

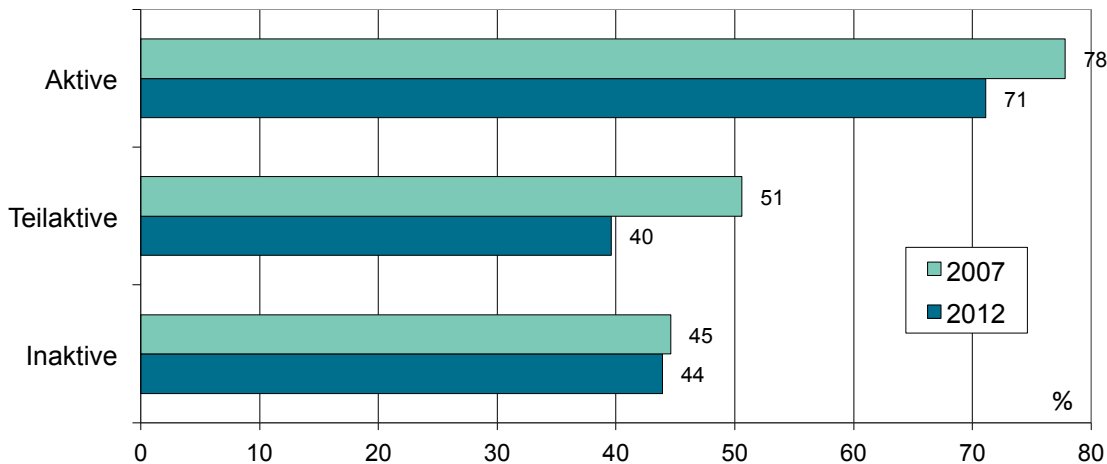
Indikator 1.7: Kenntnis von Bewegungsempfehlungen

Für Erwachsene empfehlen das Bundesamt für Sport, das Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz, die Suva und die bfu gemeinsam über das "Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz" mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens "mittlerer" Intensität, d.h. Aktivitäten, bei denen man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt (Basisempfehlung). Alternativ dazu werden 75 Minuten Sport oder Bewegung mit hoher Intensität (Aktivitäten, die leichtes Schwitzen verursachen) oder Kombinationen von Bewegung mit verschiedenen Intensitäten empfohlen. Die Kenntnis der Bewegungsempfehlungen ist zusammen mit der Kenntnis der Ernährungsempfehlungen (Indikator 1.5) wichtig, um einen gesunden Lebensstil pflegen zu können.

In der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) des Bundesamts für Statistik wird den Befragten die Frage gestellt, ob sie glauben, sie hätten genügend Bewegung für ihre Gesundheit. Vergleicht man diese Angaben mit dem Bewegungsniveau der Befragten (vgl. Indikator 3.1), so ergeben sich Hinweise auf die Bekanntheit der Bewegungsempfehlungen.

Gemäss der folgenden Abbildung glauben 71 Prozent der "Aktiven", welche die Minimalempfehlung von mindestens 150 Minuten moderater Bewegung pro Woche erfüllen, dass sie sich genügend bewegen. Über ein Viertel ist mit anderen Worten also der Meinung, sie würden sich zu wenig bewegen. Bei den Teilaktiven (Personen, die sich weniger als 150 Minuten pro Woche bewegen) und den Inaktiven (Personen, die sich nicht oder kaum bewegen) ist es dagegen gegen die Hälfte, die trotz ihres geringen Bewegungsniveaus glauben, sie würden sich genügend bewegen. In allen Gruppen ist der Anteil derjenigen, welche ihr körperliches Aktivitätsniveau als ausreichend bezeichnen, zwischen 2007 und 2012 zurück gegangen – und dies, obwohl das Bewegungsniveau gemäss Indikator 3.1 insgesamt angestiegen ist.

A) Einschätzung der eigenen Bewegungsaktivität, 2007 und 2012



Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragungen des BFS 2007 (n=17'200) und 2012 (n=20'509). Antworten auf die Frage: "Denken Sie, dass Sie sich für Ihre Gesundheit genug bewegen?".

Die Codierung des Bewegungsniveaus basiert auf verschiedenen Fragen zu den moderaten und intensiven körperlichen Aktivitäten (vgl. Indikator 3.1). "Aktive" sind Personen, welche sich mindestens 150 Minuten pro Woche bewegen, "Teilaktive" bewegen sich zwar, aber weniger als 150 Minuten pro Woche. Inaktive bewegen sich nicht in einem nennenswerten Umfang.

Datenbasis

Schweizerische Gesundheitsbefragungen 2007 und 2012 des Bundesamts für Statistik und Sport Schweiz 2008 des Observatoriums Sport und Bewegung Schweiz.

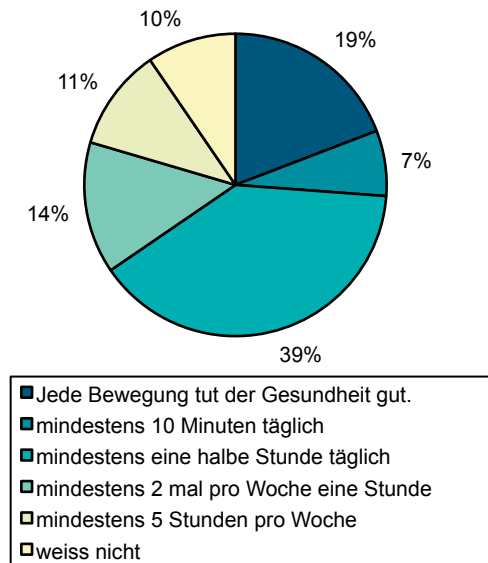
Zusätzliche Angaben zum Thema Wahrnehmung und Verständnis aktueller Themen in den Bereichen Ernährung und Bewegung finden sich überdies im Indikator 1A von Gesundheitsförderung Schweiz.

Weitere Resultate

In der Bevölkerungsbefragung "Sport Schweiz 2008" wurde den Befragten die Frage gestellt, bei welchem zeitlichen Umfang und bei welcher Intensität der Bewegung die persönliche Gesundheit ihrer Meinung nach profitieren würde.

Die Antwortkategorien basierten auf den damals noch geltenden Empfehlungen eines täglichen Bewegungsumfangs von mindestens 30 Minuten. Wie Abbildung B zeigt, ist ein Fünftel (19%) der Bevölkerung der Schweiz der Ansicht, dass jede Bewegung der Gesundheit gut tue. 39 Prozent nennen den damals empfohlenen zeitlichen Umfang von einer halben Stunde täglich, während weitere 14 Prozent ungefähr die aktuelle Empfehlung erwähnen (zwei Stunden pro Woche). Jeder Zehnte kann die Frage nicht beantworten.

B) Einschätzung des nötigen zeitlichen Umfangs der Bewegung, damit die persönliche Gesundheit davon profitiert (Nennungen in Prozent, 2008)

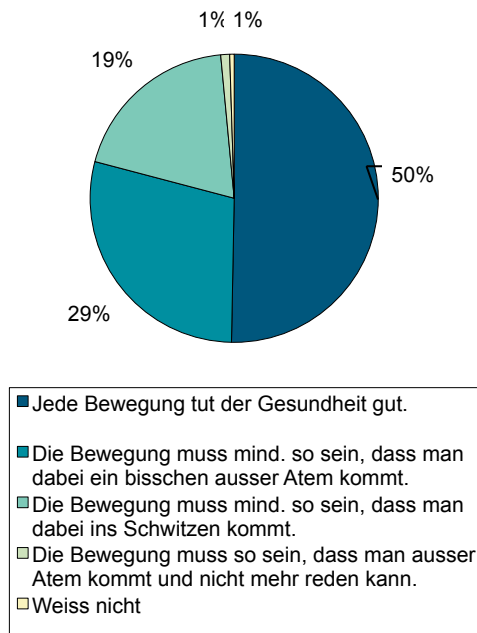


Quelle: Sport Schweiz 2008, n=1008; Antworten auf die Frage: "Was haben Sie das Gefühl: Wie anstrengend muss Bewegung sein, damit Ihre Gesundheit davon profitiert? Ich lese Ihnen ein paar Möglichkeiten vor. Sagen Sie mir bitte, welche Ihrer Meinung nach am ehesten zutrifft."

Neben dem in Abbildung B dargestellten, als ausreichend beurteilten zeitlichen Umfang der körperlichen Aktivität, enthielt Sport Schweiz 2008 auch eine Frage nach der gesundheitsförderlichen Intensität.

Bei dieser Einschätzung, welche in Abbildung C dargestellt ist, ist die Hälfte der Befragten der Ansicht, dass jede Bewegung der Gesundheit gut tue. 29 Prozent sind der Ansicht, dass man bei der Bewegung – wie dies in den Bewegungsempfehlungen festgehalten ist – mindestens ein bisschen ausser Atem kommen sollte. Ein Fünftel (19%) findet, dass man bei der Bewegung ins Schwitzen kommen sollte. Nur ein Prozent der Befragten ist der Ansicht, dass die Bewegung so sein sollte, dass man dabei ausser Atem komme und nicht mehr sprechen könne.

C) Einschätzung der nötigen Bewegungsintensität, damit die persönliche Gesundheit davon profitiert (Nennungen in Prozent, 2008)



Quelle: Sport Schweiz 2008, n=1005. Antworten auf die Frage: "Was haben Sie das Gefühl: Wie anstrengend muss Bewegung sein, damit Ihre Gesundheit davon profitiert? Ich lese Ihnen ein paar Möglichkeiten vor. Sagen Sie mir bitte, welche Ihrer Meinung nach am ehesten zutrifft."

Weitere Informationen:

Lamprecht M., A. Fischer und H. Stamm (2008): Sport Schweiz 2008. Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport.