



Gesundheitsrelevantes Verhalten von Seniorinnen und Senioren in NRW am Beispiel Sport

Ergebnisse des Gesundheitssurveys NRW 2011

Gesundheitssurveys in NRW

Das Landeszentrum Gesundheit (LZG.NRW) führt jährlich telefonische Bevölkerungsumfragen zu verschiedenen gesundheitsrelevanten Themen durch. Die Stichprobe umfasst jeweils ca. 2.000 Personen und ist repräsentativ für die deutschsprachige Bevölkerung ab 18 Jahren mit Privatwohnsitz und Festnetzanschluss in NRW. Themen der Surveys sind u. a. die subjektive Gesundheit, vorliegende Erkrankungen und das gesundheitsrelevante Verhalten.

Die Ergebnisse zum **Gesundheitsverhalten am Beispiel Sport bei Senior(inn)en** werden hier vorgestellt. Die Computer gestützten Telefoninterviews (CATI) wurden im Mai 2011 durchgeführt, die Stichprobe umfasste 2.000 Personen, davon waren n=638 über 60 Jahre alt.

Aktuelle WHO Empfehlungen

Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten, sollten ältere Menschen

- mind. 150 min/Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 min/Woche Bewegung mit höherer Intensität oder eine entsprechende Kombination aus Bewegungen mit mittlerer und höherer Intensität durchführen (idealerweise auf möglichst viele Tage/Woche verteilt). Jede Bewegungseinheit sollte zumindest 10 Minuten dauern (siehe Abb. 1).



Abb.1 Bewegungsempfehlungen für die Gesundheit von Erwachsenen LZG.NRW

Zum Vergleich: Eurobarometer-Daten

Die Ergebnisse des Spezial-Eurobarometers 72.3 „Sport und körperliche Betätigung“ (Europäische Kommission, veröffentlicht 03/2010) lassen vermuten, dass Bürger/innen in Deutschland zwischen „Sport treiben“ und anderen gesundheitsfördernden Bewegungsformen streng unterscheiden (siehe Abb. 2 und 3).

QF1. How often do you exercise or play sport?

Answer: Regularly

	EU27	DE
TOTAL	9%	9%
Gender * Age		
Men 15-24	19%	21%
Men 25-39	9%	5%
Men 40-54	7%	6%
Men 55-69	10%	7%
Men 70+	8%	7%
Women 15-24	8%	5%
Women 25-39	7%	3%
Women 40-54	10%	12%
Women 55-69	11%	14%
Women 70+	7%	7%

Abb.2 regelmäßiger Sport (mind. 5X/Woche) in Deutschland und Europa; Eurobarometer 72.3 (2010); hier: Deutschland (n = 1.550)

QF2. And how often do you engage in a physical activity outside sport such as cycling or walking from a place to another, dancing, gardening...?

Answer: With some regularity

	EU27	DE
TOTAL	38%	50%
Gender * Age		
Men 15-24	39%	52%
Men 25-39	40%	48%
Men 40-54	38%	55%
Men 55-69	39%	55%
Men 70+	32%	42%
Women 15-24	45%	51%
Women 25-39	38%	48%
Women 40-54	40%	50%
Women 55-69	38%	51%
Women 70+	30%	47%

Abb.3 regelmäßige Bewegung (außer Sport) (bis 1-2 X/Woche) in Deutschland und Europa; Eurobarometer 72.3 (2010) hier: Deutschland (n = 1.550)

Fazit

Die Bewegungsempfehlungen der WHO konnten 2011 in NRW nur 18 % der 60-69-Jährigen, 15 % der 70-79-Jährigen und 9 % der über 79-Jährigen umsetzen. Insbesondere Männer im Seniorenalter weisen Defizite in der Bewegungshäufigkeit auf.

Das nationale Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ beinhaltet u.a. das Ziel, die körperliche Aktivität und Mobilität älterer Menschen zu stärken und zu erhalten. Aus den Daten des NRW Gesundheitssurveys 2011 lässt sich erkennen, dass das Aktions-

Ergebnisse für NRW

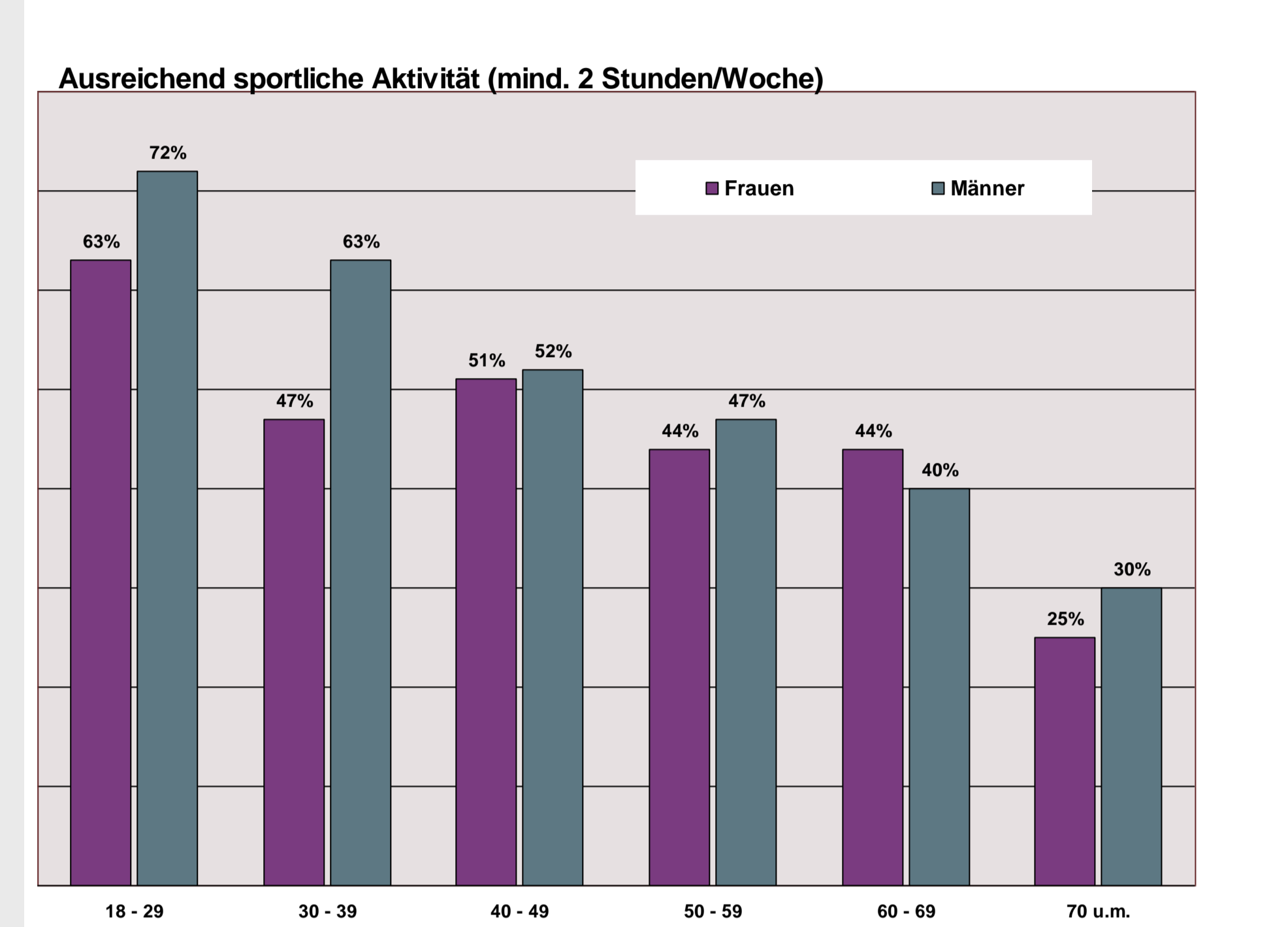


Abb.4 Ausreichende sportliche Aktivität (> 2 h/Woche) nach Alter und Geschlecht; NRW Gesundheitssurvey 2011 (n = 2.000), LZG.NRW

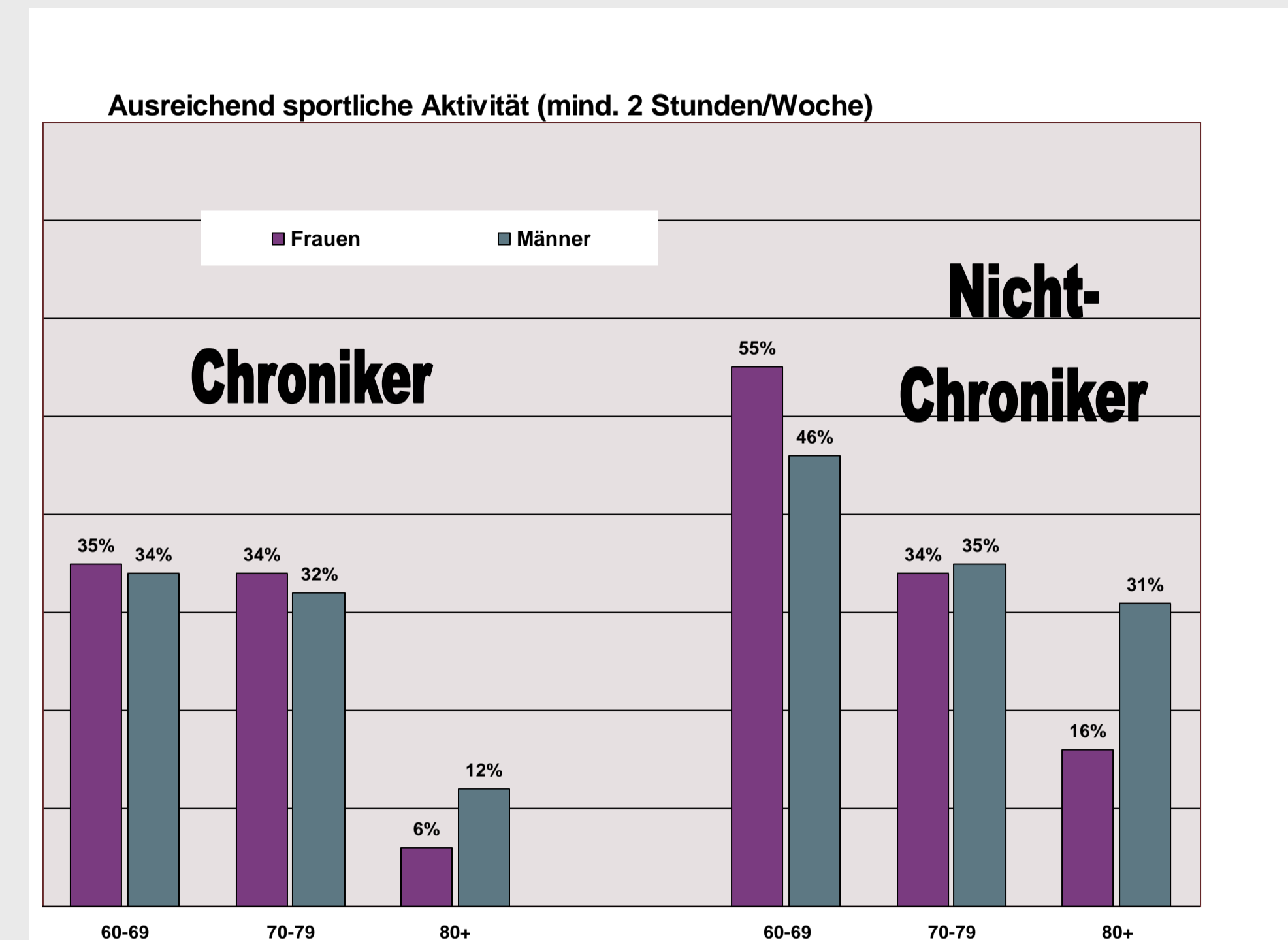


Abb.5 Ausreichende sportliche Aktivität (> 2 h/Woche) ab 60 Jahren nach Alter, Geschlecht und Vorliegen chronischer Erkrankungen; NRW Gesundheitssurvey 2011 (n = 638), LZG.NRW

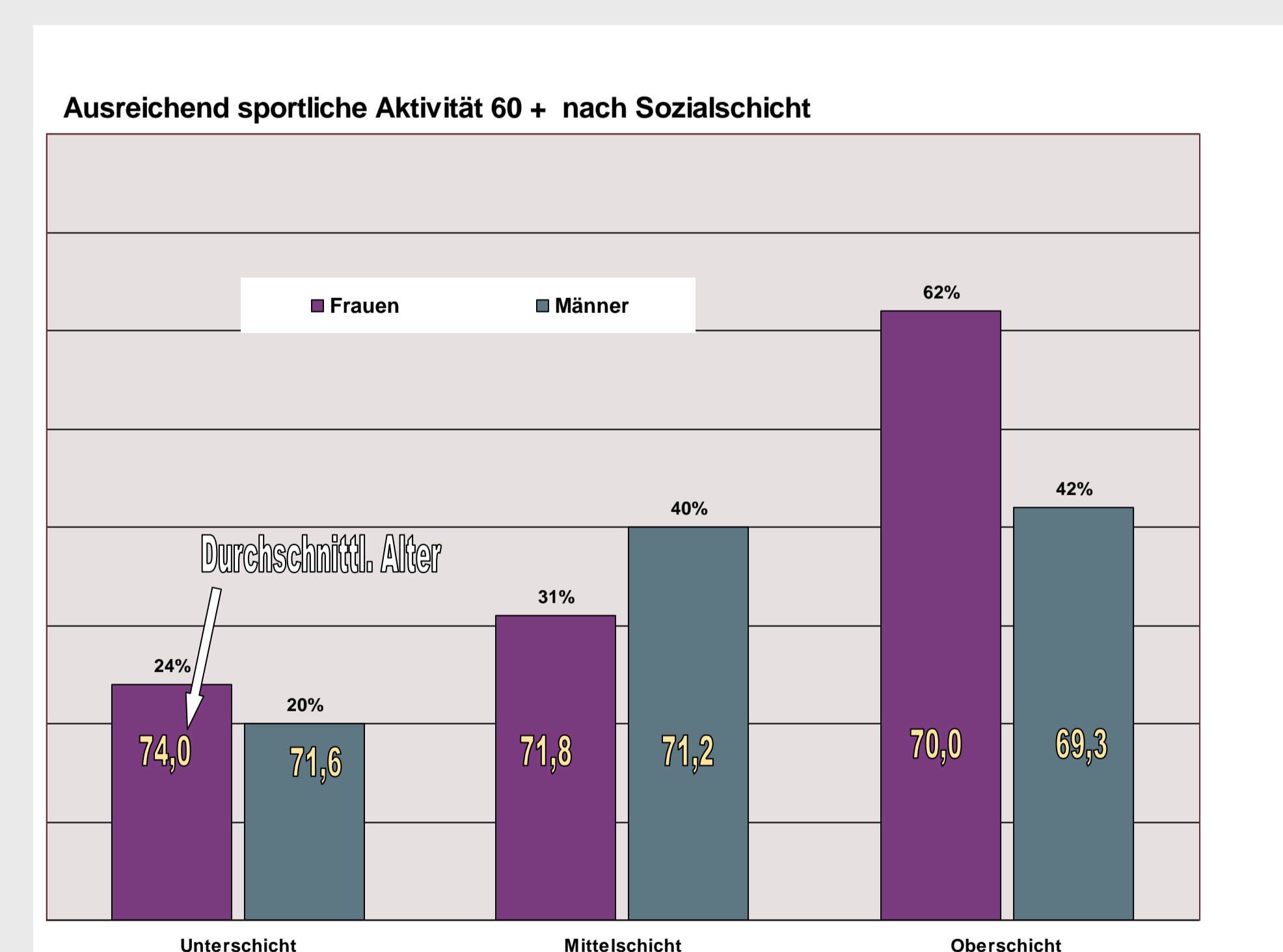


Abb.6 Ausreichende sportliche Aktivität (> 2 h/Woche) ab 60 Jahren nach Alter, Geschlecht und Sozialschichtzugehörigkeit; NRW Gesundheitssurvey 2011 (n = 638), LZG.NRW

feld der wohnort- und alltagsnahen Bewegungsförderung noch weiter ausgearbeitet werden muss, um das Präventionspotential körperlicher Bewegung zu verstärken. Das NRW Zentrum für Bewegungsförderung unterstützt daher gezielt Akteure auf kommunaler und Landesebene.