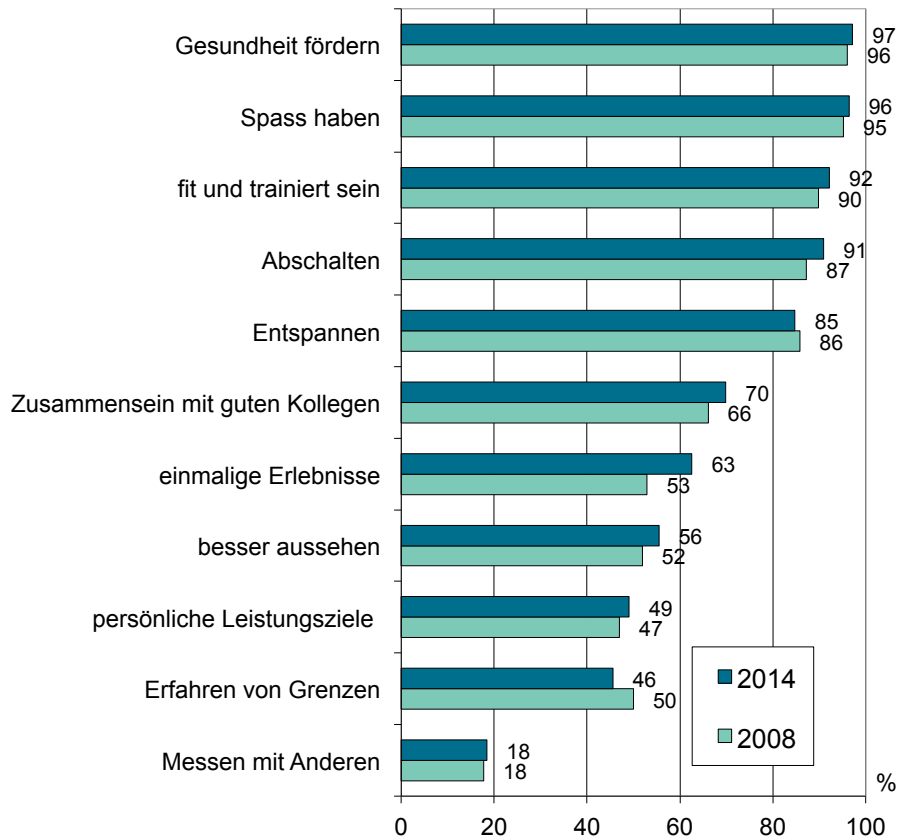


Indikator 1.2: Motive für und gegen körperliche Bewegung

Ist das Wissen über gesundheitsförderndes Verhalten vorhanden, entscheiden verschiedene Motivationsfaktoren und -hindernisse darüber, ob körperliche Aktivitäten durchgeführt werden.

Gemäss der Studie Sport Schweiz 2014 sind in der Schweiz knapp drei Viertel Prozent der Bevölkerung im Alter zwischen 15 und 74 Jahren sportlich aktiv. Diese Personen wurden danach gefragt, wie wichtig für sie persönlich verschiedene Motive beim Sporttreiben seien. Wie die folgende Abbildung zeigt, sind Gesundheit und Spass für fast alle Sporttreibenden wichtige oder sogar sehr wichtige Motive. Den meisten ist auch wichtig, dass sie dank der sportlichen Betätigung fit und trainiert sind, beim Sport abschalten, den Körper erfahren und sich entspannen können. Ebenfalls von erheblicher Bedeutung ist die Geselligkeit (Zusammensein mit Kollegen). Für über die Hälfte aller Sporttreibenden gehören einmalige Erlebnisse, das Aussehen und persönliche Leistungsziele zu den (sehr) wichtigen Motiven. Auffallend ist überdies, dass sich an dieser Motivstruktur zwischen 2008 und 2014 kaum etwas geändert hat: lediglich die einmaligen Erlebnisse wurden 2014 etwas häufiger, das Erfahren von Grenzen dagegen etwas seltener erwähnt.

A) Wichtigkeit verschiedener Sportmotive (prozentueller Anteil der Sporttreibenden, welche das entsprechende Motiv als "wichtig" oder "sehr wichtig" bezeichnen, 2008 und 2014)



Quellen: Sport Schweiz 2008, n=7762-7819; Sport Schweiz 2014, n=7887-7953

Antworten auf die Frage: " Was ist Ihnen beim Sporttreiben besonders wichtig? Geben Sie jeweils für jede Aussage an, wie wichtig Sie für Sie persönlich ist."

Datenbasis

Sport Schweiz 2008 und 2014, repräsentative Befragungen der 15-74-Jährigen Wohnbevölkerung des Observatoriums Sport und Bewegung Schweiz.

In der Befragung wurden sportlich Aktive nach der Wichtigkeit verschiedener Motive beim Sporttreiben und sportlich Inaktive nach den Gründen, weshalb sie keinen Sport treiben und nach den Voraussetzungen, um (wieder) mit Sporttreiben zu beginnen, gefragt.

Weitere Resultate

Für die Bewegungsförderung sind nicht nur die Motive der Sporttreibenden von Bedeutung, sondern vor allem auch die Begründungen der Inaktiven für ihre fehlende körperliche Aktivität. Gemäss Sport Schweiz 2014 sind 26 Prozent der Bevölkerung der Schweiz erklärte Nichtsportler. Die Mehrheit von Ihnen (71%) hat früher selbst Sport getrieben und dabei meist positive Erfahrungen gemacht.

Wie Tabelle B zeigt, ist "fehlende Zeit" (40%) der am häufigsten genannte Grund für sportliche Inaktivität. Jeweils 18 Prozent der Inaktiven geben fehlende Lust und gesundheitliche Gründe an, während jeweils neun Prozent der Nichtsportler antworten, sie würden sich bereits genug bewegen oder ungünstige und lange Arbeitszeiten und -wege würden das Sporttreiben be- oder verhindern.

Auffallend ist, dass sich die Rangordnung der Gründe, weshalb man keinen Sport treibt, ebenso wie die Häufigkeit der Nennungen zwischen 2008 und 2014 kaum verändert hat.

B) Gründe, weshalb man keinen Sport treibt: Anteil der Personen, die den entsprechenden Grund angeben, 2008 und 2014 (in Prozent aller sportlich Inaktiven, Mehrfachnennungen möglich)

	2008	2014
habe zu wenig Zeit	42	40
habe keine Lust, Sport macht mir keinen Spass	17	18
gesundheitliche Gründe	15	18
habe genug Bewegung, bin genug fit	10	9
ungünstige, lange Arbeitszeiten, langer Arbeitsweg	8	9
habe andere Interessen	8	5
die Zeit geht der Familie verloren	4	3
Sport liegt mir nicht, Sport tut mir nicht gut	4	3
bin zu alt für Sport	4	3
Verletzung beim Sporttreiben war Grund für Ausstieg	2	2
finanzielle Gründe, Sport ist mir zu teuer	2	2
finde kein passendes Angebot	1	1
schlechte Erinnerungen, schlechte Erfahrungen	1	0
andere Gründe	11	7

Antworten auf die Frage: " Es gibt ja die unterschiedlichsten Gründe, warum man keinen Sport treibt. Wie ist das bei Ihnen, warum treiben Sie keinen Sport?"; n(2008)=2431, n(2014)=2687.

Ähnliches gilt auch für die Angaben in Tabelle C, welche die Antworten auf die Frage enthält, was passieren müsse, damit man (wieder) mit Sporttreiben anfangen. Hier sind es wiederum die Zeit, gesundheitliche Gründe sowie der motivierende Einfluss des sozialen Umfeldes, welche besonders häufig genannt werden. Aber auch finanzielle Faktoren und das Angebot werden von immerhin über fünf Prozent der Inaktiven, welche wieder mit dem Sporttreiben beginnen möchten, erwähnt.

Weitere Informationen:

Lamprecht, M., A. Fischer und H. Stamm (2014): Sport Schweiz 2014. Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport.

C) Voraussetzungen, die es bräuchte, um (wieder) mit Sporttreiben zu beginnen: Anteil der Personen, welche die entsprechende Voraussetzung nennen, 2008 und 2014 (in Prozent der sportlich Inaktiven, die wieder mit Sporttreiben beginnen möchten)

	2008	2014
mehr Zeit	48	42
gesundheitliche Faktoren (bessere Gesundheit etc.)	17	15
müsste durch andere Personen motiviert, mitgenommen werden	12	10
finanzielle Faktoren, ich müsste es mir leisten können	8	7
passendes Angebot in der Nähe	6	6
ärztliche Empfehlung/ärztlicher Rat	3	1
sozial aufgehoben sein	2	1
müsste ein klares Ziel vor Augen haben	2	1
Angebot, dass dem Können, den Fähigkeiten entspricht	1	2
anderes	13	14

Antworten auf die Frage: "Was müsste passieren, dass Sie mit [einer vorher erwähnten Sportart] anfangen?"; n(2008)=1030; n(2014)=1021)