



Körperliche Aktivität: Wie aktiv sind die Deutschen?

Susanne Krug
Susanne Jordan
Thomas Lampert

Bedeutung von körperlicher Aktivität

Fitness

Körperliche Gesundheit

Seelische Gesundheit

Lebensqualität



Urheber: Peter van der Sluijs (http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Running_woman.jpg?uselang=de-formal)



Fragestellungen

- Wie verbreitet ist das Bewusstsein für ausreichend körperliche Aktivität in der erwachsenen Bevölkerung?
- Wie hoch ist der Anteil der körperlich Aktiven?
- Wie sportlich aktiv ist die Bevölkerung und lassen sich zeitliche Trends erkennen?
- Wie hoch ist die Teilnahme an Maßnahmen zur Bewegungsförderung?

Methoden

Körperliche Aktivität (letzte 3 Monate)

„Insgesamt gesehen, wie stark achten Sie auf ausreichend körperliche Bewegung?“

„An wie vielen Tagen in der Woche sind Sie körperlich so aktiv, dass Sie ins Schwitzen oder außer Atem geraten?“

„Und wie lange sind Sie an diesen Tagen, an denen Sie durch Ihre körperliche Aktivität ins Schwitzen oder außer Atem geraten, durchschnittlich körperlich aktiv?“



Methoden

Sport (letzte 3 Monate)

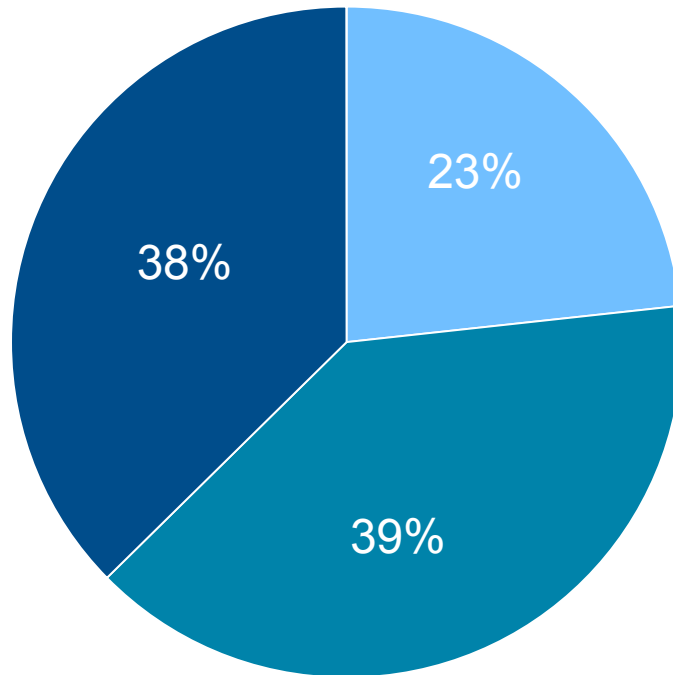
„Wie oft treiben Sie Sport?“

Maßnahmen zur Bewegungsförderung (letzte 12 Monate)

Gymnastik, Fitness/Ausgleichssport

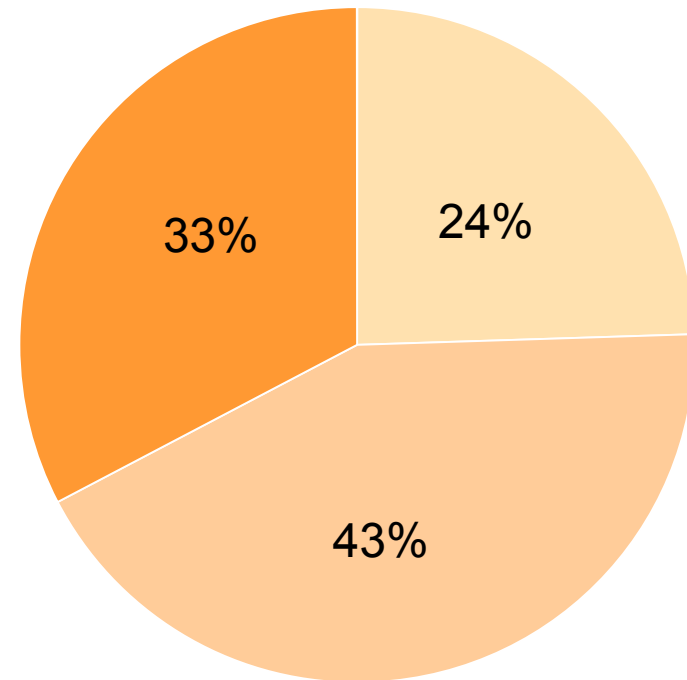
Achten auf ausreichend Bewegung

Männer



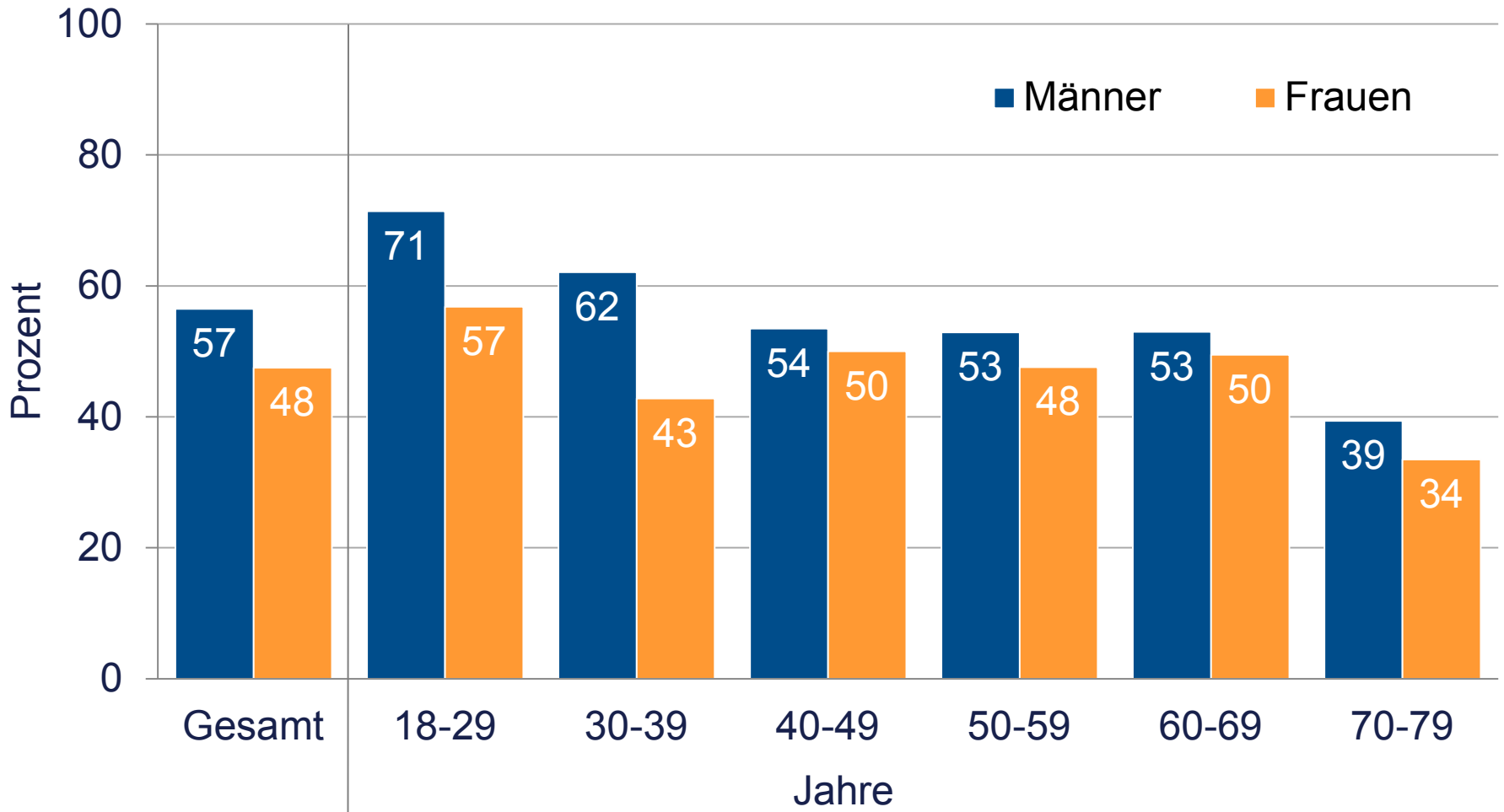
- wenig oder gar nicht
- teils-teils
- stark oder sehr stark

Frauen

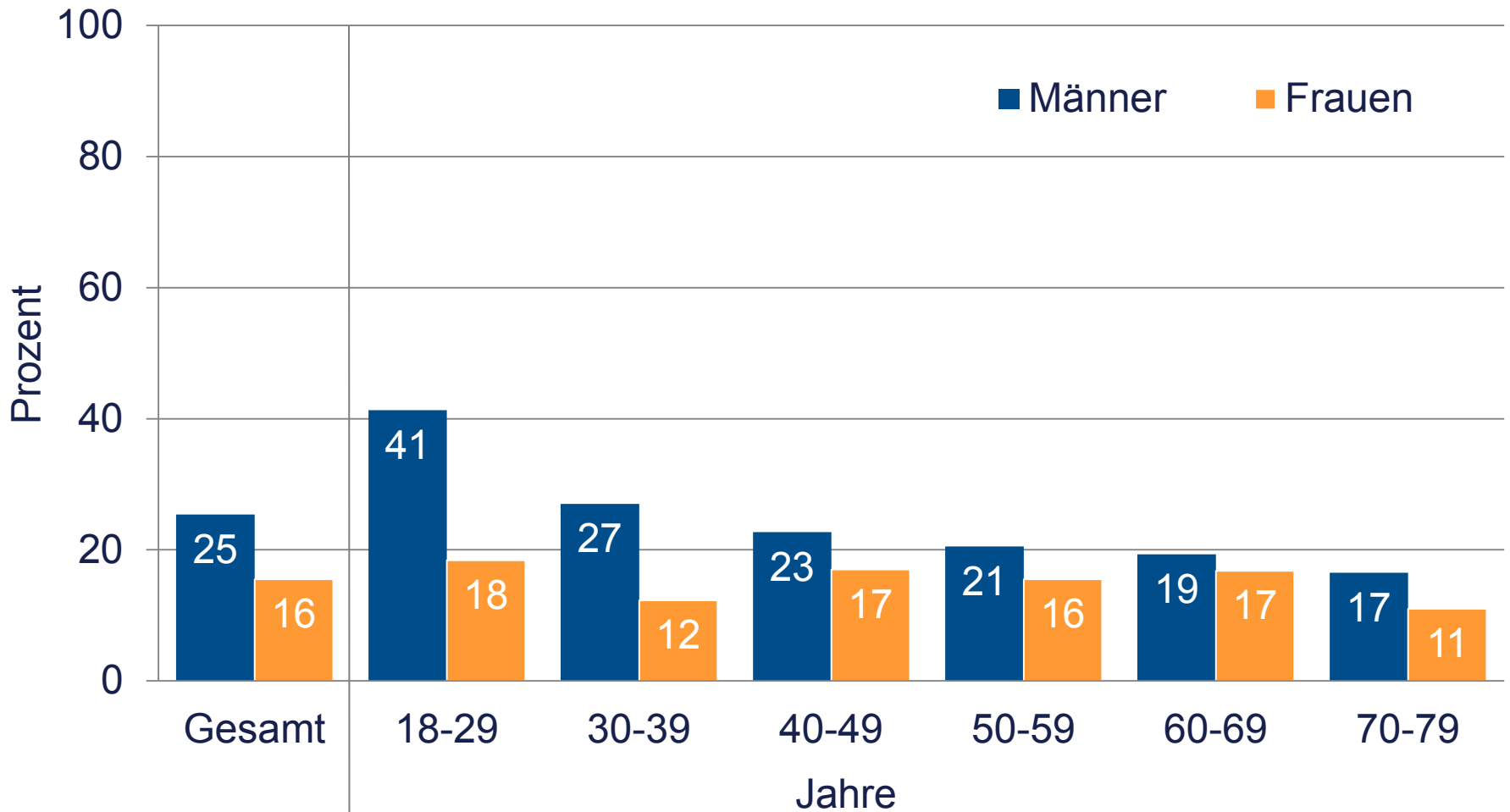


- wenig oder gar nicht
- teils-teils
- stark oder sehr stark

Körperliche Aktivität (mind. 1 Std./Woche)

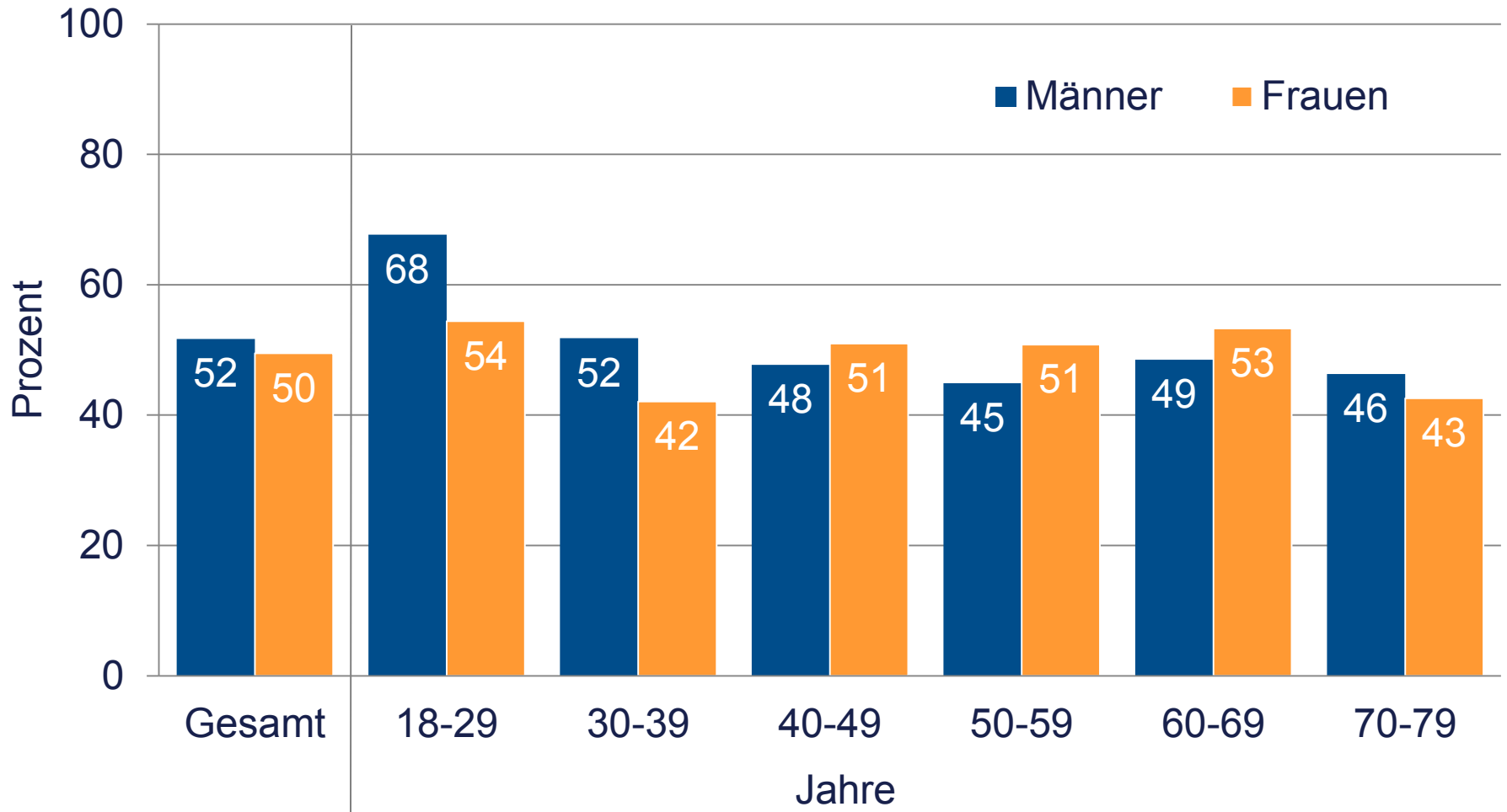


Körperliche Aktivität (mind. 2,5 Std./Woche)*



* bildet annäherungsweise die Empfehlung der WHO ab

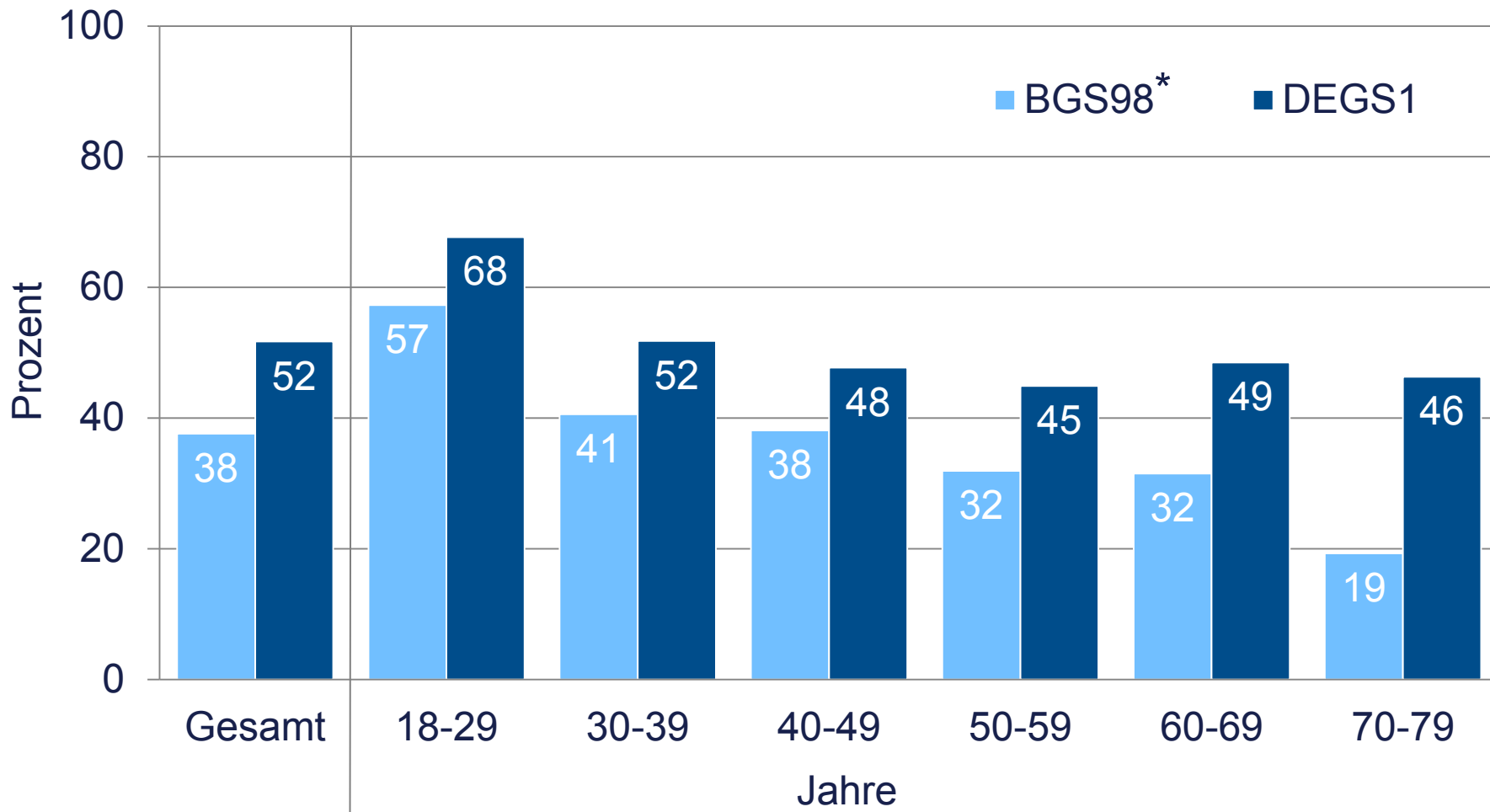
Sport (regelmäßig mind. 1 Std./Woche)





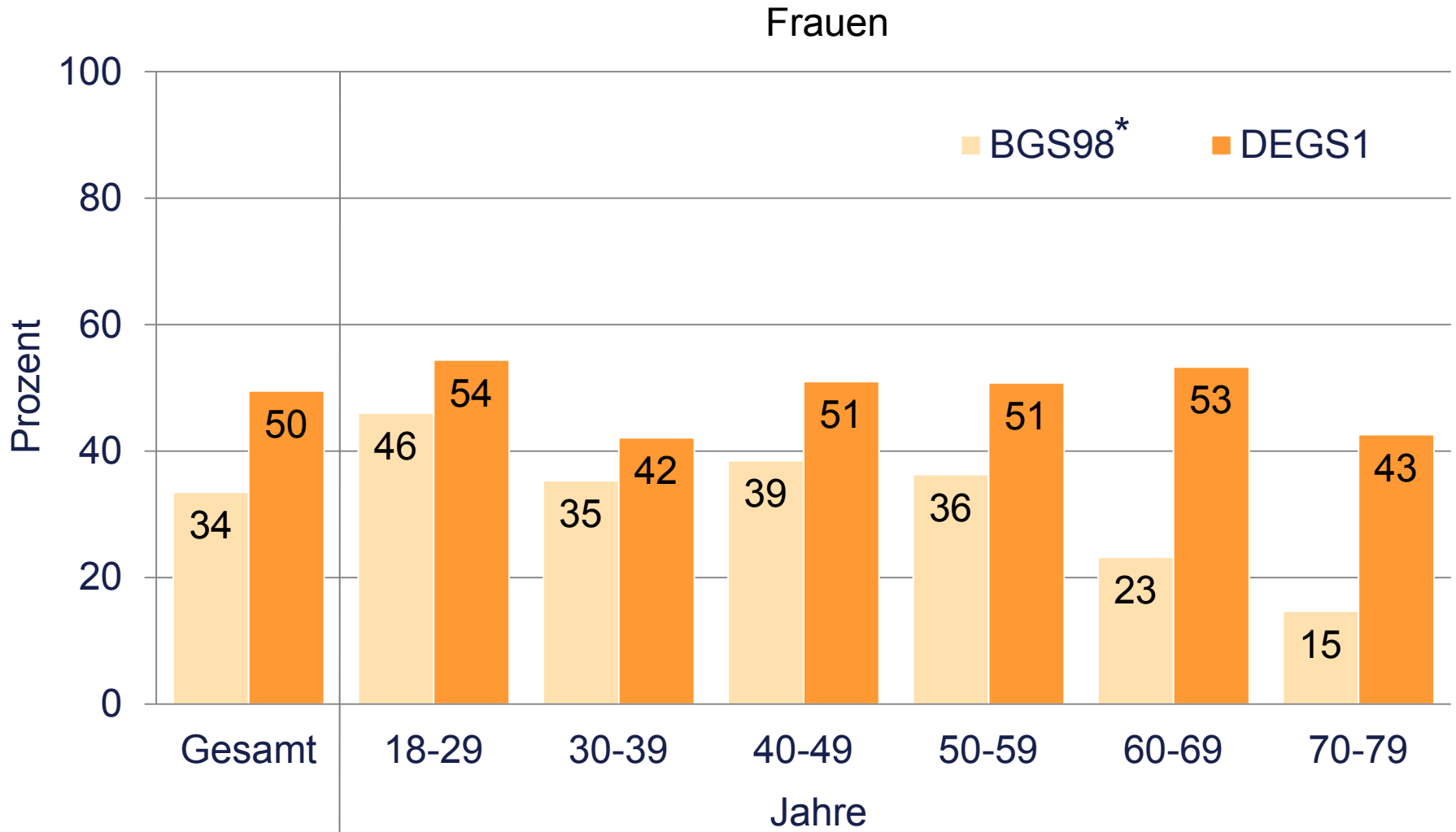
Sport (regelmäßig mind. 1 Std./Woche) – Trend

Männer



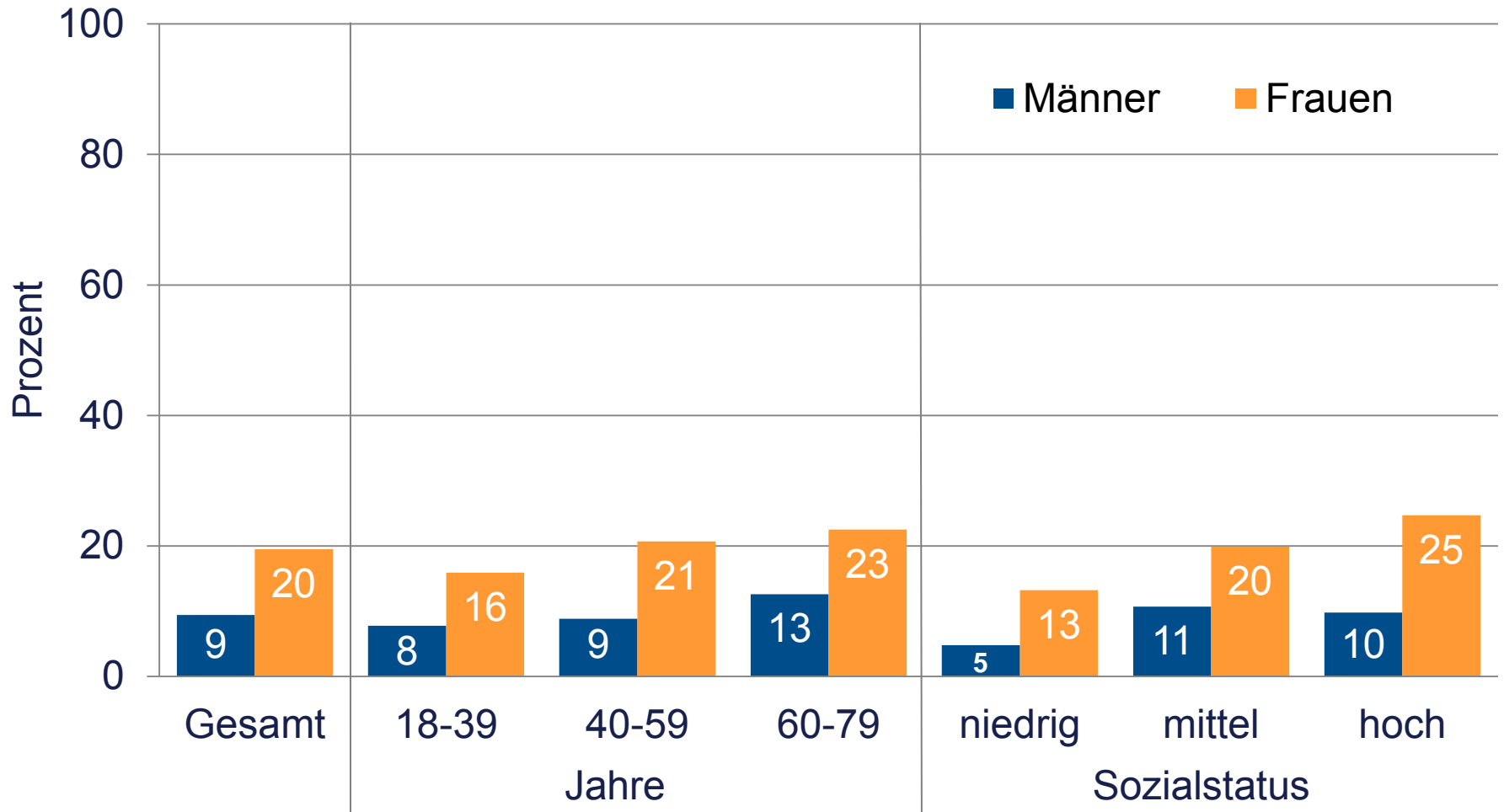
* für die Altersstruktur in der Bevölkerung (Stand: 31.12.2010) standardisierte Prävalenzen

Sport (regelmäßig mind. 1 Std./Woche) – Trend



* für die Altersstruktur in der Bevölkerung (Stand: 31.12.2010) standardisierte Prävalenzen

Teilnahme an bewegungsfördernden Maßnahmen





Fazit: Wie aktiv sind die Deutschen?

- Ein Drittel gibt an, auf ausreichend Bewegung zu achten.
- Nur ein Fünftel ist die empfohlenen 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv.
- Die Hälfte treibt regelmäßig mindestens eine Stunde pro Woche Sport.
- Der Anteil der sportlich Aktiven ist in den letzten ca. 10 Jahren signifikant gestiegen.



DEGS

Studie zur Gesundheit Erwachsener
in Deutschland

ROBERT KOCH INSTITUT



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Korrespondenz:

[S.Krug\(at\)rki.de](mailto:S.Krug(at)rki.de)