

Forschungsgesuch Stettler

Gebaute Umwelt und körperliche Aktivität Analysen und Empfehlungen für die Schweiz

Kurzfassung

Ausgehend von einer umfangreichen Literaturanalyse wird in dieser Studie der empirische Zusammenhang zwischen ausgewählten Merkmalen der gebauten Umwelt und zwei Bereichen körperlicher Aktivität untersucht: a) der Bewegung beim Zufussgehen und Velofahren als moderate Form körperlicher Aktivität, b) stärkere körperlich-sportliche Aktivitäten, bei denen man ausser Atem oder ins Schwitzen kommt. Die Analysen gründen sich auf Daten des landesweiten Schweizer Mikrozensus zum Verkehrsverhalten 2005 und des darin enthaltenen Zusatzmoduls zur körperlichen Aktivität. Merkmale der gebauten Umwelt wurden mit GIS-Analysen erzeugt und decken folgende Dimensionen ab: Einwohnerdichte im Wohnquartier, Balkon oder Garten bei der Wohnung, Distanz zu Quartiereinrichtungen, zu Sporteinrichtungen und zentralen regionalen Einrichtungen. Das Zufussgehen und Velofahren leistet einen Beitrag zur allgemeinen körperlichen Aktivität der Einwohner. Die Teilnahme am und die Dauer des Zufussgehens und Velofahrens hängt, wie vermutet, statistisch signifikant mit einzelnen Merkmalen der gebauten Umwelt zusammen. Die Befunde ausländischer Studien konnten überwiegend repliziert werden, allerdings war die empirische Evidenz geringer als in manchen ausländischen Untersuchungen. Es zeigte sich, dass Velofahren als eigene Form körperlicher Aktivität separat vom Zufussgehen analysiert werden sollte und damit auch eigener Formen der Intervention bedarf, denn teilweise korrelieren mit diesem Verhalten andere sozio-demografische und räumliche Merkmale. Verglichen mit der Bewegung zu Fuss und mit dem Velo ergab sich bei den untersuchten stärkeren Formen körperlicher Aktivität nur wenig empirische Evidenz für einen Zusammenhang mit Merkmalen der gebauten Umwelt. Allerdings waren nicht alle potenziell relevanten Merkmale der gebauten Umwelt für diese Studie verfügbar. In drei Aktionsfeldern wurden Massnahmenvorschläge zur Förderung des Zufussgehens, des Velofahrens und körperlich-sportlicher Aktivitäten formuliert. Handlungsempfehlungen für die Umsetzung einer multisektoralen Strategie der Bewegungsförderung runden die Studie ab.

Abstract

Taking a comprehensive analysis of the literature as a starting point, this study analyses the empirical connections between selected features of the built environment and two areas of physical activity: a) walking and cycling as moderate physical activity, b) vigorous physical activities that cause people to perspire or be short of breath. The analyses are based on data

from the Swiss Microcensus on Traffic Behaviour 2005, which included an additional module about physical activity. Features of the built environment were created using GIS analyses and cover the following dimensions: population density in the neighbourhood, a balcony or garden at home, accessibility of local facilities and services for daily needs, sports facilities and larger facilities in the area. Participation in walking and cycling is a positive contribution to people's general physical activity. The participation and the duration of walking and cycling are, as expected, correlated with features of the built environment. The results of foreign studies have been confirmed to a great extent, although the empirical evidence for Switzerland was weaker than in some of the foreign studies. It was shown that cycling should be analysed separately from walking and that cycling requires specific interventions, since it partly correlates with other socio-demographic and spatial features. Compared to walking and cycling, vigorous physical activities that cause people to perspire or be short of breath, showed little empirical evidence for an effect from the features of the built environment. Suggested measures to promote walking, cycling and vigorous physical activities are formulated in three fields of action. Finally, the study provides recommendations for the realisation of a multi-sector strategy for the promotion of physical activity.