



Medienmitteilung

Sperrfrist: 16.10.2014, 09:15

14 Gesundheit

Nr. 0350-1409-80

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012

Mehr körperliche Bewegung in der Schweiz

Neuchâtel, 16.10.2014 (BFS) – Der Anteil der körperlich Aktiven ist in den letzten 10 Jahren gestiegen. 2012 waren beinahe drei von vier Personen ausreichend körperlich aktiv und über die Hälfte hat mindestens einmal pro Woche Sport getrieben. Wer sich regelmässig bewegt, fühlt sich nicht nur besser, sondern ist auch seltener von chronischen Leiden wie Diabetes oder Bluthochdruck betroffen. Dies geht aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung hervor, die das Bundesamt für Statistik (BFS) 2012 zum fünften Mal durchgeführt hat.

Beinahe drei Viertel der Bevölkerung bewegen sich in ihrer Freizeit in ausreichendem Masse, d.h. sie sind mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche mit mittlerer Intensität aktiv. Seit 2002 lässt sich kontinuierlich ein Trend zur Verbesserung des Bewegungsverhaltens feststellen. Der Anteil der Personen, die sich genügend bewegen, ist von 63 auf 72 Prozent (2012) gestiegen. Dieser Anstieg ist vor allem auf eine stärkere Verbreitung von mässig intensiven Aktivitäten wie Wandern oder Gartenarbeiten zurückzuführen.

Wird nur der Sport betrachtet, so gibt es kaum Veränderungen über die Zeit. Der Anteil wöchentlich Sport treibender Personen ist mit 55 Prozent beinahe gleich hoch wie 2002 (52%).

Hochschulabsolventen treiben mehr Sport

Nicht alle Bevölkerungsgruppen sind im selben Masse körperlich aktiv. Insbesondere beim Sport zeigen sich deutliche soziale Unterschiede: 71 Prozent der Personen, die nur die obligatorische Schule abgeschlossen haben, treiben selten oder nie Sport, während bei den Personen mit Hochschulabschluss der Anteil 37 Prozent beträgt. Bei anderen Bewegungsaktivitäten wie Gartenarbeiten oder schnelles Gehen sind die Unterschiede weniger deutlich. 43 Prozent der Personen ohne nach-obligatorische Ausbildung bewegen sich nicht ausreichend, bei den Personen mit einem mittleren oder hohen Bildungsniveau sind es 28 Prozent resp. 25 Prozent.

Deutschschweizer sind körperlich aktiver

Daneben lassen sich auch kulturelle Unterschiede erkennen. In der Deutschschweiz gibt es mehr körperlich Aktive als in der französischsprachigen oder italienischsprachigen Schweiz (76% gegenüber 63% resp. 61%). Gleichzeitig bewegen sich Männer häufiger in ausreichendem Masse als Frauen (76% gegenüber 69%) und jüngere Personen öfters als ältere Personen.

Deutlicher Bezug zur Gesundheit

Körperliche Bewegung stellt einen wichtigen Teil des Gesundheitsverhaltens dar. Unabhängig von Alter und Geschlecht weisen Personen, die sich regelmässig bewegen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein und ein besseres Gesundheitsverhalten auf. Sie rauchen weniger, ernähren sich gesünder und weisen auch seltener Übergewicht auf. Zudem leiden sie weniger an physischen Beschwerden. Körperlich inaktive Personen weisen dagegen ein deutlich höheres Risiko für Diabetes (10%), Bluthochdruck (38%) und erhöhte Cholesterinwerte (20%) auf als Personen, die sich ausgiebig intensiv bewegen (3%; 23% und 15%). Zudem leiden inaktive Personen häufiger unter depressiven Symptomen, psychischen Belastungen und Schlafstörungen als körperlich Aktive.

Unfallrisiko steigt mit Aktivitätsniveau

Demgegenüber verunfallen Personen, die sich regelmässig bewegen, naturgemäss öfter bei Sport und Spiel als wenig aktive und inaktive Personen. 16% der Personen, die sich mindestens drei Mal in der Woche intensiv bewegen, hatten in den letzten 12 Monaten einen Sportunfall, bei den Inaktiven sind es 3 Prozent. Sofern letztere jedoch einen Unfall erleiden, zieht dieser häufiger eine ärztliche Behandlung nach sich und sorgt für mehr Ausfalltage als bei den aktiven Personen.

BUNDESAMT FÜR STATISTIK
Pressestelle

Die Messung des Bewegungsverhaltens

Der Index zur Bewegungsaktivität basiert auf den Fragen zum Umfang moderater ("ausser Atem kommen") und intensiver ("ins Schwitzen geraten") Aktivitäten, wobei die letzteren in der SGB nur für die Freizeit erfasst wurden. Der Index unterscheidet zwischen folgenden Aktivitätsniveaus:

- *Trainiert*: mindestens dreimal pro Woche intensive körperliche Aktivität (mit Schwitzen)
- *Ausreichend Aktiv*: mindestens zweimal pro Woche intensive körperliche Aktivität oder mindestens 150 Minuten pro Woche bei mässiger Intensität (ausser Atem geraten).
Die ersten beiden Gruppen erfüllen die Bewegungsempfehlungen des Bundesamts für Sport (BASPO) und des Bundesamts für Gesundheit (BAG) aus dem Jahr 2013.
- *Teilaktiv*: einmal pro Woche eine intensive körperliche Aktivität oder zwischen 30 und 149 Minuten pro Woche eine mässig intensive Aktivität.
- *Inaktiv*: weniger als eine halbe Stunde pro Woche mässig intensive Bewegung.

Datenquelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012

Seit 1992 führt das Bundesamt für Statistik (BFS) alle fünf Jahre die Schweizerische Gesundheitsbefragung durch. 2012 wurde die fünfte Erhebung realisiert, die zum Erhebungsprogramm der eidgenössischen Volkszählung gehört. Es handelt sich um eine Stichprobenerhebung anhand einer computergestützten telefonischen Befragung (CATI), gefolgt von einem schriftlichen Fragebogen. Befragt wurde die in Privathaushalten lebende Wohnbevölkerung ab 15 Jahren. Insgesamt beteiligten sich 21'597 Personen, davon 11'314 Frauen und 10'283 Männer.

.....
Auskunft:

Marco Storni, BFS, Sektion Gesundheit, Tel.: +41 58 46 36563,
E-Mail: Marco.Storni@bfs.admin.ch

.....
Neuerscheinung:

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012 – Bewegung und Gesundheit
Bestellnummer: 213-1208-5 Preis: gratis

.....
Pressestelle BFS, Tel.: +41 58 46 36013, E-Mail: komm@bfs.admin.ch

Publikationsbestellungen, Tel.: +41 58 46 36060, Fax: +41 58 46 36061
E-Mail: order@bfs.admin.ch

Weiterführende Informationen und Publikationen in elektronischer Form finden Sie auf der Webseite des BFS <http://www.statistik.admin.ch> > Themen > 14 - Gesundheit

Die Medienmitteilungen des BFS können in elektronischer Form (Format PDF) abonniert werden.
Anmeldung unter <http://www.news-stat.admin.ch/>

.....
Diese Medienmitteilung wurde auf der Basis des Verhaltenskodex der europäischen Statistiken geprüft. Er stellt Unabhängigkeit, Integrität und Rechenschaftspflicht der nationalen und gemeinschaftlichen statistischen Stellen sicher. Die privilegierten Zugänge werden kontrolliert und sind unter Embargo.

Das Bundesamt für Sport (BASPO) hat als Partner der Schweizerischen Gesundheitsbefragung bei der Publikation mitgearbeitet und erhielt fünf Tage vorher Zugang zu dieser Medienmitteilung. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) erhielt den Zugang zwei Tage vorher.