

Forschungsgesuch Gutzwiller

Sedentäre Lebensstile 20-Jähriger SeLeSt20

Zusammenfassung

Moderate körperliche Aktivität (die mit Atemlosigkeit verbunden ist): Nur 7% aller befragten Personen erfüllen die Forderung einer täglichen Basis-Aktivität mittlerer Aktivität (vgl. Tabelle 1). Durchschnittlich sind Frauen gut drei Stunden und Männer knapp fünf Stunden pro Woche moderat körperlich aktiv.

Intensive körperliche Aktivität (die mit Schweißepisoden verbunden ist): Männer sind häufiger in der Woche körperlich intensiv aktiv. Knapp 4% der Befragten weisen an sieben Tagen körperlich intensive Aktivität auf. Durchschnittlich sind Frauen an weniger als zwei Tagen intensiv körperlich aktiv (1.6 Tage), Männer an über zwei Tagen (2.3 Tage). Eine Mehrheit (über 50%) der Frauen wie auch der Männer sind an einem bis drei Tagen intensiv körperlich aktiv. Knapp ein Drittel der Frauen und ein Viertel der Männer sind an keinem Tag körperlich intensiv aktiv. Jede siebte Frau und jeder vierte Mann ist an vier und mehr Tagen intensiv aktiv.

Moderate und/oder intensive körperliche Aktivität zusammenbetrachtet (Summenindex): Ein Viertel der Frauen und ein Drittel der Männer erfüllt die Empfehlung nach einer mindestens täglichen körperlichen Aktivität. Frauen sind durchschnittlich an rund 4 Tagen, die Männer an viereinhalb Tagen moderate und/oder intensiv körperlich aktiv. An gar keinem Tag in der Woche aktiv sind 13% der Frauen und 11 % der Männer (Tabelle 6). Durchschnittlich sind die Frauen total 5.2 Stunden und die Männer total 8.4 Stunden körperlich aktiv (Summe beider Aktivitätsformen, vgl. Tabelle 7).

Die **Prävalenzen körperlicher Aktivität** liegen in der **ch-x** unter denjenigen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung SGB 2002 (Hrsg: Bundesamt für Statistik), wenn **der Leitindikator des Obsan** in beiden Datensätzen berechnet wird (bei breiterer Altersstreuung der betrachteten Alterskategorie in der SGB, vgl. Tabelle 7).

Zeitaufwand für Sport in der Woche: Frauen wenden rund zweieinhalb Stunden für Sport, Männer dreieinhalb Stunden pro Woche für Sport auf (Tabelle 10).

Das Kriterium **30 Minuten körperliche Aktivität pro Tag** (oder 210 Minuten pro Woche, das hier unabhängig von der Intensität der Aktivität betrachtet wird): Bei den Frauen liegt der Anteil, die das Kriterium der 210 Minuten pro Woche nicht erfüllen bei 54%. Bei den Männern sind es gut ein Drittel (37%), die zu den weniger Aktiven gerechnet werden müssen. Die wenig Aktiven sind durchschnittlich an weniger als drei Tagen aktiv. Der Anteil der wenig Aktiven ist bei den Männern zwar geringer, doch sind diese Männer nur an rund 10 Minuten pro Tag oder 70 Minuten pro Woche aktiv, sogar noch weniger als die Frauen in dieser

Gruppe. **Aktivitätsmuster**: Knapp zwei Drittel aller Befragten (57% der Frauen und 67% der Männer, insgesamt 62% aller Befragten) sind in allen drei Formen (moderate und intensive körperliche Aktivität sowie einen Zeitaufwand für Sport in der Freizeit auf) aktiv. Formen von teilweiser Enthaltbarkeit in Bezug auf eine der Aktivitätsformen weist ein Drittel der Befragten auf. Im Prinzip wird erwartet, dass die tendenziell Sedentären unter diesen Fällen mit selektiven Aktivitätsmustern (d. h. der Teilenthaltbarkeit hinsichtlich einer der drei genannten Aktivitätsformen oder gar in Bezug auf alle Formen) zu finden sind (vgl. Tabelle 13). Die Beschreibung der verschiedenen Aktivitätsmuster zeigt, dass die körperliche Aktivität eine vielfältige Erscheinung ist. Es zeigen sich Gruppen, die zwar keinen Sport treiben, hingegen

(wohl bei der Arbeit) körperlich sehr aktiv sind. Umgekehrt gibt es Personen, die einen Zeitaufwand für Sport angeben, aber nicht einmal moderat körperlich aktiv werden.

Dauer seit der das aktuelle Aktivitätsniveau gehalten wird: Wird die durchschnittliche Dauer, seit der die Befragten im aktuellen Ausmass (zum Befragungszeitpunkt) körperlich aktiv sind betrachtet, so fällt auf, dass die körperliche Aktivität ein relativ überdauerndes Verhaltensmuster darstellt: Die Frauen sind durchschnittlich vier Jahre im angegebenen Ausmass aktiv, die Männer seit fünf Jahren. Frauen weisen eine höhere Neigung auf, die körperliche Aktivität zu verändern als die Männer. Es zeigt sich bei den Frauen, dass die Ausstiegstendenzen etwas stärker sind als bei den Männern, dass aber umgekehrt auch ein höherer Anteil der Frauen ihr Aktivitätsniveau gesteigert hat (der Cut Off wurde auf drei Jahre festgelegt, vgl. Tabelle 18).

Verhaltensintention zu vermehrter körperlicher Aktivität wird von einer Mehrheit vertreten: Auffallend ist, dass die Intention zur Verhaltensänderung in allen drei Verhaltensmustern mit wenig Aktivität mit rund drei Fünfteln ähnlich gross ist, und zwar bei den Sedentären, bei den sedentären Sportler/innen und bei den diversifiziert wenig Aktiven. Alle Drei Gruppen scheinen mehrheitlich Interventionen zugänglich zu sein, indem sie die erwünschte Verhaltensnorm der körperlichen Aktivität vertreten. Auch bei den diversifiziert Aktiven, stellen die Person, die vermehrt aktiv sein möchten, eine Mehrheit dar. Dies auf dem Hintergrund, dass es sich bei diesen Personen bereits um eine relativ aktive Gruppe handelt.

Tendenziell inaktive Personen zeigen **Vorlieben für bestimmte Sportarten:** Über die sechs c Aktivitätsmuster nimmt die Sportteilnahme ziemlich linear zu. Der Gradient unterscheidet sich nach den gebildeten Gruppen von Sportarten. Am wenigsten unterscheiden sich die wenig aktive Gruppen bei Sportarten wie «Ski, Wandern, Bergsteigen ... », «Radfahren und Schwimmen» und bei individuell betriebenen Ballsportarten. Bei Sportarten wie «Fitness und Krafttraining», den «teamorientierten Ballsportarten» oder «Erlebnis-, Ausdauer- und andere Sportarten» sind die Gradienten deutlich höher (vgl. Tabelle 22).

Suchtmittelkonsum und körperliche Aktivität: Die Zusammenhänge zwischen Suchtmittelkonsum (Alkohol, Tabak und Cannabis) und körperlicher Aktivität/Sport sind insgesamt äusserst schwach ausgeprägt. In der Tendenz ist körperliche Aktivität und Sport bei den Frauen mit leicht erhöhtem Konsum assoziiert, bei den Männern mit leicht geringerem Suchtmittelkonsum. Als auffällig kann bei den **Frauen** das sedentäre **Aktivitätsmuster** bezeichnet werden, das mit hohen Anteilen von Tabak- und Cannabiskonsumtinnen auffällt. Bei den **Männern** fällt der Alkoholkonsum der Berufsaktiven, aber auch der Cannabis- und Tabakkonsum bei dieser Gruppe auf. Auffällig ist bei den Männern auch das Muster der Sedentären, das mit einem hohen Raucheranteil heraus sticht. Die sedentären Sportler/innen weisen einen grossen Anteil Cannabiskonsum erfahrener auf. Die diversifiziert wenig Aktiven und die diversifiziert Aktiven zeigen wenig bedeutsame Auffälligkeiten bezüglich des Suchtverhaltens (die Ergebnisse eines nominalen Regressionsmodells zeigt Tabelle 27).

Körperliche Aktivität und Freizeitmuster: Sport/körperliche Aktivität reiht sich in typische Muster des Freizeitverhaltens ein, bildet selbst Kern eines bestimmten aktiven Musters. Sport findet sich v. a. Freizeitstilen von aussengerichteten, sozial vernetzten Personen wieder. Es zeigt sich die Tendenz, dass Freizeitmuster, die durch Aktivität, Engagement in verschiedener Hinsicht (Politik, Kultur, Vereine) geprägt sind, eher von Sport begleitet sind, als eher inaktive Freizeitstile. Es gibt Gruppen, die von Sport wenig berührt sind und die sich durch geringe körperliche Aktivität auszeichnen, es sind dies vorwiegend Gruppen, die gerne zu Hause sind und nichts tun.

Die Bedeutung von Sportmotivationen: Motivationen für Sport und körperliche Aktivität/Sport sind positiv korreliert. Die Zusammenhänge sind bei den Frauen deutlicher ausge-

prägt sind als bei den Männern, und zwar trifft dies auf alle drei erhobenen Motivationen für Sport zu, insbesondere aber auf die Aspekte von Spass und Gesundheit.

Körperbezogene Spannungssuche: Deutlicher bei den Männern als bei den Frauen ist die körperliche Aktivität/Sport auch mit Spannungssuche verbunden, insbesondere in denjenigen Subdimensionen, die sich direkt auf körperbezogene Spannungssuche (Gefahren und Grenzen suchen sowie riskante, spannungsreiche Freizeitaktivitäten). Über die gebildeten sechs Aktivitätsmuster zeigt sich bei diesen beiden Aspekten von Spannungssuche ein deutlicher Gradient.