

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, 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; Heath et al. 2012).

Indikator

In GEDA 2012 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 66 % der Frauen und Männer sind sportlich aktiv. Bei Männern liegt die wöchentliche Sportdauer höher als bei Frauen. Der Anteil regelmäßiger Sportausübung von mehr als 2 Stunden pro Woche beträgt bei Frauen 41 % und bei Männern 47 %.
- ▶ Die sportliche Aktivität nimmt bei Frauen und Männern im Altersgang ab. Während im jungen Erwachsenenalter zwischen 18 und 29 Jahren

85 % der Männer und 84 % der Frauen sportlich aktiv sind, beträgt die Sportbeteiligung im höheren Lebensalter ab 65 Jahren für Männer und Frauen jeweils 51 %.

- ▶ Bei Männern und Frauen zeigt sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen dem Bildungsstand und der sportlichen Aktivität. In den Altersgruppen ab 30 Jahren sind Personen aus den oberen Bildungsgruppen deutlich häufiger sportlich aktiv als Personen aus den unteren Bildungsgruppen.
- ▶ In Baden-Württemberg liegt der Anteil sportlich aktiver Männer über dem Bundesdurchschnitt. Bei Frauen in Baden-Württemberg ist die Sportbeteiligung höher als bei Frauen in der Region Ost (Süd).

Ergebnisbewertung

Die in GEDA 2012 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 (GSTelo3) ist der Anteil derjenigen, die sich sportlich betätigen, gestiegen. Während 2003 noch 60 % der Erwachsenen in Deutschland angaben, Sport auszuüben, sind es nach den GEDA-Daten aus den Jahren 2009 und 2010 rund 64 % und in GEDA 2012 etwa 66 %. Dieser Trend zeigt sich sowohl bei den Frauen (von 59 % auf 66 %) als auch bei Männern (von 61 % auf 66 %). 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) und 2012 85 % bzw. 84 %.

Seit den 1990er-Jahren steigt die sportliche Aktivität bei Frauen und Männern an, besonders ab den mittleren Altersgruppen. Dies belegen Daten aus den voran-

gegangenen Telefonsurveys des RKI, der »Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland« (DEGS₁) sowie Auswertungen des Sozioökonomischen Panels (SOEP) (Lampert et al. 2005; Becker et al. 2006; Kurth 2012). Ein direkter Vergleich der Daten ist allerdings erschwert, da »sportliche Aktivität« in den verschiedenen Erhebungen unterschiedlich erfasst wurde.

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

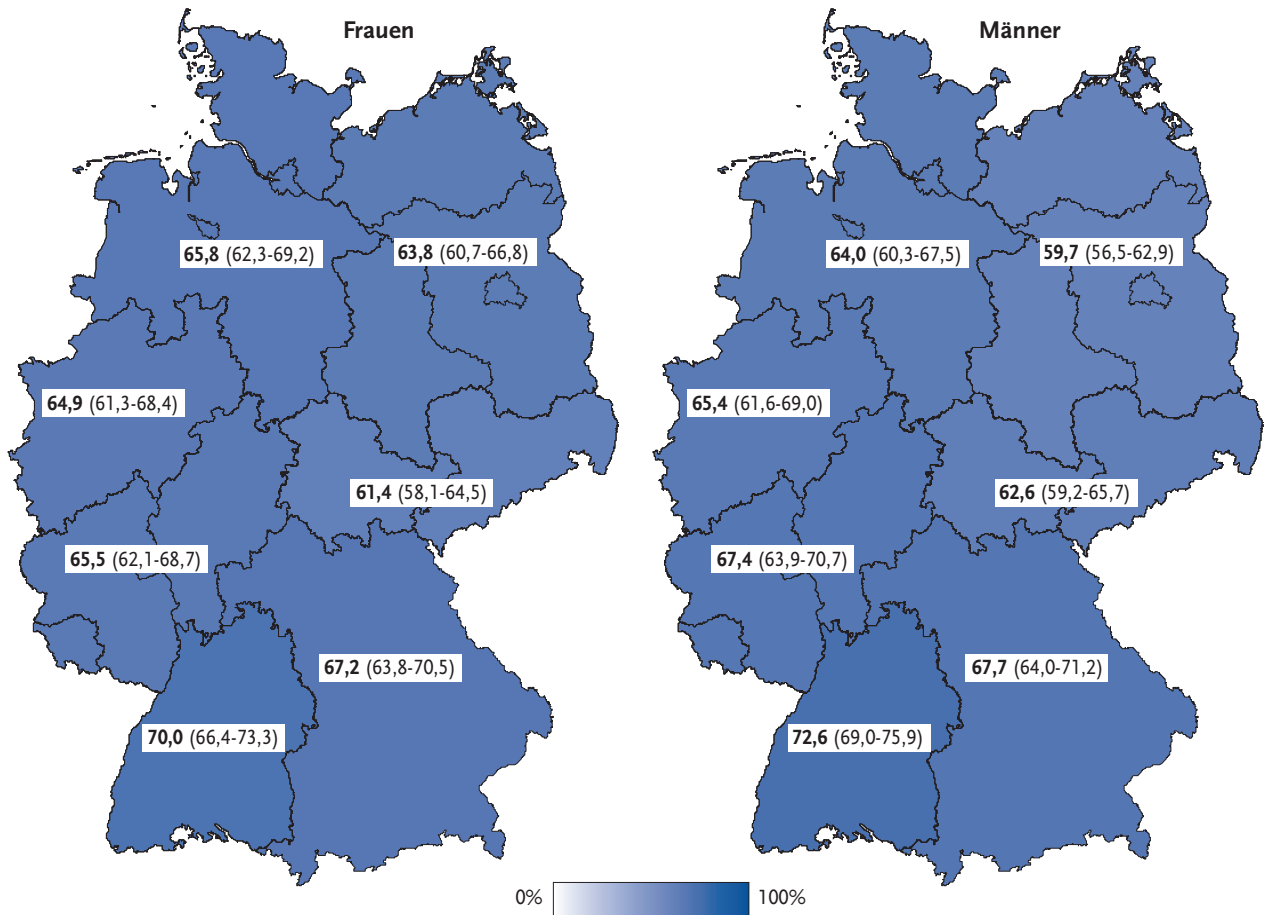
- Becker S, Klein T, Schneider S (2006) Sportaktivität in Deutschland im 10-Jahres-Vergleich: Veränderungen und soziale Unterschiede. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 57(9): 226–232
- Heath GW, Parra DC, Sarmiento OL et al. (2012) Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *Lancet* 380(9838): 272–281
- Kurth BM (2012) Erste Ergebnisse der »Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland« (DEGS). *Bundesgesundheitsbl* 55(8): 980–990
- Lampert T, Mensink GBM, Ziese T (2005) Sport und Gesundheit bei Erwachsenen in Deutschland. *Bundesgesundheitsbl* 48(12): 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* 55(1): 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
- 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

Tabelle 1
Häufigkeitsverteilung

Frauen	Kein Sport		< 2 Std./Woche Sport		2–4 Std./Woche Sport		> 4 Std./Woche Sport	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
Gesamt (Frauen und Männer)	34,3	(33,3–35,2)	22,3	(21,5–23,1)	22,2	(21,5–23,0)	21,3	(20,5–22,0)
Frauen gesamt	34,3	(33,0–35,6)	25,1	(23,9–26,3)	23,3	(22,2–24,4)	17,3	(16,4–18,3)
18–29 Jahre	15,9	(13,6–18,6)	26,7	(23,9–29,8)	31,3	(28,3–34,5)	26,0	(23,1–29,1)
Untere Bildungsgruppe	17,3	(12,3–23,9)	28,1	(21,9–35,3)	29,8	(23,2–37,4)	24,7	(18,7–31,9)
Mittlere Bildungsgruppe	15,6	(12,8–18,9)	25,8	(22,3–29,6)	31,6	(27,9–35,4)	27,1	(23,4–31,1)
Obere Bildungsgruppe	14,8	(10,0–21,2)	28,0	(21,7–35,2)	33,4	(26,9–40,6)	23,9	(18,4–30,4)
30–44 Jahre	31,2	(28,6–34,1)	28,3	(25,9–30,8)	24,9	(22,7–27,2)	15,6	(13,7–17,6)
Untere Bildungsgruppe	53,6	(42,5–64,3)	20,0	(12,5–30,3)	14,6	(8,8–23,3)	11,9	(6,3–21,3)
Mittlere Bildungsgruppe	30,4	(27,3–33,7)	28,3	(25,3–31,5)	25,2	(22,4–28,3)	16,0	(13,7–18,7)
Obere Bildungsgruppe	21,3	(18,3–24,6)	32,3	(28,8–36,0)	29,6	(26,3–33,1)	16,8	(14,2–19,8)
45–64 Jahre	32,3	(30,1–34,5)	24,4	(22,6–26,3)	26,1	(24,2–28,2)	17,2	(15,7–18,8)
Untere Bildungsgruppe	45,3	(37,2–53,6)	21,9	(16,1–29,0)	24,9	(18,0–33,3)	8,0	(4,7–13,3)
Mittlere Bildungsgruppe	33,8	(31,3–36,3)	23,9	(21,7–26,3)	24,1	(21,9–26,5)	18,2	(16,3–20,3)
Obere Bildungsgruppe	18,5	(16,3–21,0)	27,5	(24,8–30,4)	32,3	(29,6–35,2)	21,6	(19,2–24,2)
ab 65 Jahre	49,2	(46,6–51,9)	22,2	(20,0–24,6)	14,2	(12,6–15,8)	14,4	(12,7–16,2)
Untere Bildungsgruppe	58,8	(53,5–63,9)	22,7	(18,4–27,6)	8,2	(5,8–11,4)	10,3	(7,5–14,0)
Mittlere Bildungsgruppe	44,4	(41,7–47,1)	21,6	(19,4–24,0)	17,6	(15,7–19,8)	16,4	(14,4–18,5)
Obere Bildungsgruppe	30,0	(26,7–33,6)	23,3	(20,2–26,7)	24,2	(20,9–27,7)	22,5	(19,4–25,9)

Männer	Kein Sport		< 2 Std./Woche Sport		2–4 Std./Woche Sport		> 4 Std./Woche Sport	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
Gesamt (Frauen und Männer)	34,3	(33,3–35,2)	22,3	(21,5–23,1)	22,2	(21,5–23,0)	21,3	(20,5–22,0)
Männer gesamt	34,2	(32,8–35,6)	19,3	(18,2–20,4)	21,1	(20,0–22,2)	25,4	(24,3–26,6)
18–29 Jahre	14,9	(12,6–17,7)	15,3	(13,1–17,8)	26,8	(24,0–29,7)	43,0	(39,8–46,2)
Untere Bildungsgruppe	15,1	(9,9–22,3)	15,6	(11,1–21,5)	26,9	(20,7–34,0)	42,5	(35,6–49,6)
Mittlere Bildungsgruppe	15,8	(13,0–19,0)	15,2	(12,5–18,4)	25,7	(22,5–29,1)	43,3	(39,4–47,2)
Obere Bildungsgruppe	11,2	(7,5–16,4)	15,3	(10,9–21,0)	31,1	(24,7–38,2)	42,5	(35,6–49,7)
30–44 Jahre	31,2	(28,4–34,1)	23,1	(20,8–25,6)	22,3	(20,2–24,6)	23,4	(21,0–26,0)
Untere Bildungsgruppe	46,1	(33,0–59,9)	17,2	(9,0–30,4)	10,3	(5,0–20,1)	26,3	(15,8–40,6)
Mittlere Bildungsgruppe	36,1	(32,7–39,7)	22,2	(19,3–25,4)	22,1	(19,2–25,2)	19,7	(17,0–22,7)
Obere Bildungsgruppe	16,9	(14,4–19,8)	26,8	(23,8–30,0)	27,8	(24,8–31,0)	28,5	(25,5–31,7)
45–64 Jahre	37,2	(34,9–39,4)	21,8	(19,9–23,8)	20,4	(18,7–22,2)	20,6	(18,9–22,4)
Untere Bildungsgruppe	49,6	(37,5–61,8)	23,8	(14,6–36,3)	15,0	(7,9–26,6)	11,6	(6,3–20,6)
Mittlere Bildungsgruppe	43,7	(40,8–46,7)	19,9	(17,6–22,5)	17,1	(15,0–19,4)	19,3	(17,0–21,8)
Obere Bildungsgruppe	21,8	(19,7–24,0)	24,6	(22,3–27,0)	27,9	(25,5–30,3)	25,8	(23,6–28,1)
ab 65 Jahre	48,8	(45,7–51,9)	14,0	(12,1–16,1)	16,1	(14,1–18,4)	21,1	(18,9–23,5)
Untere Bildungsgruppe	71,7	(58,0–82,3)	8,1	(3,1–19,8)	14,4	(7,3–26,5)	5,8	(1,9–16,4)
Mittlere Bildungsgruppe	49,4	(45,6–53,3)	13,8	(11,4–16,6)	14,4	(11,9–17,3)	22,4	(19,3–25,8)
Obere Bildungsgruppe	36,0	(33,1–38,9)	17,4	(15,2–19,8)	20,3	(18,0–22,8)	26,4	(23,8–29,1)

Abbildung 1
Regionale Verteilung: Anteil der Frauen und Männer, die sportlich aktiv sind



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) Sportliche Aktivität.
Faktenblatt zu GEDA 2012: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2012«. RKI, Berlin
www.rki.de/geda (Stand: 25.10.2014)