe	66,8	(63,9–69,6)	17,0	(14,8–19,4)	16,2	(14,2–18,6)
ab 65 Jahre	73,4	(71,0–75,7)	12,7	(11,1–14,4)	14,0	(12,2–16,0)
Untere Bildungsgruppe	78,0	(73,1–82,1)	9,1	(6,5–12,7)	12,9	(9,6–17,1)
Mittlere Bildungsgruppe	71,1	(68,5–73,5)	14,7	(12,8–16,7)	14,3	(12,4–16,4)
Obere Bildungsgruppe	64,1	(60,2–67,7)	18,8	(15,9–22,0)	17,2	(14,4–20,3)

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)	60,8	(59,8–61,7)	18,8	(18,1–19,6)	20,4	(19,6–21,2)
Männer gesamt	56,4	(55,0–57,8)	21,0	(20,0–22,1)	22,6	(21,4–23,8)
18–29 Jahre	42,3	(39,1–45,6)	32,3	(29,4–35,3)	25,4	(22,7–28,4)
Untere Bildungsgruppe	44,3	(37,1–51,8)	31,1	(25,1–37,8)	24,6	(18,9–31,2)
Mittlere Bildungsgruppe	41,3	(37,5–45,2)	31,5	(28,0–35,2)	27,2	(23,8–30,9)
Obere Bildungsgruppe	42,0	(35,2–49,1)	38,3	(31,5–45,6)	19,7	(14,5–26,3)
30–44 Jahre	51,4	(48,4–54,3)	19,4	(17,3–21,7)	29,2	(26,6–32,0)
Untere Bildungsgruppe	55,4	(41,5–68,5)	13,8	(6,6–26,5)	30,8	(19,6–44,7)
Mittlere Bildungsgruppe	45,6	(42,0–49,3)	19,8	(17,1–22,8)	34,6	(31,2–38,1)
Obere Bildungsgruppe	59,4	(55,9–62,8)	21,0	(18,3–24,0)	19,7	(16,9–22,7)
45–64 Jahre	60,9	(58,7–63,1)	18,0	(16,4–19,8)	21,0	(19,3–22,9)
Untere Bildungsgruppe	74,2	(62,3–83,4)	10,4	(4,9–20,6)	15,4	(8,6–26,0)
Mittlere Bildungsgruppe	56,7	(53,8–59,7)	18,3	(16,1–20,7)	25,0	(22,5–27,7)
Obere Bildungsgruppe	63,9	(61,4–66,4)	20,1	(18,1–22,3)	16,0	(14,2–17,9)
ab 65 Jahre	66,5	(63,5–69,3)	18,3	(16,1–20,7)	15,2	(13,1–17,5)
Untere Bildungsgruppe	68,2	(54,3–79,5)	16,0	(8,5–28,1)	15,8	(8,0–28,7)
Mittlere Bildungsgruppe	68,2	(64,4–71,7)	16,8	(14,1–20,0)	15,0	(12,5–17,9)
Obere Bildungsgruppe	62,4	(59,4–65,3)	22,3	(19,9–24,9)	15,3	(13,3–17,6)

Abbildung 1
Regionale Verteilung: Anteil der Frauen und Männer, die mehr als 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv sind
 (verteilt auf fünf Tage oder an weniger als fünf Tagen)



Redaktion

Robert Koch-Institut
 Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring
 Jens Hoebel, Dr. Cornelia Lange, Stephan Müters
 General-Pape-Straße 62–66
 12101 Berlin

Zitierweise

Robert Koch-Institut (Hrsg) (2014) Körperliche Aktivität.
 Faktenblatt zu GEDA 2012: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2012«. RKI, Berlin
www.rki.de/geda (Stand: 25.10.2014)