

Bewegung, Sport und Gesundheit in der Schweizer Bevölkerung

Sekundäranalyse der Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1997
im Auftrag des Bundesamtes für Sport¹

Kurzfassung

Markus Lamprecht und Hanspeter Stamm
März 2000

1. Einleitung

Die grosse Bedeutung von körperlicher Betätigung für die Gesundheit ist wissenschaftlich belegt.² Regelmässige körperliche Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Obwohl diese Erkenntnis unbestritten und auch einer breiten Öffentlichkeit bekannt ist, schlägt sie sich nur bedingt im individuellen Verhalten nieder.³ Das beträchtliche Ausmass an Bewegungsdefiziten in der Schweizer Wohnbevölkerung konnte anhand der Schweizerischen Gesundheitsbefragung von 1992 erstmals präzise beziffert werden. Die umfangreichen Auswertungen der ersten Schweizerischen Gesundheitsbefragung förderten zudem wichtige Erkenntnisse zum Zusammenhang von körperlicher Betätigung, Gesundheitsverhalten und Gesundheitszustand zu Tage, die sich für die gesundheitspolitische Diskussion als überaus wertvoll erwiesen.⁴

Mit der zweiten Gesundheitsbefragung von 1997 bot sich die Chance, das bisher erarbeitete Grundlagenwissen zu vertiefen und zu erweitern. Der Ausbau des Befragungsteils zur körperlichen Bewegung ermöglichte einerseits eine präzisere Erfassung des Bewegungsprofils der Schweizer Bevölkerung. Andererseits liessen sich durch den Vergleich der Daten von 1992 und 1997 erstmals Aussagen über die Veränderungen des Bewegungsverhaltens in verschiedenen Bevölkerungsgruppen machen. Die wichtigsten Ergebnisse dieser Auswertungen sind im vorliegenden Papier zusammengefasst.

Die vom Bundesamt für Statistik durchgeführte Gesundheitsbefragung bildet eine einzigartige Datenbasis. 1997 umfasste die repräsentative Stichprobe 13'000 Personen, die älter als 14 Jahre waren. Während die 15 bis 74jährigen telefonisch befragt wurden, kamen bei Personen, die 75 Jahre und älter waren, persönliche Interviews zum Einsatz. Im Anschluss an die mündliche Befragung wurden die Befragten zudem gebeten, einen schriftlichen Fragebogen auszufüllen. Die in der Befragung gewonnenen Daten wurden nach bestimmten statistischen Methoden bearbeitet und gewichtet. Die Gewichtung korrigiert gewisse Stichprobenverzerrungen und bewirkt, dass die hier gemachten Aussagen für die gesamte, in der Schweiz wohnhafte Bevölkerung von 15 und mehr Jahren Gültigkeit haben.

¹ Für die gute Zusammenarbeit möchten wir uns bei Brian Martin und Urs Mäder vom Bundesamt für Sport sowie bei Roland Calmonte vom Bundesamt für Statistik herzlich bedanken.

² Vgl. dazu den umfassenden Überblick in Marti, Bernard und Achim Hättich (1999): *Bewegung - Sport - Gesundheit: Epidemiologisches Kompendium*. Bern, Stuttgart, Wien: Haupt.

³ Vgl. Martin, Brian, Urs Mäder und Roland Calmonte (1999): *Einstellung, Wissen und Verhalten der Schweizer Bevölkerung bezüglich körperlicher Aktivität: Resultate aus dem Bewegungssurvey 1999*. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 47 (4).

⁴ Calmonte, Roland und Wolfgang Kälin (1997): *Körperliche Aktivität und Gesundheit in der Schweizer Bevölkerung. Sekundäranalyse der Daten zur Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1992 im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit*. Bern: Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Bern.

2. Zum Bewegungsverhalten der Schweizer Wohnbevölkerung

Im Vergleich zur ersten Gesundheitsbefragung von 1992 wurde dem Bewegungsverhalten in der Gesundheitsbefragung 1997 mehr Platz eingeräumt, indem die Frage nach den Anzahl Tagen, an denen man durch körperliche Betätigung ins Schwitzen kommt, um weitere Angaben zum Bewegungs- und Sportverhalten erweitert wurde. Die verschiedenen Aussagen zur Häufigkeit, Dauer, Intensität und Art der Bewegung erlauben eine präzisere Erfassung des Bewegungsprofils.

Der Vergleich der verschiedenen Bewegungsindikatoren macht zunächst deutlich, dass zwar 60 Prozent der Schweizer Bevölkerung durch körperliche Aktivitäten in der Freizeit ins Schwitzen geraten, dass aber nur 54 Prozent tatsächlich Gymnastik, Fitness oder Sport betreiben. Wer von sich sagt, er betreibe Gymnastik, Fitness oder Sport, tut dies allerdings in der grossen Mehrheit mit mindestens mittlerer Intensität und mindestens zwei Stunden in der Woche.

Fasst man die verschiedenen Angaben zu Bewegung und Sport vor dem Hintergrund der heute gültigen Bewegungsempfehlungen⁵ zusammen, so lässt sich die Schweizer Wohnbevölkerung in vier Kategorie einteilen (vgl. Tabelle 1). Während etwa ein Drittel der Bevölkerung sportlich-körperlich völlig inaktiv ist, weist rund ein Fünftel eine hohe Aktivität auf. Etwa je ein Viertel der Bevölkerung ist nur mässig oder nur teilweise aktiv.

Tabelle 1.: Ausmass der sportlich-körperlichen Bewegung in der Freizeit

	Prozent
Hohe Aktivität Personen, die wöchentlich dreimal oder mehr durch körperliche Aktivität ins Schwitzen geraten <i>und</i> mindestens zwei Stunden pro Woche Gymnastik, Fitness oder Sport betreiben.	18
Mässige Aktivität Personen, die mindestens einmal pro Woche durch körperliche Betätigung ins Schwitzen geraten <i>und</i> mindestens eine Stunde pro Woche Sport treiben.	27
Teilaktivität Personen, die Gymnastik, Fitness oder Sport betreiben, ohne dabei ins Schwitzen zu geraten bzw. Personen, die zwar durch körperliche Aktivitäten ins Schwitzen geraten ohne aber Gymnastik, Fitness oder Sport zu betreiben.	24
inaktiv	31
Anzahl Befragte	12665

⁵ Man vergleiche dazu das Grundsatzdokument "Gesundheitswirksame Bewegung" (1999) von Bundesamt für Sport (BASPO), Bundesamt für Gesundheit (BAG), Stiftung 19 (Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung) und dem Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz, in dem mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich empfohlen wird.

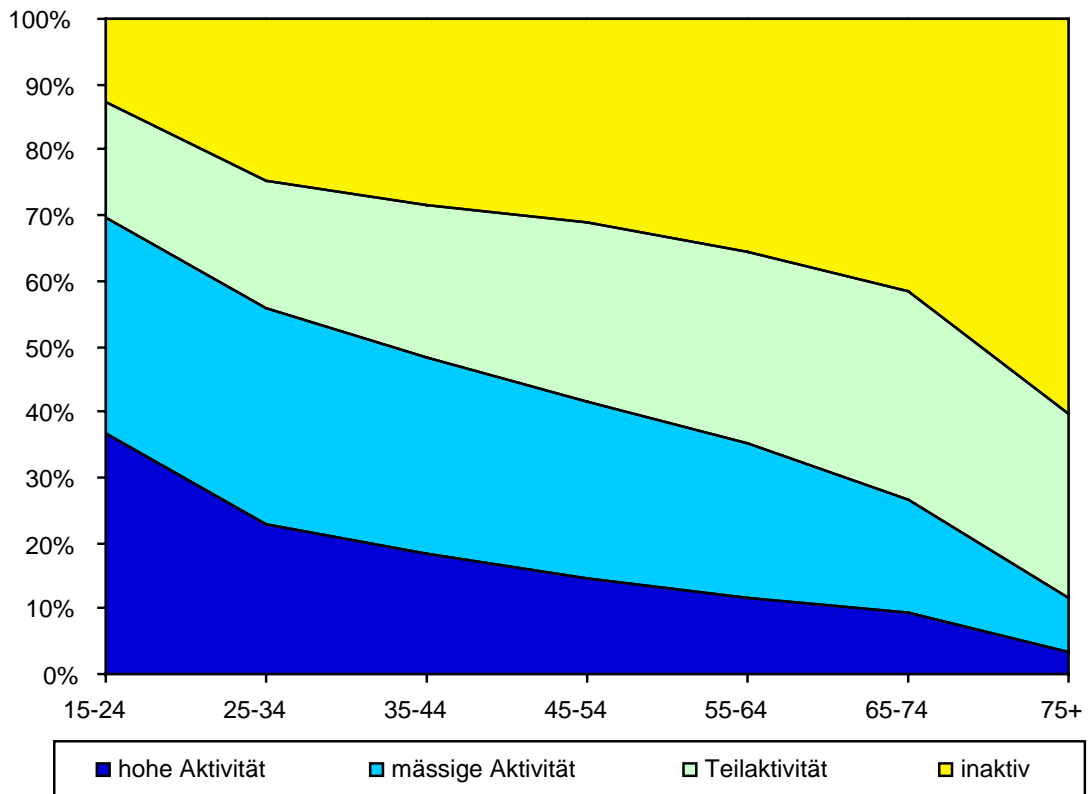
3. Soziale Unterschiede im Bewegungsverhalten

Das in Abschnitt 2 aufgeführte Bewegungsverhalten der Schweizer Wohnbevölkerung lässt unberücksichtigt, dass der Aktivitätsgrad für einzelne Bevölkerungsgruppen recht unterschiedlich sein kann. Wie viel und wie intensiv sich jemand bewegt ist nämlich abhängig von seinem Alter, seinem Geschlecht, seiner Nationalität, seinem Wohnort, seiner Bildung und seinem Einkommen. Zusammenfassend kann man sagen,

- dass Männer sich in ihrer Freizeit häufiger sportlich betätigen als Frauen.
- dass die körperliche Aktivität mit zunehmendem Alter abnimmt.
- dass die Schweizerinnen und Schweizer aktiver sind als die in der Schweiz lebenden Ausländerinnen und Ausländer.
- dass die Deutschschweizer(innen) sich im Durchschnitt mehr bewegen als die Westschweizer(innen) und Tessiner(innen).
- dass eine höhere Ausbildung mit mehr Bewegung einher geht.
- dass mit steigendem Haushaltseinkommen die körperliche Aktivität zunimmt.

Den grössten Einfluss auf das Bewegungsverhalten üben das Alter und die Sprachregion aus. Die Wirkungen der beiden Faktoren werden deshalb in den Abbildungen 1 und 2 genauer dargestellt. Beim Alter erweisen sich insbesondere das dritte und das siebte Lebensjahrzehnt als wichtige Übergangphasen. Während der Rückgang der körperlichen Aktivität zwischen dem 35. und 75. Lebensjahr kontinuierlich und verhältnismässig langsam erfolgt, zeigen sich vorher und nachher zwei deutliche Brüche.

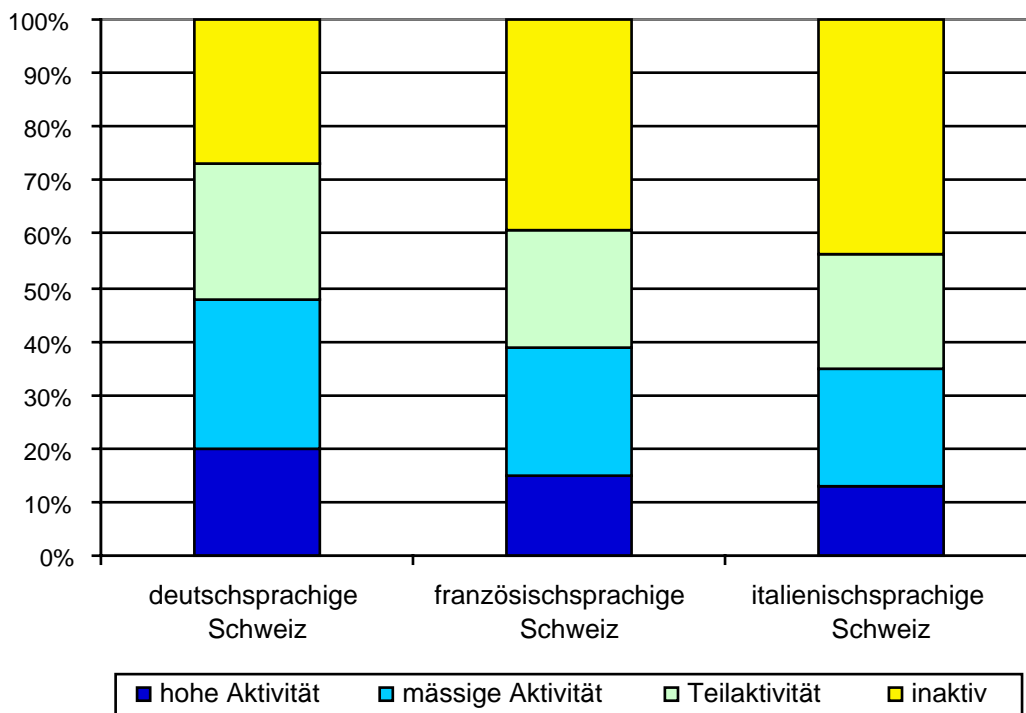
Abbildung 1: Zusammenhang zwischen sportlich-körperlicher Bewegung und Alter



Beim Vergleich des Bewegungsniveaus zwischen den verschiedenen Sprachregionen springt der unterschiedliche Anteil an Inaktiven ins Auge (vgl. Abbildung 2). Während in der

Deutschschweiz nur 26 Prozent der Wohnbevölkerung völlig bewegungsabstinent sind, sind es in der französischsprachigen Schweiz 39 Prozent und in der italienischsprachigen Schweiz gar 44 Prozent. Das Aktivitätsniveau in der französisch- und italienischsprachigen Schweiz liegt bereits im Jugendalter unter demjenigen in der Deutschschweiz, die regionsspezifischen Unterschiede im Bewegungsverhalten nehmen aber mit zunehmendem Alter weiter zu. Erst nach der Pensionierung findet wieder eine leichte Angleichung statt, wobei die Deutschschweizer auch im Alter von über 65 Jahren noch etwas aktiver sind als ihre Altersgenossen in der Romandie und im Tessin. Die regionalen Unterschiede werden zudem durch Geschlechts- und Bildungseffekte weiter verstärkt: Finden wir beispielsweise bei den deutschsprachigen Männern mit höherer Bildung im Alter von 35 bis 44 Jahren nur 20 Prozent Inaktive, so sind in diesem Alter bereits 60 Prozent der französisch- oder italienischsprachigen Frauen mit tieferer Bildung völlig inaktiv.

Abbildung 2: Ausmass der sportlich-körperlichen Bewegung in verschiedenen Sprachregionen



4. Zusammenhänge zwischen Bewegung und anderen Formen des Gesundheitsverhaltens

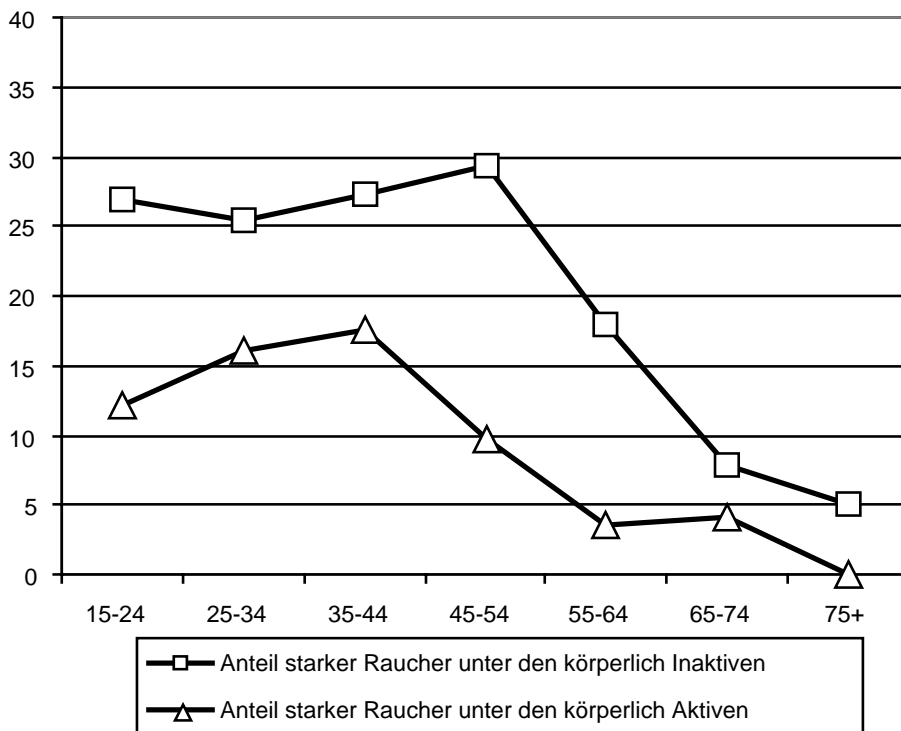
Personen, die körperlich aktiv sind, achten mehr auf ihre Gesundheit als Personen, die sich nicht körperlich betätigen. Dieser Zusammenhang zeigt sich sowohl bezüglich dem allgemeinen Gesundheitsbewusstsein als auch gegenüber dem Gesundheitsverhalten. Konkret heisst dies:

- Je mehr gesundheitliche Überlegungen bei der Lebensgestaltung eine Rolle spielen, desto eher ist eine Person körperlich aktiv.
- Wer das Gefühl hat, seine Gesundheit hänge vor allem von der Art der Lebensgestaltung und Umweltqualität ab, ist eher körperlich aktiv, als jemand, der den Einfluss von Schicksal und Zufall oder Konstitution und Vererbung auf die Gesundheit betont.

- Personen, die auf keine besonderen Ernährungsgrundsätze achten, bewegen sich durchschnittlich weniger als Personen, die beim Essen gesundheitsfördernde Erkenntnisse aus der Ernährungslehre beherzigen.
- Untergewichtige und normalgewichtige Personen bewegen sich häufiger als übergewichtige Personen. Stark übergewichtige Personen weisen einen besonders hohen Anteil an Inaktiven aus.
- Der Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Alkoholkonsum ist nicht linear. Personen mit einem mässigen Alkoholkonsum weisen das höchste Bewegungsniveau auf. Sowohl Personen mit einem täglichen Alkoholkonsum als auch abstinenten Personen sind bedeutend häufiger körperlich inaktiv als moderate Alkoholkonsumenten.
- Nichtraucher sind körperlich aktiver als Raucher. Je mehr geraucht wird, desto geringer ist die körperliche Betätigung.

Inwieweit das Bewegungs- und Gesundheitsverhalten durch andere Effekte überlagert werden, kann am Beispiel des Rauchens veranschaulicht werden. Abbildung 3 zeigt die Unterschiede im Rauchverhalten zwischen körperlich aktiven und körperlich inaktiven Personen in verschiedenen Altersphasen. Besonders ausgeprägt ist der Unterschied im Rauchverhalten zwischen aktiven und inaktiven Personen im Alter von 15 bis 24 Jahren sowie im Alter von 45 bis 54 Jahren. Interpretiert man dieses Muster vor dem Hintergrund einer typischen Raucherkarriere, so kann man sagen, dass sportliche Aktivitäten helfen können, den Einstieg ins Rauchen zu verzögern oder gar zu verhindern sowie den späteren Ausstieg aus dem Rauchen zu beschleunigen.

Abbildung 3: Anteil starker Raucher nach Altersgruppen und Bewegungsniveau



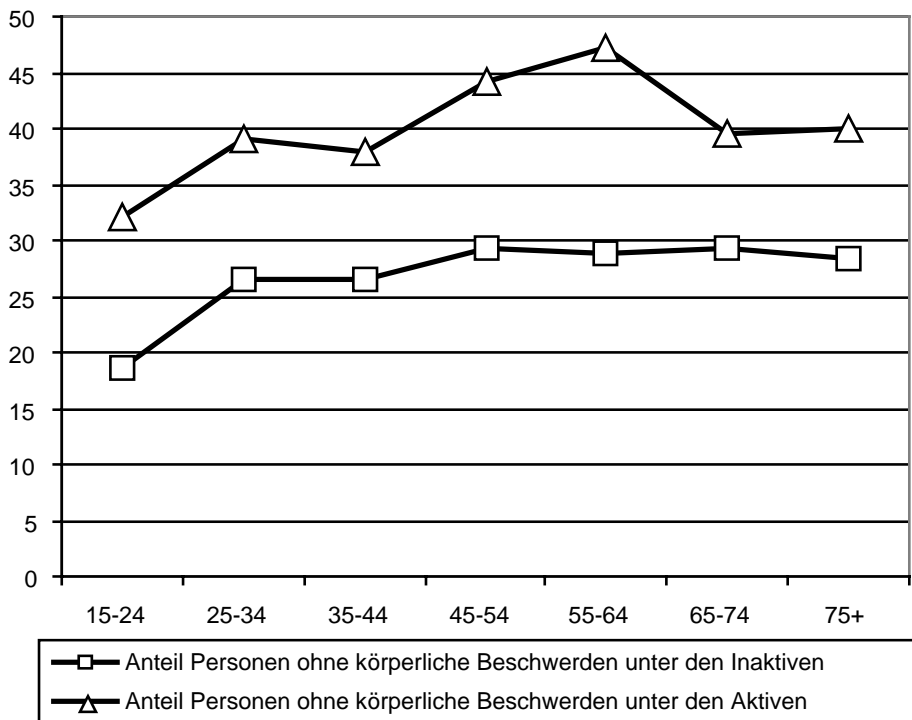
5. Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheitszustand

Um den Einfluss körperlicher Betätigung auf körperliche Beschwerden und die subjektive Einschätzung von Gesundheit und Krankheit besser abschätzen zu können, wurden verschiedene Zusammenhangsanalysen durchgeführt. Dabei zeigte sich:

- Körperlich aktive Personen schätzen ihre Gesundheit als bedeutend besser ein als inaktive.
- Körperliche Inaktivität ist mit vermehrten körperlichen Beschwerden, längerer Arbeitsunfähigkeit und Bettlägrigkeit verbunden.
- Inaktive Personen zeichnen sich durch mehr Arztbesuche und häufigere bzw. längere Spitalaufenthalte aus.
- Inaktive Personen schätzen ihr psychisches Wohlbefinden als geringer ein als körperlich aktive Personen.

Die vorgefundenen Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Beschwerden bzw. der Inanspruchnahme medizinischer Leistungen dürfen nur vorsichtig und keinesfalls kausal interpretiert werden. Anhand der vorliegenden Daten lässt sich beispielsweise nicht eindeutig klären, ob sportliche Aktivitäten körperliche Beschwerden reduzieren oder ob das tiefe Bewegungsniveau eine Folge von körperlichen Beschwerden darstellt, indem Beschwerden und Schmerzen eine sportliche Aktivität verhindern. Obwohl beide Faktoren eine Rolle spielen, lässt sich weder feststellen, welcher Effekt stärker ist, noch, ob ein kausaler Zusammenhang im zeitlichen Verlauf besteht.

Abbildung 4: Körperliche Beschwerden nach Alter und Bewegungsniveau⁶

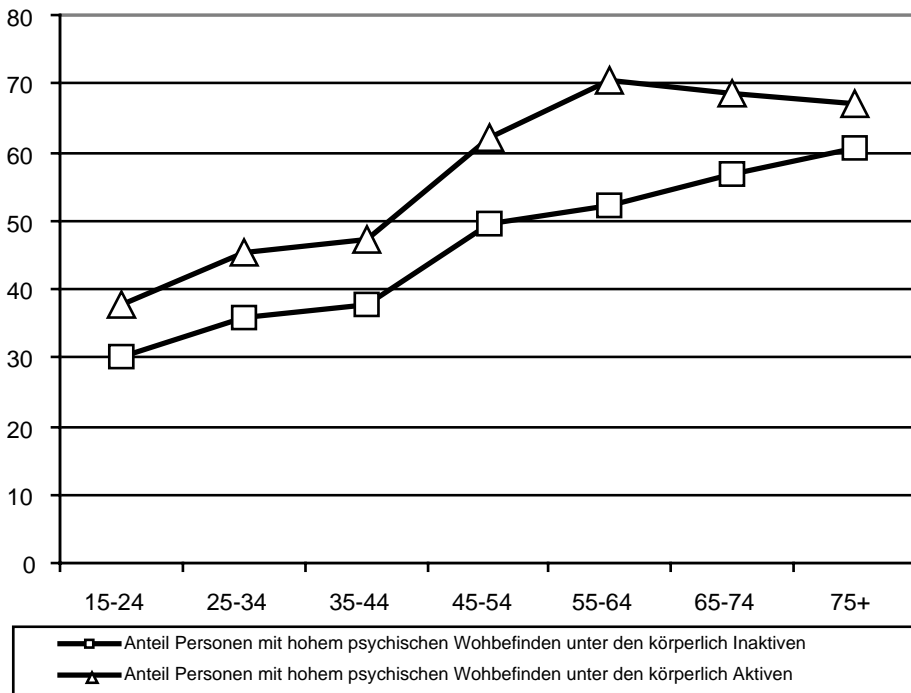


Nachweisen lässt sich dagegen, dass die Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Beschwerden, Einschätzung des Gesundheitszustandes und psychischem Wohlbefinden unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität, Wohnregion, Bildung und Einkommen sowie auch unabhängig vom Tabak- und Alkoholkonsum existieren. Obwohl alle diese Faktoren sowohl das Bewegungsniveau als auch den Gesundheitszustand beeinflussen, bleibt der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Bewegung unabhängig davon bestehen. Die Abbildungen 4

⁶ Gefragt wurde nach den körperlichen Beschwerden in den letzten vier Wochen, wobei insgesamt zehn verschiedene Beschwerdeformen abgefragt wurden. 31 Prozent der Schweizer Bevölkerung kannten keine bzw. kaum körperliche Beschwerden.

und 5 veranschaulichen, dass körperlich aktive Personen in sämtlichen Altersgruppen weniger physische Beschwerden und ein höheres psychisches Wohlbefinden aufweisen.

Abbildung 5: Psychisches Wohlbefinden und Alter



6. Veränderungen zwischen 1992 und 1997

Obwohl zwischen der ersten und der zweiten Gesundheitsbefragung nur gerade fünf Jahre liegen, konnten in dieser kurzen Zeitspanne bemerkenswerte Veränderungen im Bewegungsverhalten festgestellt werden.⁷ Während der Anteil derjenigen, die mehrmals pro Woche durch körperliche Aktivitäten ins Schwitzen kommen, zwischen 1992 und 1997 nahezu konstant blieb, ergaben sich zwischen den nur mässig Aktiven und den Inaktiven markante Verschiebungen. Aufgrund der vorliegenden Zahlen kann man für die Zeit zwischen 1992 und 1997 von einer Zunahme der Inaktiven um etwa vier Prozent ausgehen. Das heisst: Der Bewegungsmangel in der Bevölkerung hat innerhalb von nur fünf Jahren eindeutig zugenommen.

Dazu kommt, dass sich die sozialen Unterschiede im Bewegungsverhalten zwischen 1992 und 1997 akzentuiert haben. Die Inaktivität ist in denjenigen Bevölkerungsgruppen, die sich bereits bisher weniger körperlich betätigt haben, besonders stark angestiegen. Die Unterschiede im Bewegungsniveau bezüglich Geschlecht, Alter, Sprachregion, Bildung und Haushaltseinkommen haben sich in den fünf Jahren zwischen 1992 und 1997 teilweise massiv vergrößert. Die wichtigsten Befunde lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Während bei den Männern der Anteil der Inaktiven nur um etwa zwei Prozent zugenommen hat, stieg er bei den ohnehin weniger aktiven Frauen um rund sechs Prozent. Der

⁷ Die Veränderungen über die Zeit konnten nur aufgrund der Anzahl Schwitzepisoden pro Woche ermittelt werden, da uns weitergehende Informationen zum Bewegungsverhalten für das Jahr 1992 fehlen.

geschlechtsspezifische Unterschied bei der körperlichen Betätigung in der Freizeit, der oft auf historisch ungleiche Ausgangsbedingungen zurückgeführt wird, hat sich in den letzten fünf Jahren also nicht – wie oft angenommen – abgebaut, sondern verschärft. Bezüglich dem Anteil der wirklich Aktiven zeigt sich bereits im Alter von 15 bis 24 Jahren ein gravierender Geschlechtsunterschied.

- Analoges gilt auch für die Unterschiede bezüglich Alter und Region. Auch hier ist die Inaktivität in den Gruppen der ohnehin wenig Aktiven besonders angestiegen. Finden wir in den Altersgruppen der 15 bis 24jährigen und der 25 bis 34jährigen sogar eine leichte Zunahme der körperlichen Aktivität, so hat die Inaktivität bei Personen, die älter als 55 Jahre sind, recht massiv zugenommen
- In der Deutschschweiz hat sowohl die Gruppe der Aktiven als auch die Gruppe der Inaktiven auf Kosten der Gruppe der moderat Aktiven leicht zugenommen. In der französischsprachigen und italienischsprachigen Schweiz ist dagegen nur die Gruppe der Inaktiven angewachsen.
- Unabhängig von Alter, Geschlecht und Region hat die Inaktivität vor allem bei der tiefsten Bildungsstufe sowie bei den Haushaltseinkommen unter Fr. 6000.- zugenommen, während wir in den höheren Bildungs- und Einkommensstufen nur geringfügige Veränderungen feststellen können.
- Dass sich die sozialen Unterschiede im Bewegungsverhalten verstärkt haben, bestätigt sich auch mit Blick auf die berufliche Stellung, wo der Bewegungsmangel vor allem bei den Angestellten ohne Vorgesetztenfunktion zugenommen hat. Im Gegensatz zu 1992 verstärken heute lange Arbeitszeiten die Inaktivität zusätzlich.

Zwischen 1992 und 1997 haben aber nicht nur die sozialen Unterschiede im Bewegungsverhalten zugenommen, auch der Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und den körperlichen Beschwerden, der Einschätzung der eigenen Gesundheit sowie der Inanspruchnahme medizinischer Leistungen haben sich tendenziell verstärkt.

Obwohl der Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit heute also noch stärker hervortritt als vor fünf Jahren, hat der Bewegungsmangel in der Bevölkerung zugenommen. Dabei ist die Inaktivität gerade in denjenigen Bevölkerungsgruppen, die sich ohnehin weniger bewegen, am deutlichsten angestiegen. Für Prävention und Gesundheitsförderung heisst dies: Dem wachsenden Bewegungsdefizit ist zukünftig noch stärker und gezielter entgegenzuwirken.