



# Körperliche Aktivität im Alltag.

Ergebnisse des NRW-Gesundheitssurveys 2016.



## Ziel der Befragung.

Ein **körperlich aktiver Lebensstil** bringt verschiedene gesundheitsförderliche Wirkungen mit sich, wie beispielsweise die Risikoverminderung für Herz-Kreislauf- und andere chronische Erkrankungen, eine Verbesserung der Gewichtskontrolle oder die Förderung kognitiver und psychischer Funktionen. Unter einem körperlich aktiven Lebensstil werden nicht nur sportliche Aktivitäten, sondern mehrheitlich **im Alltag anfallende Bewegungsformen** verstanden wie der Fußweg zur Arbeit, Haus- oder auch Gartenarbeit.

Im Rahmen des NRW-Gesundheitssurveys 2016 wurde die körperliche Aktivität auf den drei Ebenen **Fortbewegung, Arbeit und Freizeit** untersucht. Zudem wurden Meinungen zu potentiell fördernden Umweltfaktoren hinsichtlich körperlicher Aktivitäten erfasst.



## Methodik.

Die Auswahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für den NRW-Gesundheits-survey erfolgte zufällig in einem zweistufigen Auswahlverfahren:

1. Auswahl eines **Befragungshaushalts** aus der ADM-Telefonauswahlgrundlage (ADM = Arbeitskreis Deutscher Markt- und Sozialforscher e. V.)
2. In jedem telefonisch erreichten Befragungshaushalt Auswahl der erwachsenen **Person, die zuletzt Geburtstag hatte** (Last-Birthday-Methode).

Die Befragung fand in Form **computergestützter standardisierter Telefon-interviews** statt. Eignung und Verständlichkeit der Fragen wurden vorher in einem Pretest untersucht.

Im Rahmen der Bevölkerungsbefragung wurden auch soziodemografische Variablen wie Alter, Geschlecht und Bildungsabschluss abgefragt. Dadurch war es möglich, die Befragungsergebnisse anhand von Kennzahlen der amtlichen Bevölkerungsstatistik zu gewichten und die **Repräsentativität** zu erhöhen.

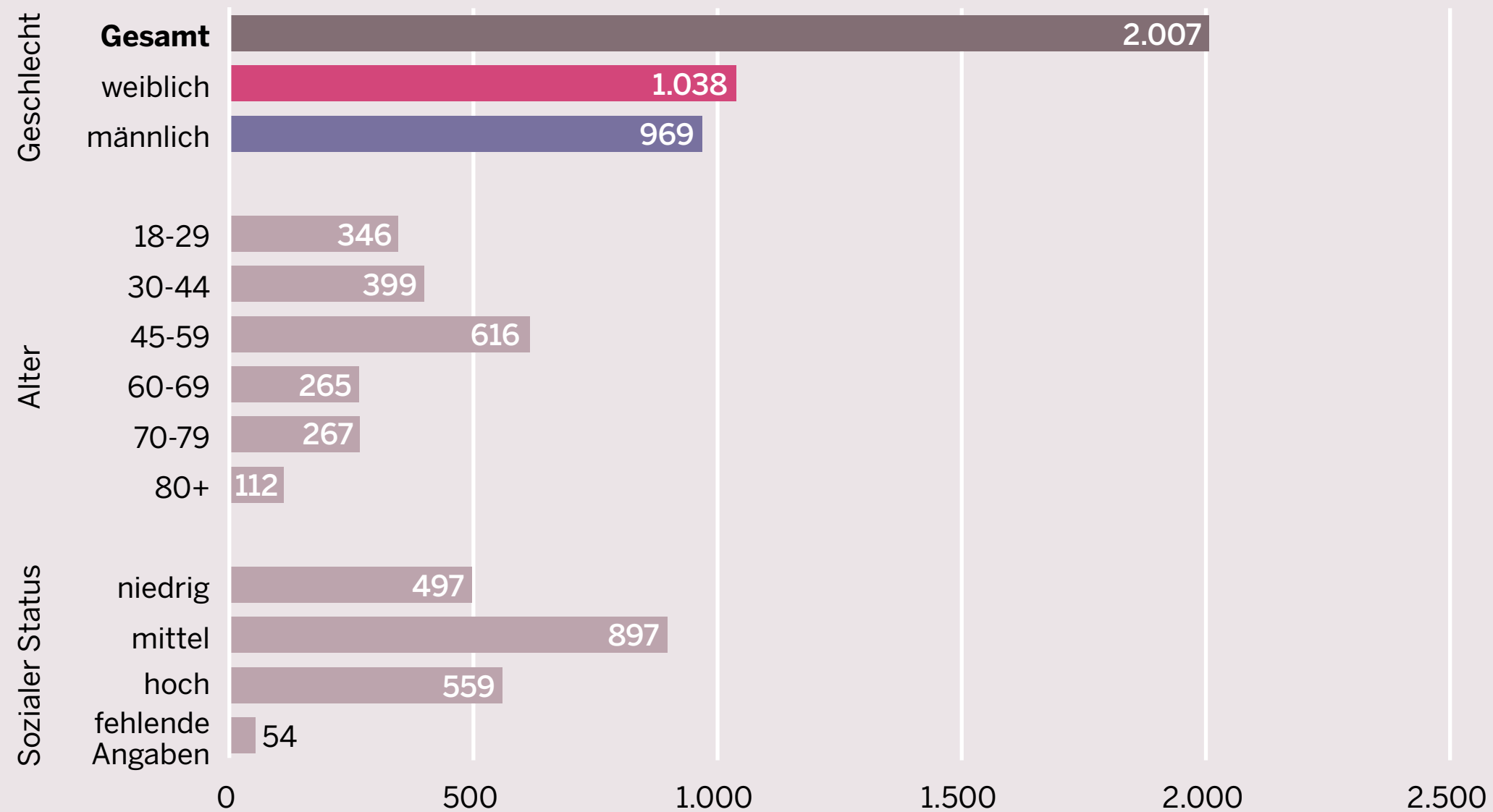


## Informationen zur Ergebnisdarstellung.

- › Die folgenden Ergebnisse beziehen sich auf 2.007 Personen zwischen 18 und 93 Jahren. Abweichende Stichprobengrößen werden auf den jeweiligen Seiten angezeigt.
- › Die Ergebnisse sind repräsentativ für die nordrhein-westfälische Bevölkerung.



## Zusammensetzung der Stichprobe.



› Durch Gewichtung an die reale Bevölkerungszusammensetzung in Nordrhein-Westfalen angepasst.



## Erfassung der körperlichen Aktivität im Alltag.

Die körperliche Alltagsaktivität wurde mittels des von der WHO entwickelten Fragebogens GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) erfasst. Der im Original für eine schriftlich ausgerichtete Befragung konzipierte Fragebogen, musste im NRW-Gesundheitssurvey für die telefonische Befragung geringfügig modifiziert werden. Die körperliche Alltagsaktivität wurde für die Bereiche:

- › Aktive Fortbewegung von Ort zu Ort
- › Alltagsaktivität bei der Arbeit und in der Freizeit
- › Sitzen

erfasst.



## Erfassung der körperlichen Aktivität im Alltag.

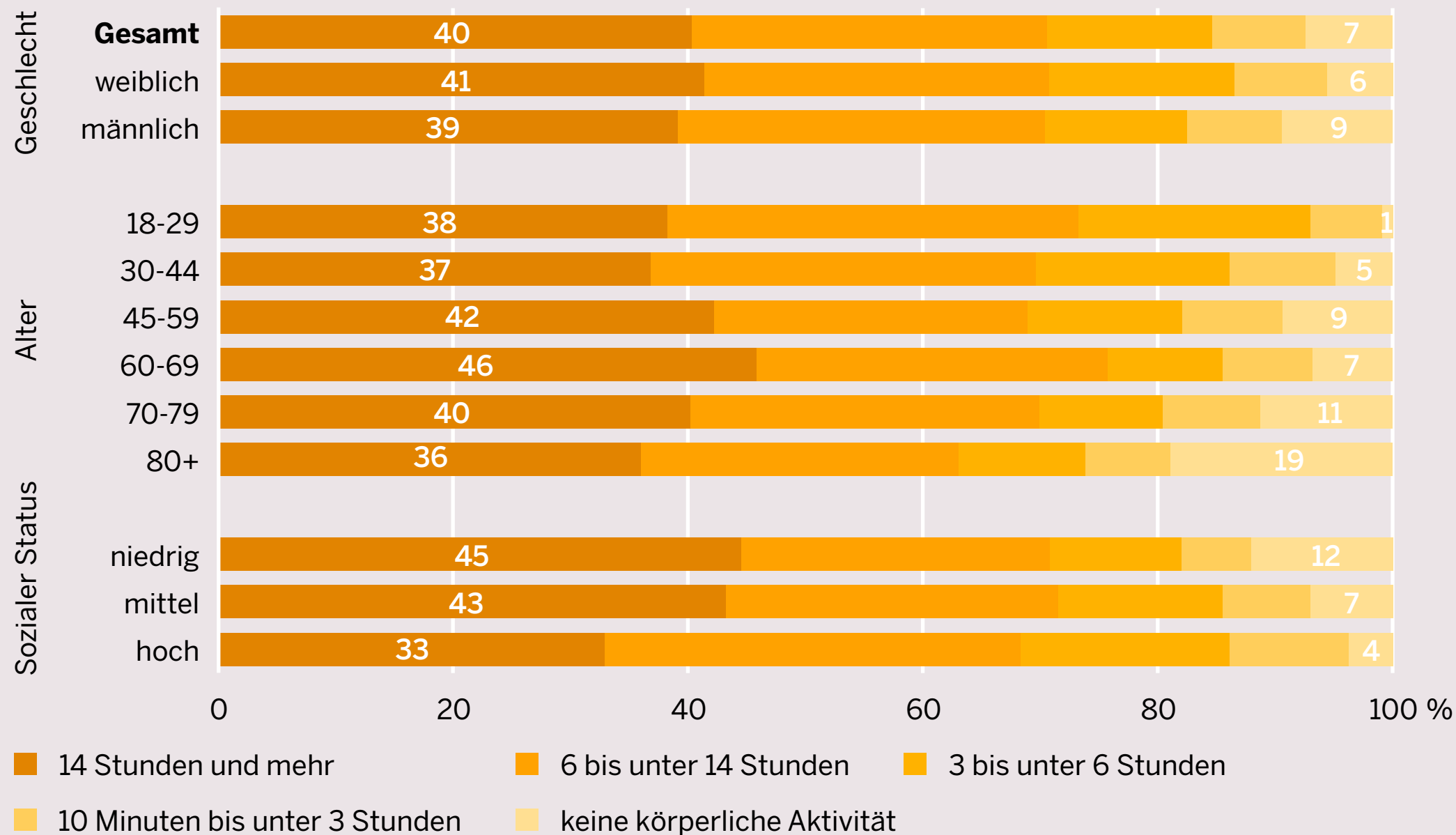
Im Bereich Arbeit und Freizeit wurde zudem zwischen intensiver und moderater körperlicher Aktivität im Alltag unterschieden. **Intensive körperliche Aktivität** bedeutet, dass Atmung und Puls so stark zunehmen, dass man dabei kein durchgehendes Gespräch mehr führen kann, z. B. Tragen schwerer Lasten oder Fußballspielen. **Moderate Aktivität** hingegen bedeutet, dass man dabei noch sprechen, aber nicht mehr singen kann.

Mittels der Angaben zur Anzahl der Wochentage und der durchschnittlichen täglichen Aktivitätsdauer konnte die **körperliche Alltagsaktivität** der erwachsenen Menschen in Nordrhein-Westfalen berechnet werden.

Durch die Abweichungen vom Originalfragebogen sind die Daten nur eingeschränkt mit anderen GPAQ-Befragungsergebnissen vergleichbar.



## Körperliche Gesamtaktivität pro Woche.



› 84 % der Erwachsenen sind mehr als drei Stunden pro Woche körperlich aktiv.

› 40 % der Erwachsenen sind sogar 14 Stunden und mehr in der Woche körperlich aktiv.

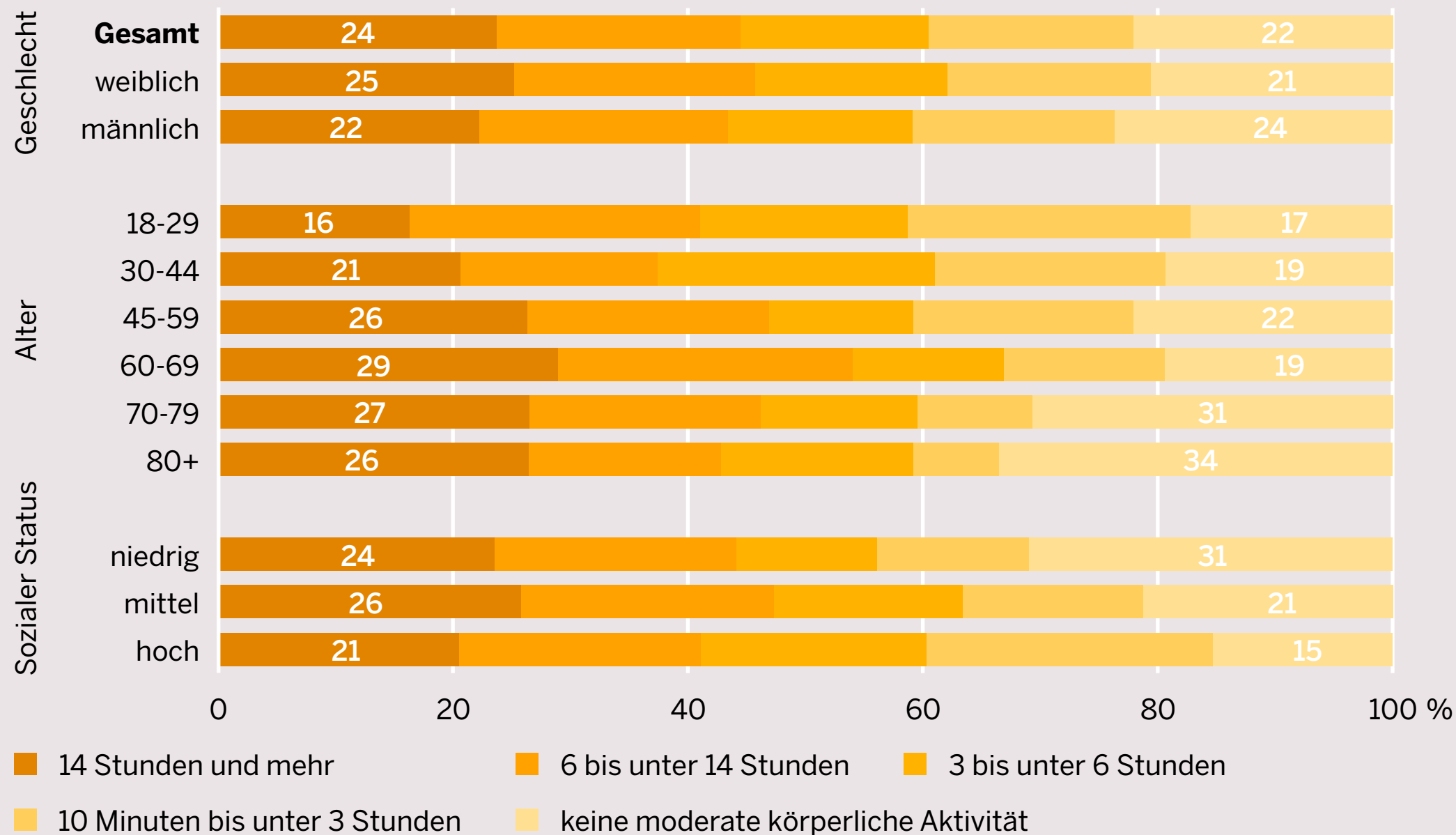
› Die 60- bis 69-Jährigen heben sich positiv von den anderen Altersgruppen ab.

› 7 % der Erwachsenen sind gar nicht körperlich aktiv.





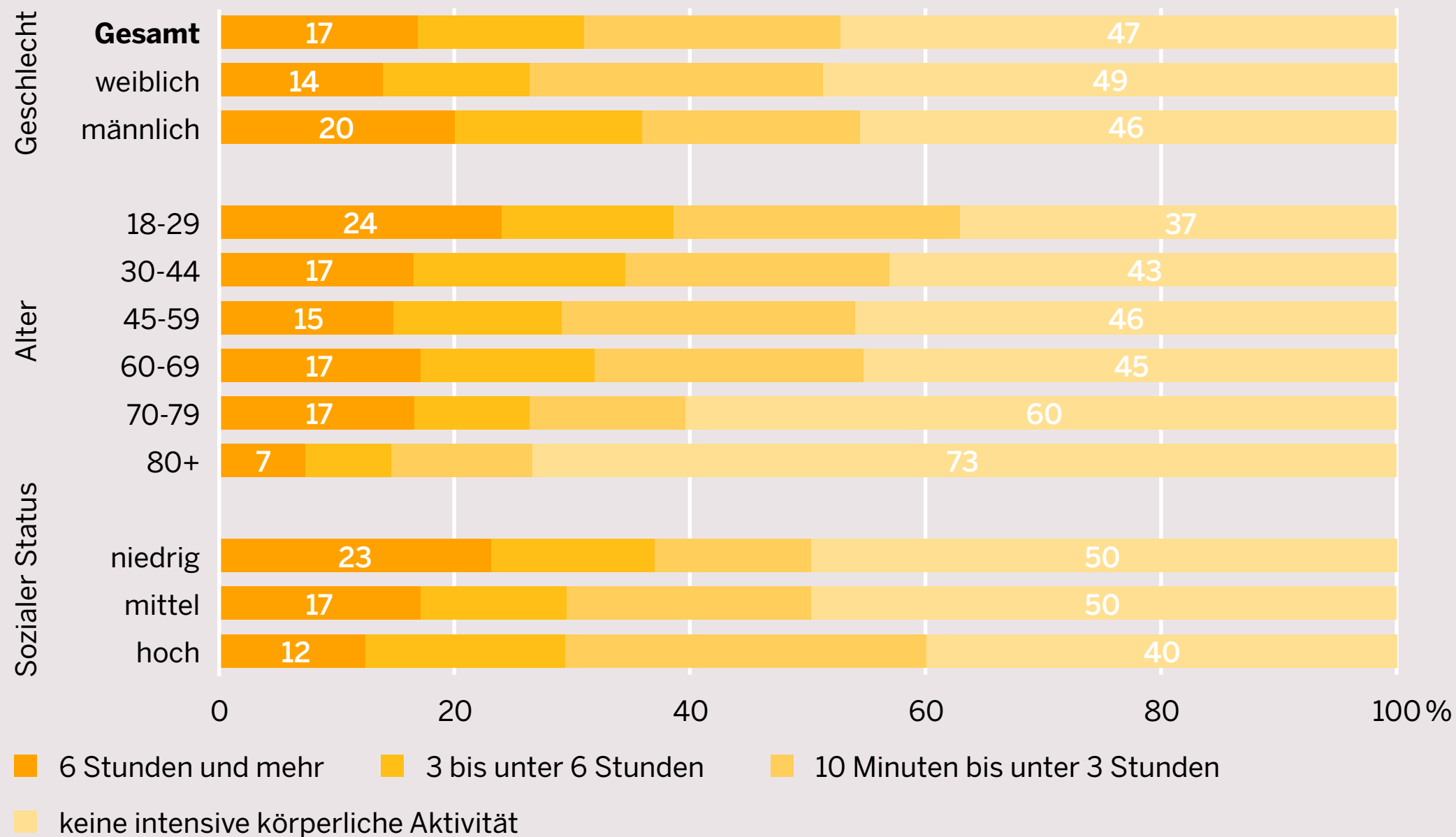
## Moderate körperliche Aktivität pro Woche.



- › 60 % der Erwachsenen sind mehr als drei Stunden pro Woche moderat körperlich aktiv.
- › 24 % der Erwachsenen sind sogar 14 Stunden und mehr pro Woche moderat körperlich aktiv.
- › Die 60- bis 69-Jährigen heben sich positiv von den anderen Altersgruppen ab.
- › 22 % der Erwachsenen sind gar nicht moderat körperlich aktiv.



## Intensive körperliche Aktivität pro Woche.



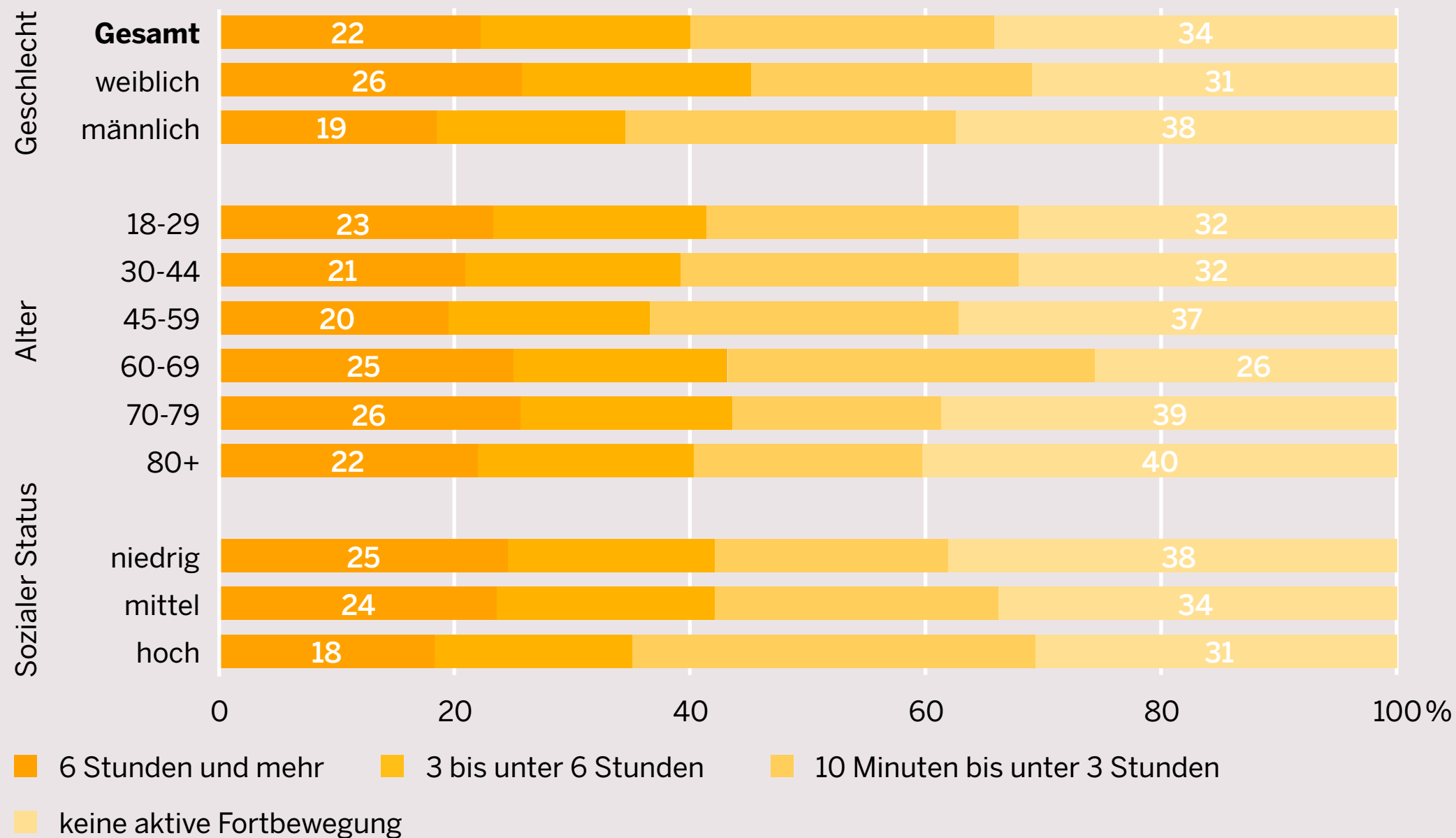
› 17 % der Erwachsenen in NRW sind 6 Stunden und mehr pro Woche intensiv körperlich aktiv.

› Fast die Hälfte der Erwachsenen verzichtet komplett auf intensive körperliche Aktivität.

› Dieser Anteil steigt mit zunehmendem Alter.



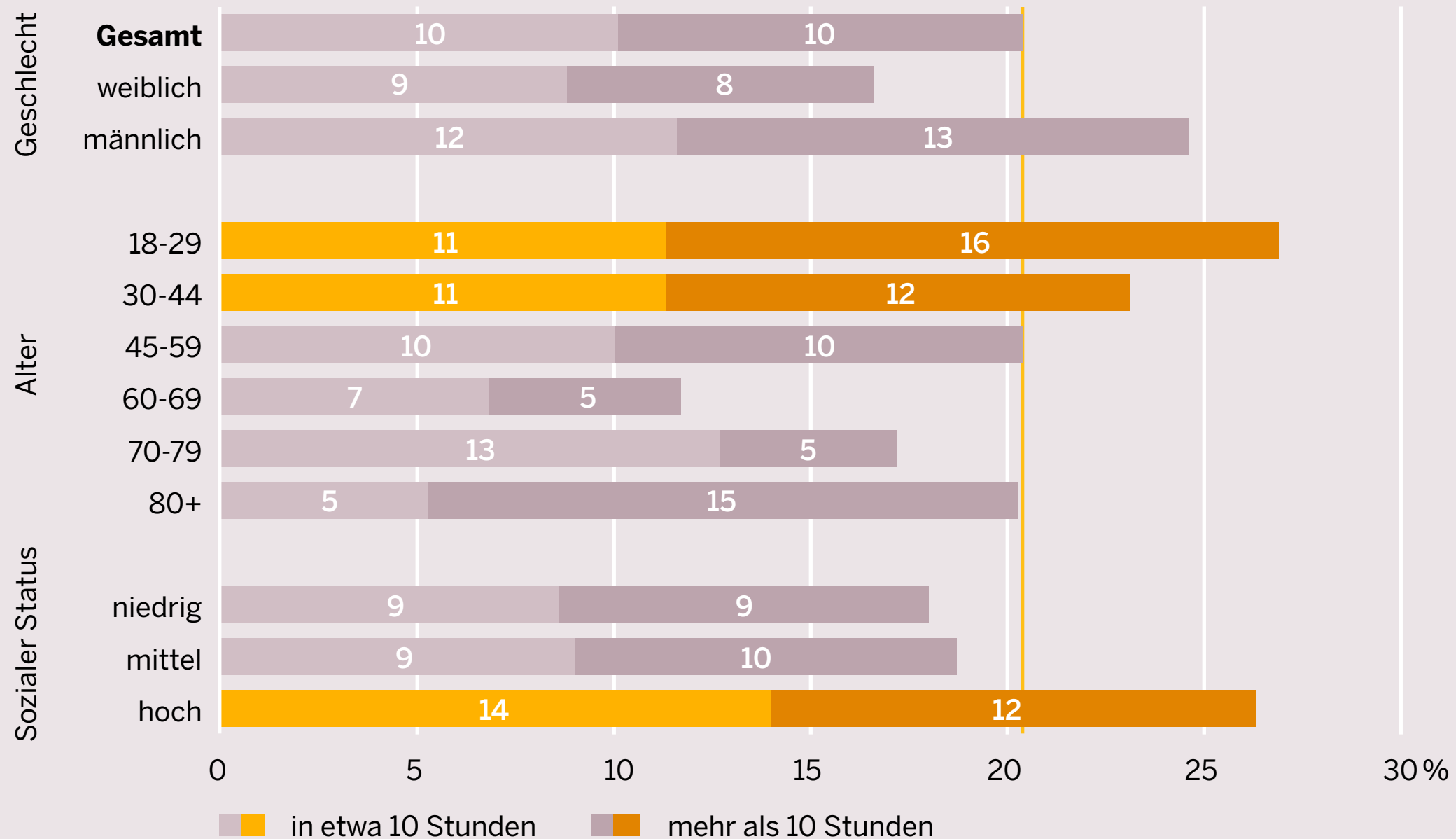
## Aktive Fortbewegung pro Woche.



- › 22 % der Erwachsenen in NRW bewegen sich 6 Stunden und mehr pro Woche aktiv fort (zu Fuß, mit dem Fahrrad).
- › Aktive Fortbewegung ist bei Frauen etwas stärker verbreitet als bei Männern.
- › 34 % der Erwachsenen bewegen sich gar nicht aktiv fort.



## Langes Sitzen.



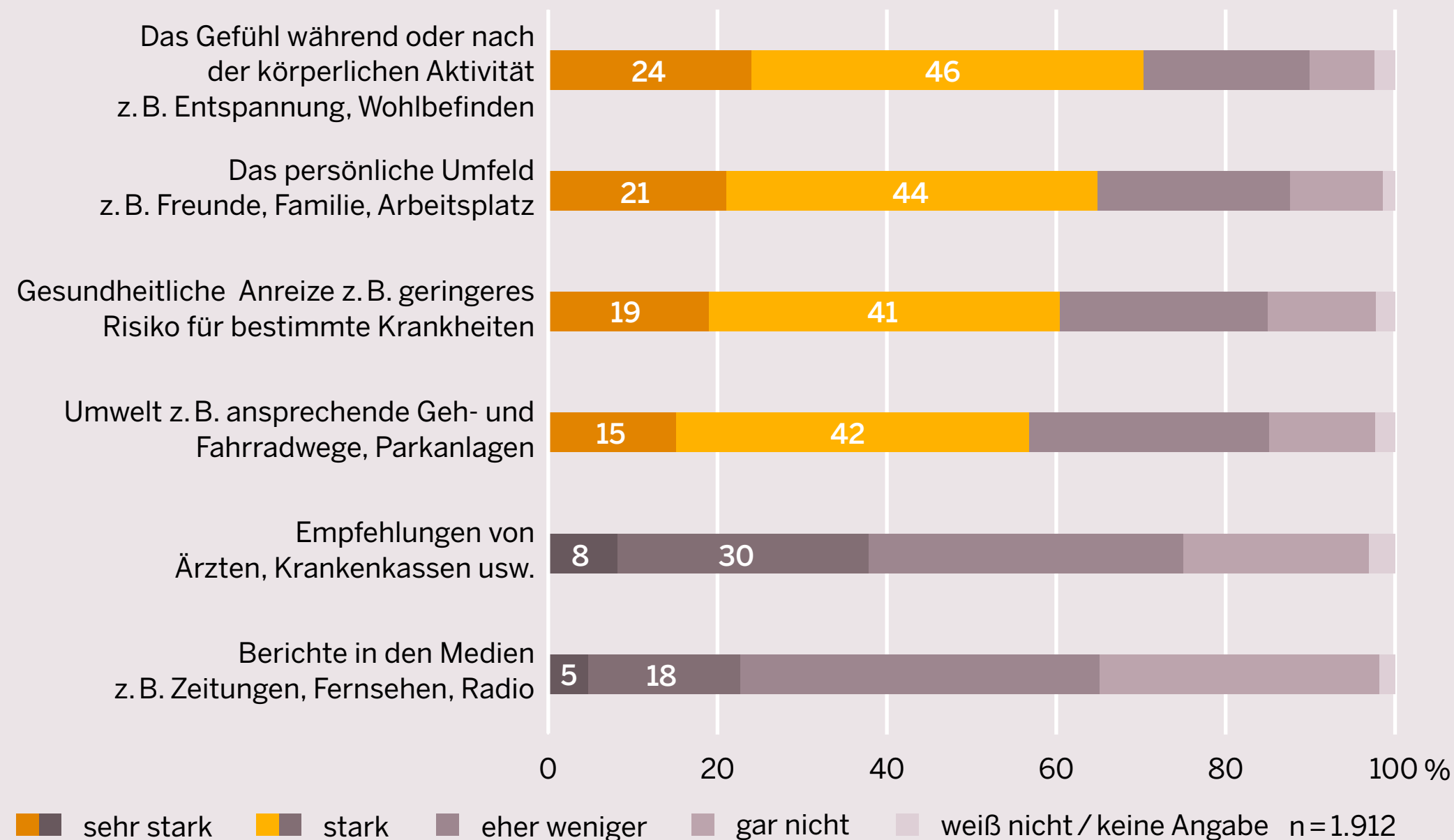
› Insbesondere unter jungen Erwachsenen und Personen mit einem hohen Sozialstatus ist langes Sitzen weit verbreitet.

Mittlere Sitzdauer  
pro Tag (Median):

**5 Stunden**



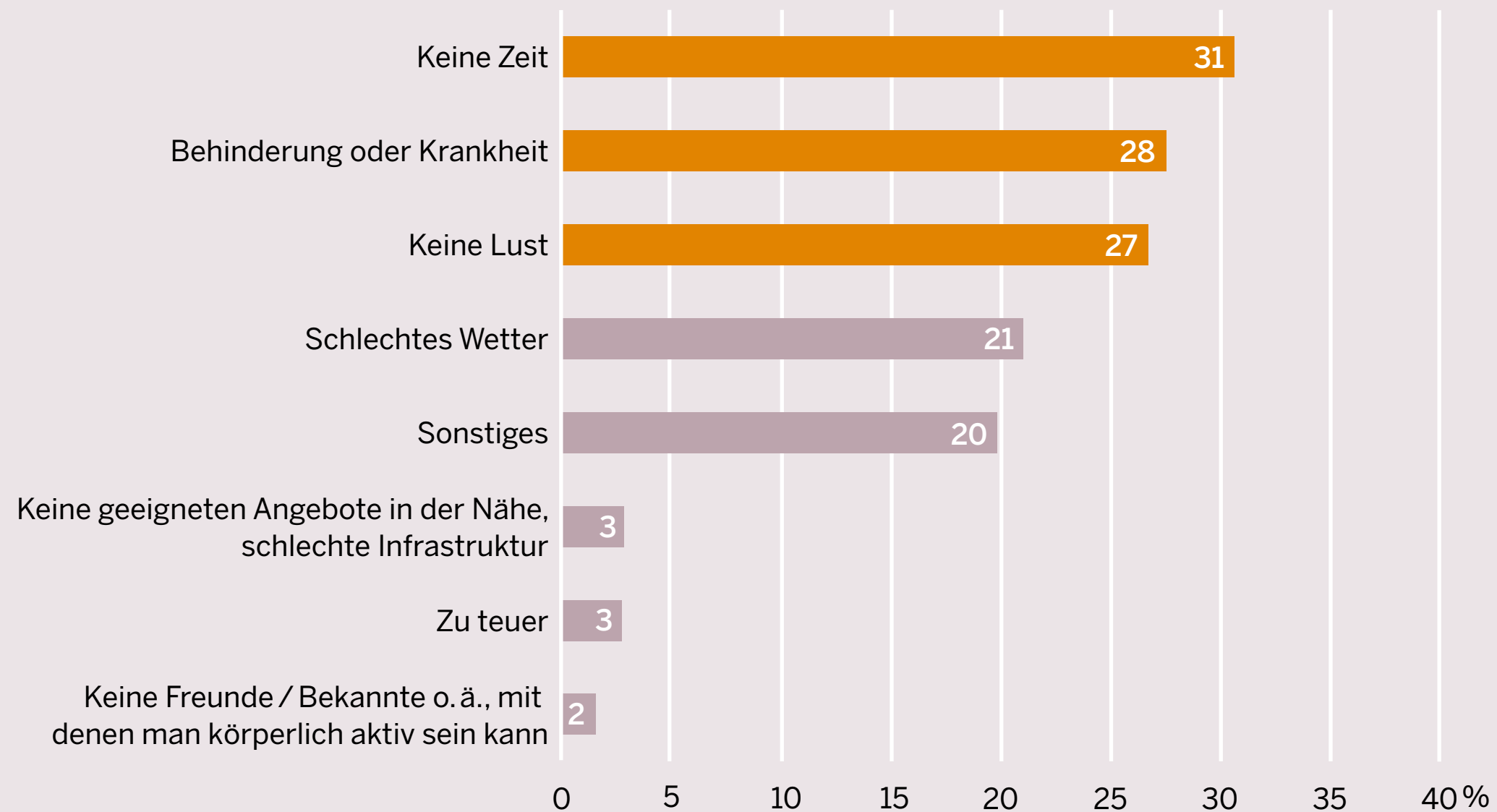
## Individuelle Motivatoren für körperliche Aktivität.



- › Das gute Gefühl während oder nach der körperlichen Aktivität ist der Hauptmotivator für Bewegung im Alltag.
- › Auch das persönliche Umfeld, gesundheitliche Anreize und eine bewegungsfreundliche Umwelt motivieren zur körperlichen Aktivität.



## Individuelle Barrieren für körperliche Aktivität.



› Vor allem fehlende Zeit, Behinderung / Krankheit und „keine Lust“ werden als Hinderungsgründe für körperliche Aktivität angegeben.



## Fazit zur körperlichen Gesamtaktivität.

- › 84 % der Erwachsenen sind mehr als drei Stunden pro Woche körperlich aktiv.
- › 7 % verzichten nach eigener Angabe auf jegliche Form von körperlicher Aktivität.
- › Im Mittel werden 5 Stunden am Tag sitzend verbracht. 8 % der Frauen und 13 % der Männer verbringen täglich 10 Stunden und mehr im Sitzen.
- › Deutliche Unterschiede zeigen sich auch zwischen den Sozialstatusgruppen. Während Personen der mittleren Sozialstatusgruppe sich häufiger aktiv fortbewegen und moderat aktiv sind, sind Personen der hohen Sozialstatusgruppe deutlich häufiger intensiv körperlich aktiv. Betrachtet man jedoch die körperliche Gesamtaktivität, sind Personen mit einem niedrigen Sozialstatus häufiger körperlich aktiv.

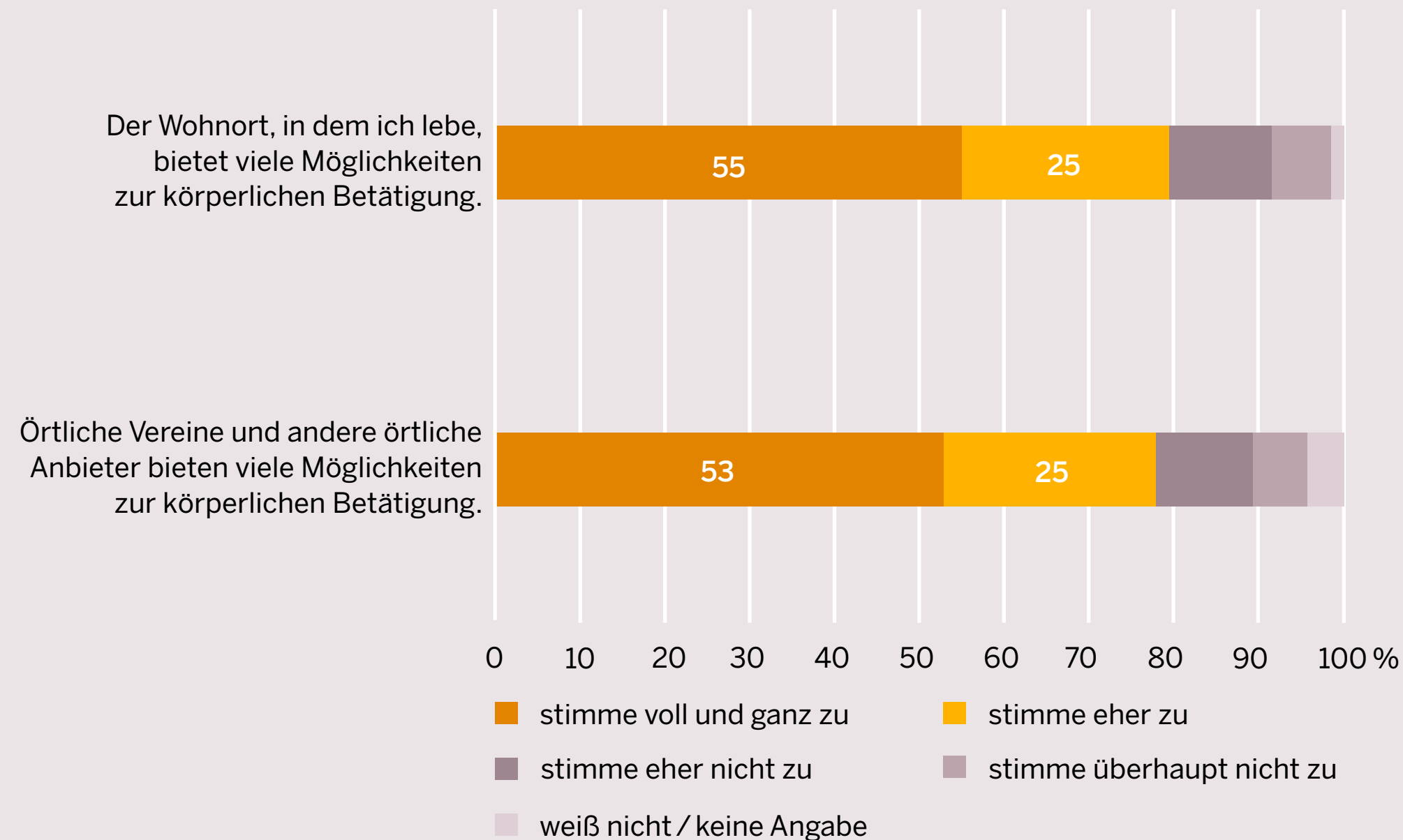


## **Bewegungsförderliche Umweltbedingungen.**





## Bewertung der Bedingungen am Wohnort.



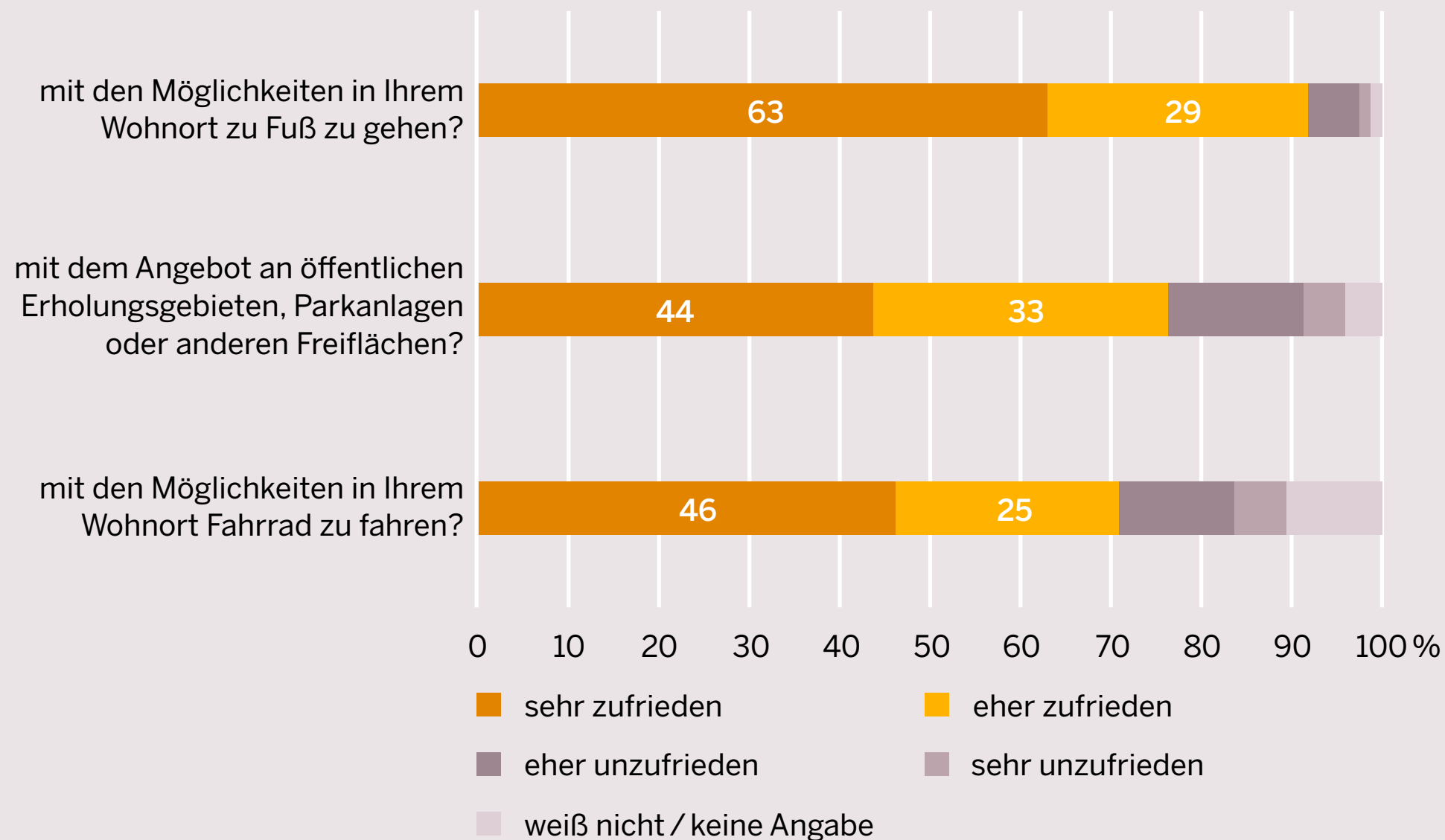
› Die Bewegungsfreundlichkeit und die Sportangebote am Wohnort werden mehrheitlich positiv bewertet.



## Zufriedenheit mit Bedingungen am Wohnort.

Wie zufrieden sind Sie...

› Die Mehrheit ist mit den Umweltbedingungen am Wohnort zufrieden.

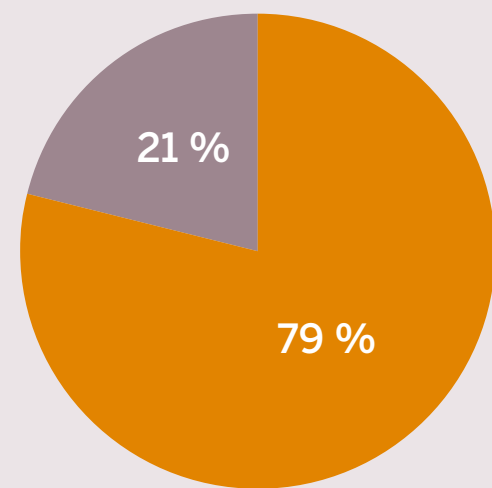




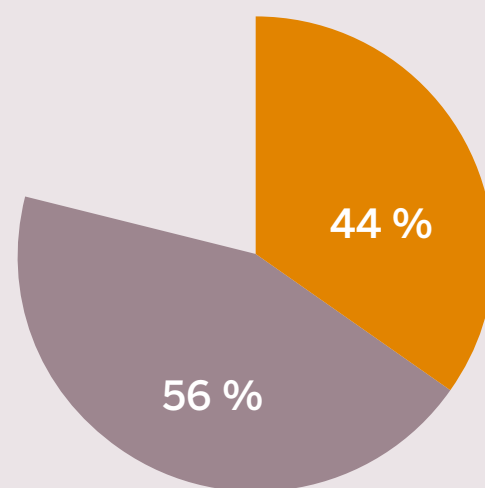
## Nutzung Schwimmbad.

Schwimmbad ist verfügbar

Ich nutze das Schwimmbad



Ja



Ja



Aquafitness = 17 %

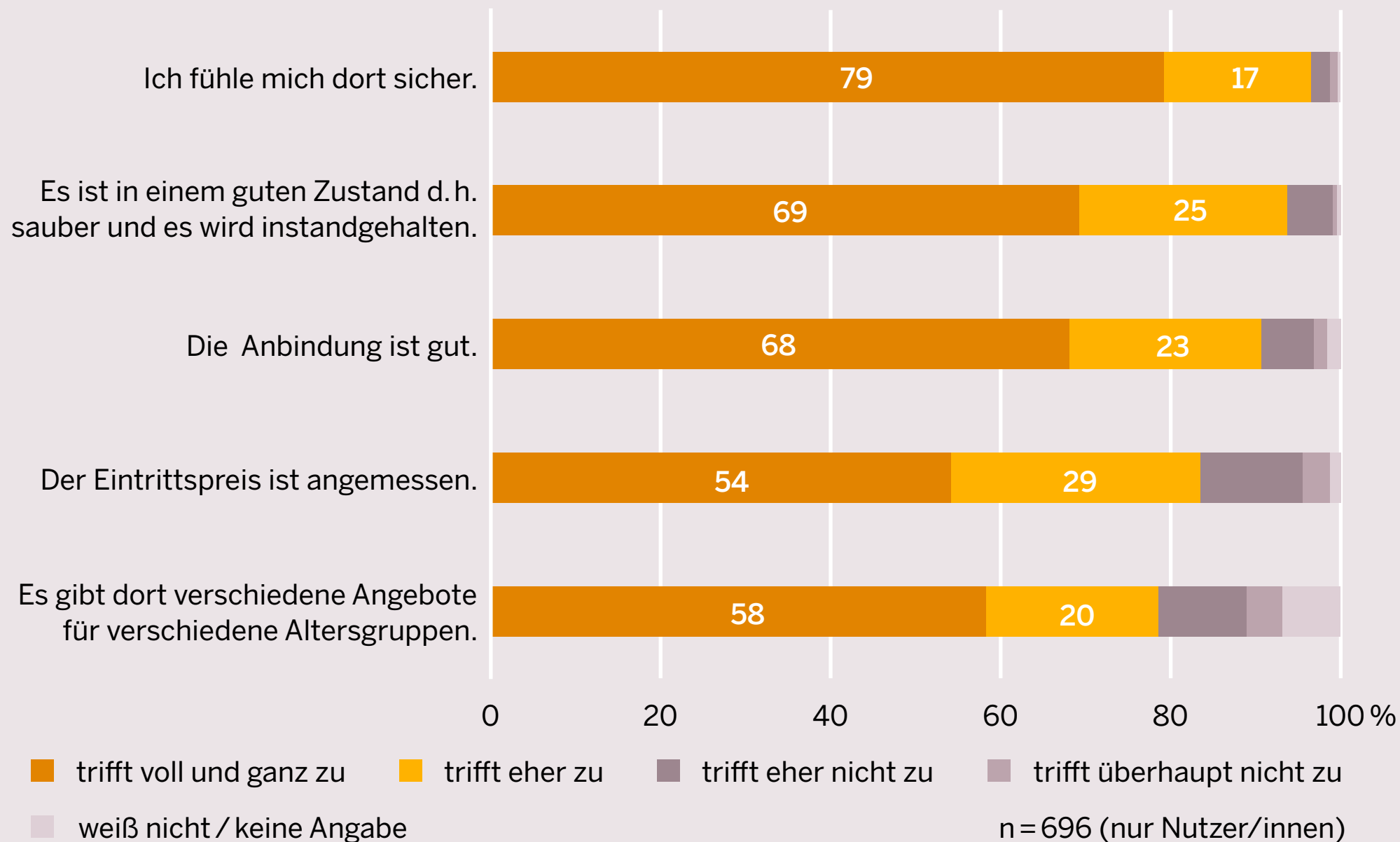
■ Ja ■ Nein

- › 79 % haben ein Schwimmbad in ihrer Umgebung.
- › Davon nutzen 44 % dieses auch.
- › Die Nutzerinnen und Nutzer schwimmen hauptsächlich, aber 17 % von ihnen nehmen (auch) an Aquafitness-Angeboten teil.



## Nutzerbewertung Schwimmbad.

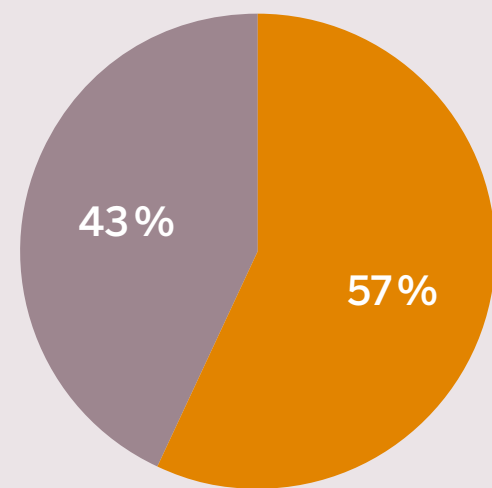
› Die Rahmenbedingungen von Schwimmbädern werden mehrheitlich positiv bewertet.





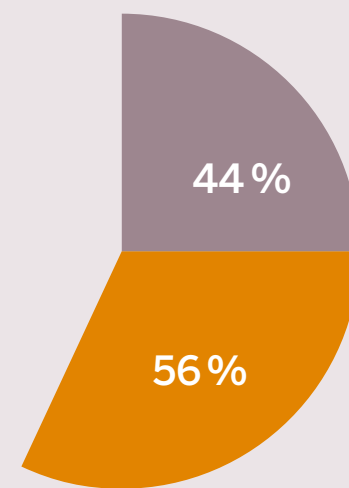
## Nutzung von offenen Gewässern und der gewässernahen Umgebung.

Offene Gewässer sind verfügbar



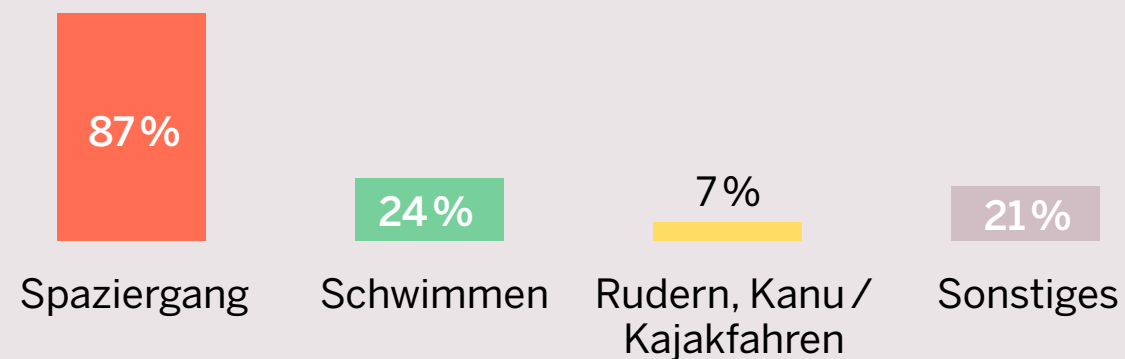
■ Ja ■ Nein

Ich nutze offene Gewässer



Ja

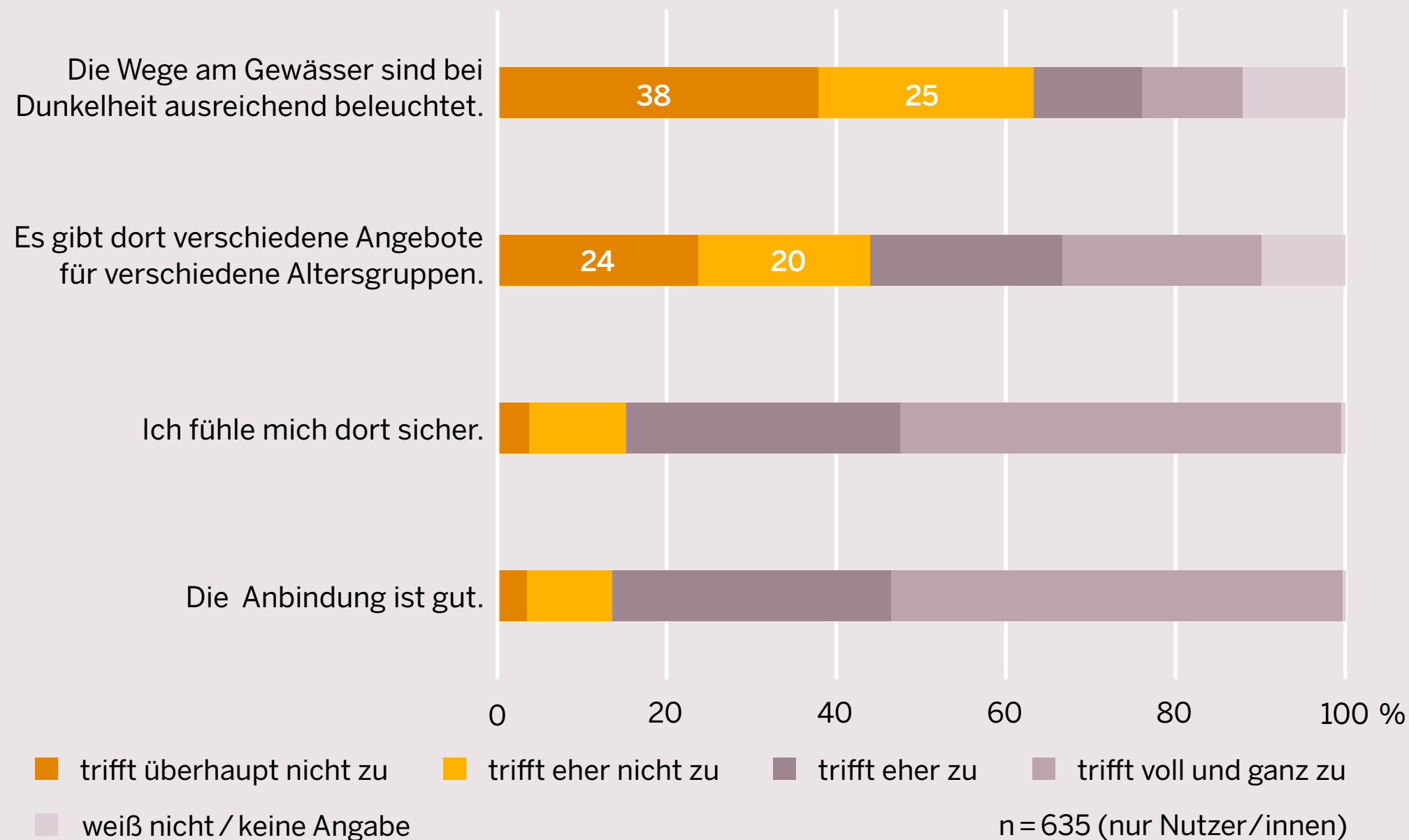
Ausgeübte körperliche Aktivitäten



- › Etwas mehr als der Hälfte der Bevölkerung stehen offene Gewässer wie Seen oder Flüsse zur Verfügung.
- › Wenn diese zur Verfügung stehen, werden sie von 56% der Personen genutzt, überwiegend zum Spaziergehen am Gewässer.



## Ungenutzte Potenziale von offenen Gewässern und der gewässernahen Umgebung.



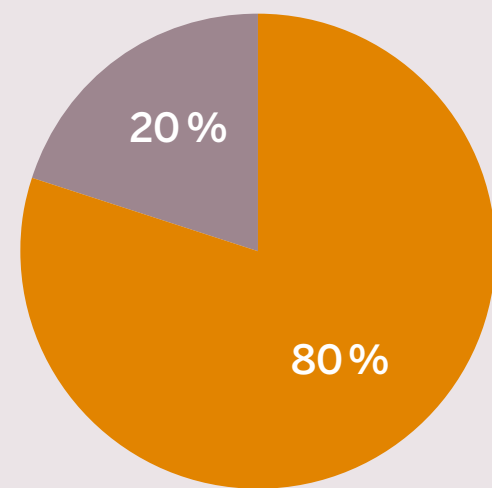
› Fast zwei Drittel der Nutzerinnen und Nutzer von offenen Gewässern sind der Meinung, dass die Wege an offenen Gewässern bei Dunkelheit nicht ausreichend beleuchtet sind.

› Gut 40 % meinen, dass es rund um offene Gewässer eine geringe Angebotsvielfalt gibt.



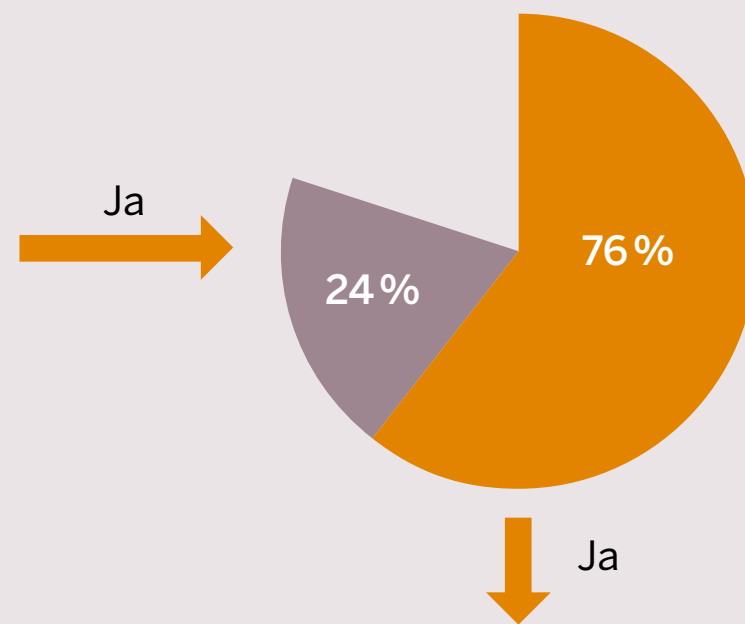
## Nutzung Parkanlagen oder Grünflächen.

Parks sind verfügbar



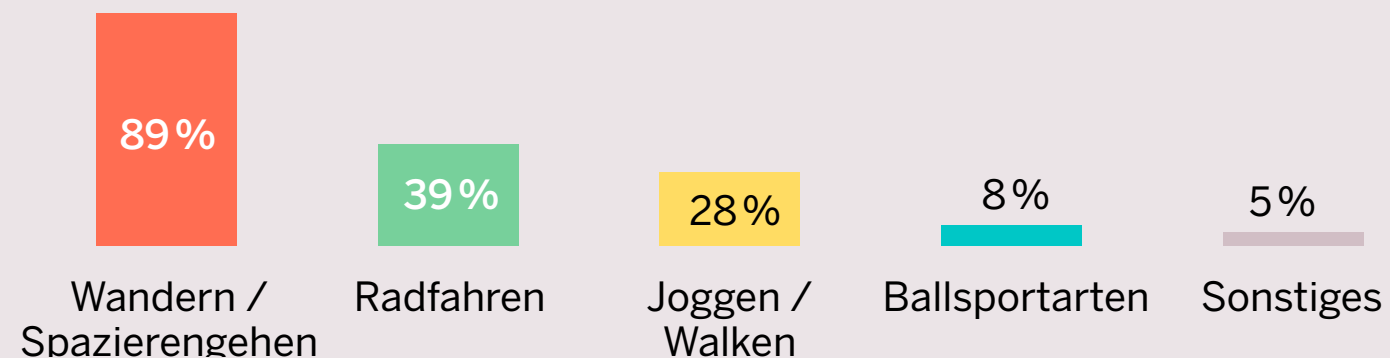
■ Ja ■ Nein

Ich nutze Parks



Ja ↓

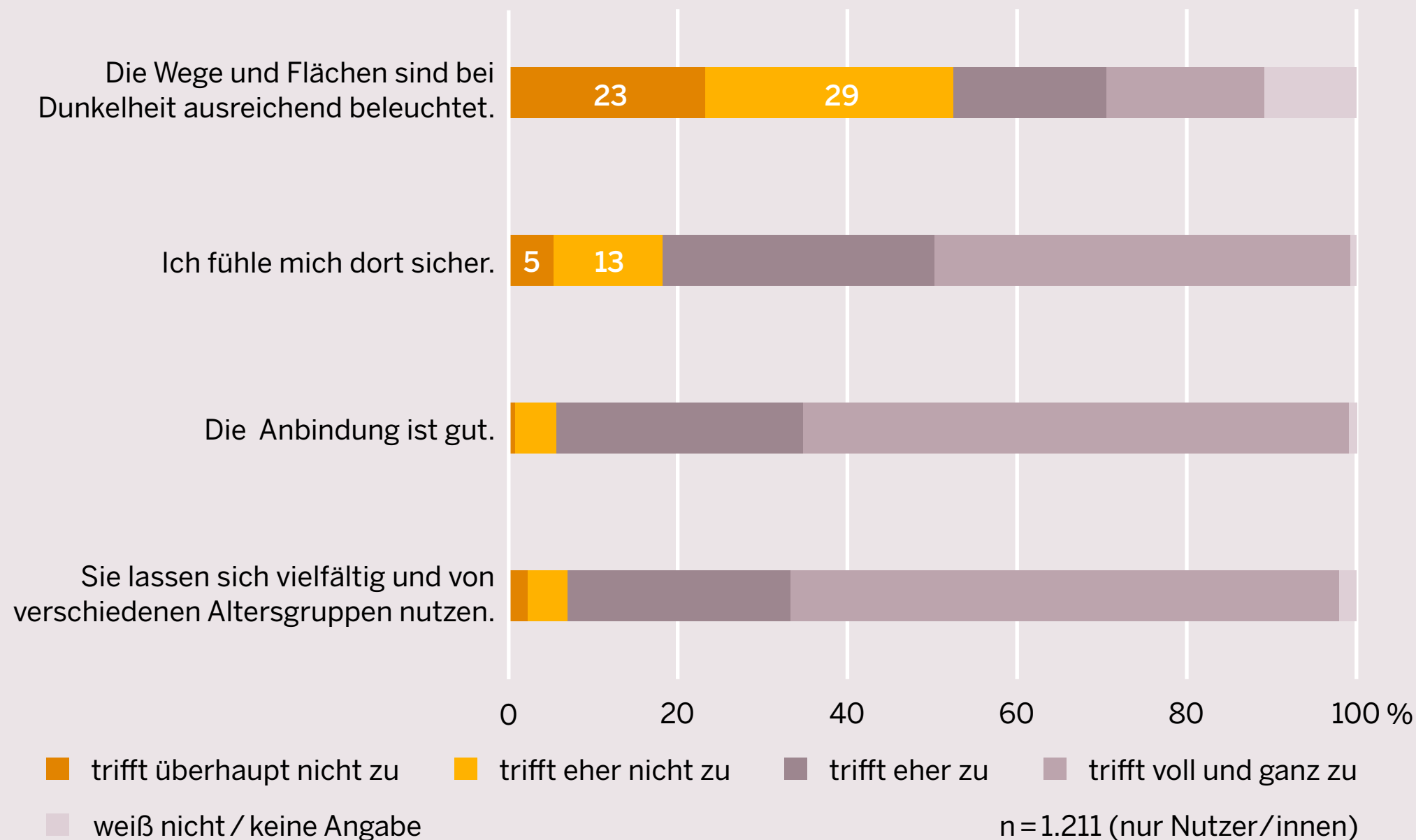
Ausgeübte körperliche Aktivitäten



- › 8 von 10 Personen stehen Parkanlagen oder Grünflächen in ihrer Umgebung zur Verfügung.
- › Drei Viertel dieser Personen nutzen die Parkanlagen oder Grünflächen dann auch, häufig zum Spazierengehen oder zum Wandern.



## Nutzerbewertung Parkanlagen oder Grünflächen.



› Circa die Hälfte der Nutzerinnen und Nutzer von Parkanlagen oder Grünflächen meint, dass die Wege und Flächen bei Dunkelheit nicht ausreichend beleuchtet sind.

› 24 % der Frauen und 12 % der Männer fühlen sich dort nicht sicher (insgesamt 18 %).

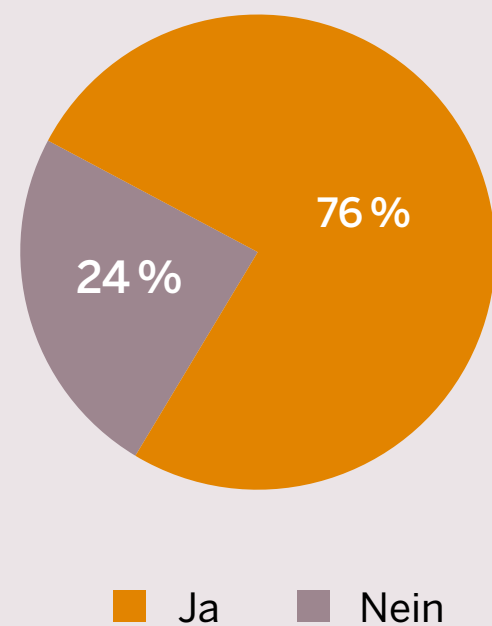




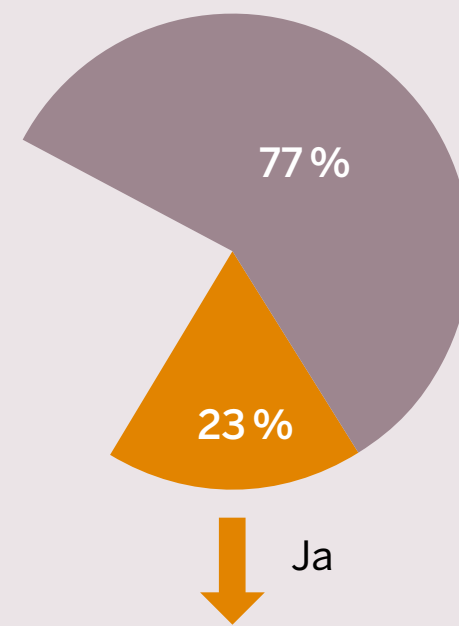
## Nutzung Freizeitsportanlagen oder Spielfelder.

Freizeitsportanlage ist verfügbar

Ich nutze Freizeitsportanlagen

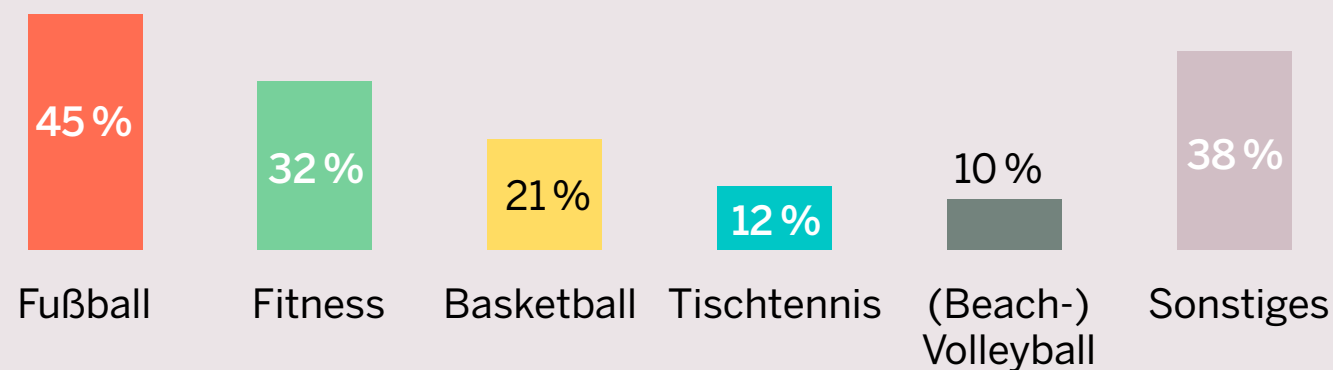


Ja



Ja

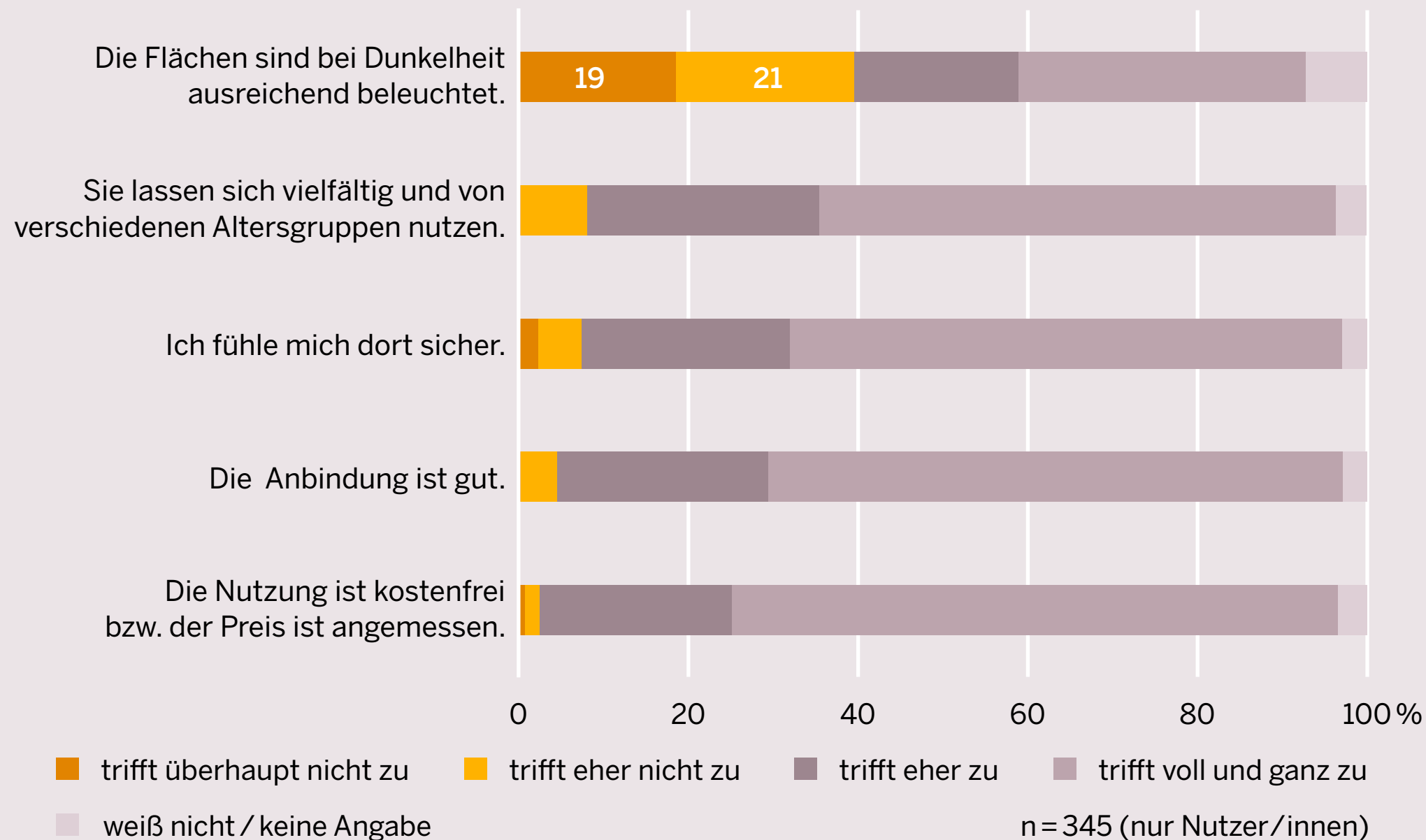
Ausgeübte körperliche Aktivitäten



- › 3 von 4 Personen haben in ihrer Umgebung Freizeitsportanlagen zur Verfügung.
- › Allerdings nutzt nur ein Fünftel diese Anlagen.



## Nutzerbewertung Freizeitsportanlagen oder Spielfelder.



› 4 von 10 Nutzerinnen und Nutzern meinen, dass die Freizeitsportanlagen oder Spielfelder bei Dunkelheit nicht ausreichend beleuchtet sind.

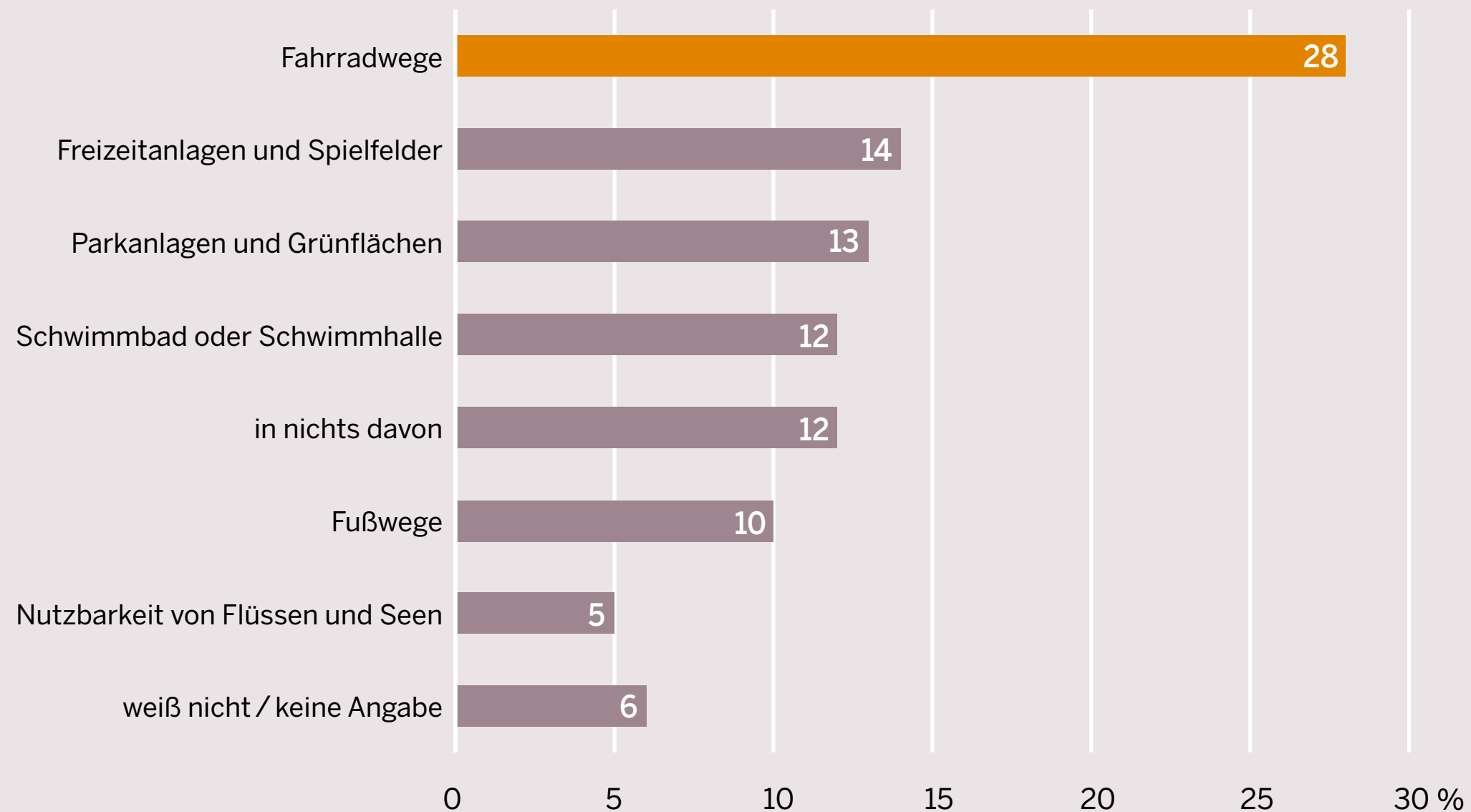


## Fazit zu bewegungsförderlichen Umweltbedingungen.

- › Der Mehrheit stehen Schwimmbäder, offene Gewässer, Parks und Grünanlagen sowie Freizeitsportanlagen in der Umgebung zur Verfügung. Vor allem Freizeitsportanlagen werden nur wenig genutzt.
- › Verbesserungspotential bei Schwimmbädern besteht hinsichtlich der Gestaltung des Eintrittspreises und der Angebote. Bei offenen Gewässern, Parks und Grünanlagen sowie Freizeitsportanlagen könnte eine verbesserte Beleuchtung in den Abendstunden zu einer höheren Nutzung und damit zu mehr körperlicher Aktivität führen.



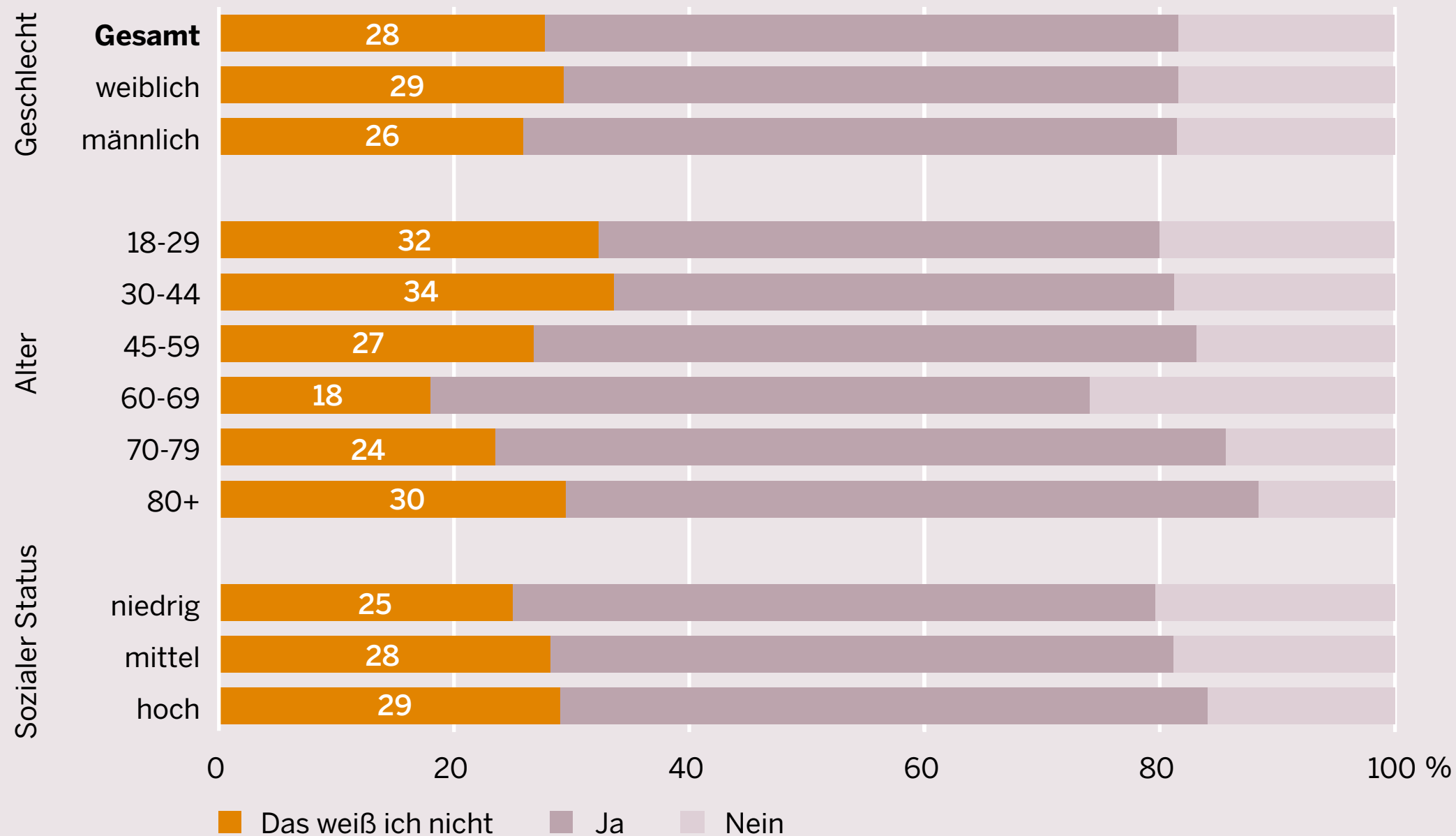
## Investitionsbedarf aus Bürgersicht.



› Der größte Investitionsbedarf besteht aus Bürgersicht bei Fahrradwegen.



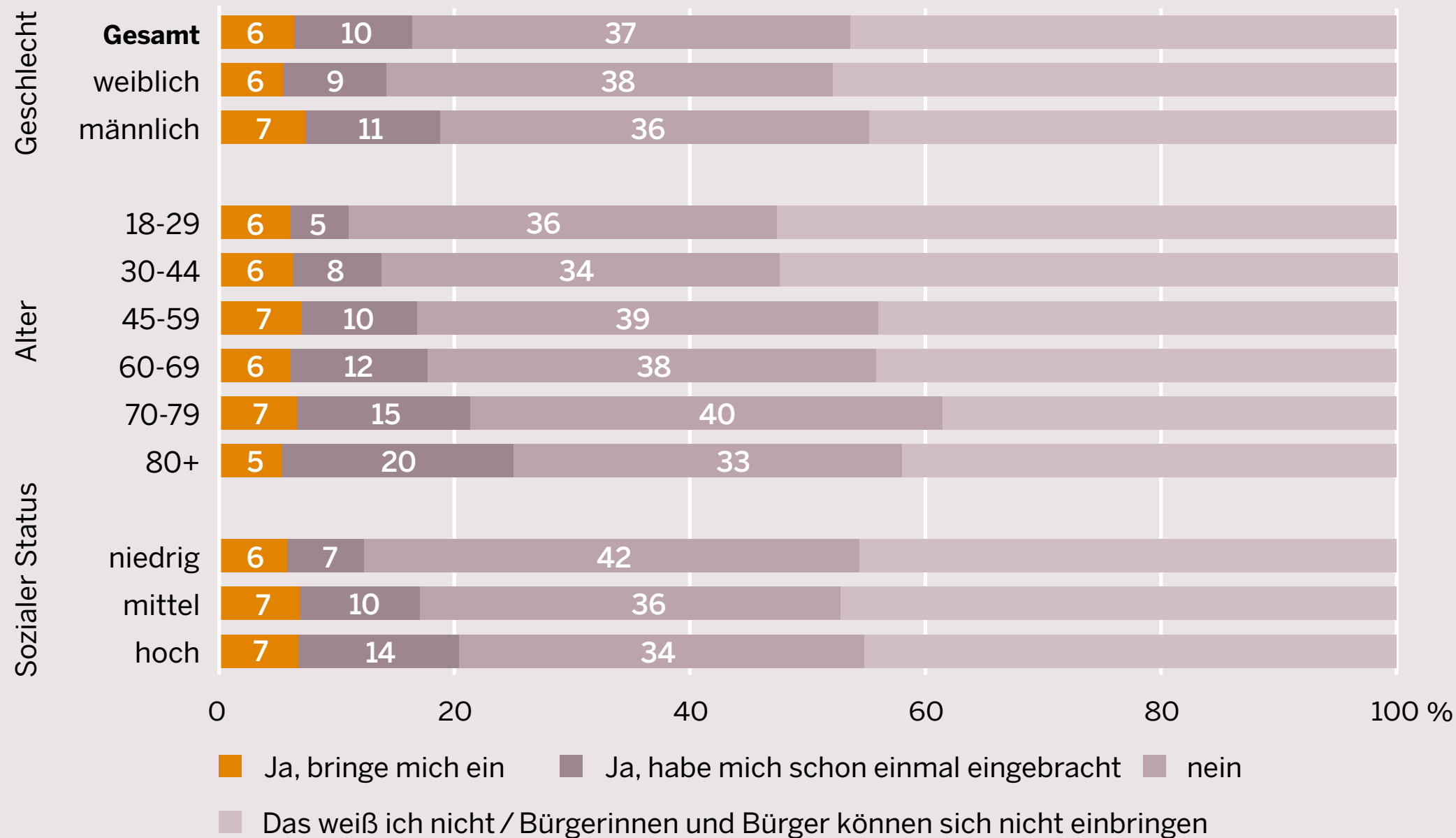
## Partizipationsmöglichkeiten.



› Bei knapp 30 % besteht Unwissenheit darüber, ob sich Bürgerinnen und Bürger einbringen können, wenn es um die bewegungsfreundliche Gestaltung des Wohnortes geht.



## Gelebte Partizipation.



- › Nur jede/r Sechste nutzt oder nutzte die Chance sich einzubringen.
- › Dabei nutzen oder nutzten Personen mit einem hohen Sozialstatus diese Chance häufiger.



## Fazit zu Investitionsbedarfen und Partizipationsmöglichkeiten.

- › Der größte Investitionsbedarf besteht aus Bürgersicht bei Fahrradwegen.
- › Es besteht eine erhebliche Unwissenheit im Hinblick auf Partizipationsmöglichkeiten bei der Gestaltung des Wohnumfelds und nur jede/r Sechste nutzte in der Vergangenheit oder nutzt aktuell die Chance sich auf kommunaler Ebene einzubringen.
- › Eine stärkere Bürgerbeteiligung bei Planungsprozessen, z. B. durch gezielte Informationen über Partizipationsmöglichkeiten, bietet Chancen für eine Verbesserung der Bewegungsfreundlichkeit und damit der körperlichen Aktivität im Wohnumfeld.



## Originalfragen.

**Seite 8:** Vgl. Seite 8, 9, 10

**Seite 9:** An wie vielen Tagen in einer gewöhnlichen Woche betätigen Sie sich durchschnittlich körperlich mäßig, so dass Sie dabei noch sprechen, aber beispielsweise nicht mehr singen könnten? Zum Beispiel fallen darunter das Tragen leichter Lasten, Staubsaugen, spazieren oder schwimmen. / Und wie viel Zeit verbringen Sie an einem gewöhnlichen Tag im Durchschnitt mit mäßiger körperlicher Aktivität?

**Seite 10:** An wie vielen Tagen in einer gewöhnlichen Woche betätigen Sie sich durchschnittlich körperlich intensiv, so dass Ihre Atmung und Puls so stark zunehmen, dass man dabei kein durchgängiges Gespräch mehr führen kann? Zum Beispiel beim Tragen schwerer Lasten, Gartenarbeit oder Sportarten, wie Fußballspielen, Klettern etc. / Und wie viel Zeit verbringen Sie an einem gewöhnlichen Tag im Durchschnitt mit intensiver körperlicher Aktivität?

**Seite 11:** An wie vielen Tagen in einer gewöhnlichen Woche <gehen Sie zu Fuß / fahren Sie mit dem Fahrrad / gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad>, um von einem Ort zum anderen Ort zu kommen, mit einer Dauer von mindestens zehn Minuten? / Wie viel Zeit investieren Sie an einem gewöhnlichen Tag, um <zu Fuß / mit dem Fahrrad / zu Fuß oder mit dem Fahrrad> von einem Ort zum anderen zu kommen? Bitte denken Sie an alle Wege, die an einem durchschnittlichen Tag zusammenkommen.

**Seite 12:** Bei der nächsten Frage geht es um die Zeit, die Sie mit Sitzen oder Ruhen verbringen bei der Arbeit, zu Hause, im Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit Freunden. Die Zeit, die Sie mit schlafen verbringen, interessiert an der Stelle nicht. Verbringen Sie an einem gewöhnlichen Tag mehr oder weniger als 10 Stunden mit Sitzen oder Ruhen? Denken Sie dabei an Sitzen am Schreibtisch, im Auto, beim Essen, Fernsehen etc. / Und wieviel

Zeit ist das genau, die Sie an einem durchschnittlichen Tag mit Sitzen oder Ruhen verbringen?

**Seite 13:** Wie stark motivieren Sie folgende Dinge dabei körperlich aktiv zu sein? Ich nenne Ihnen einige Aspekte und Sie sagen mir bitte jeweils, ob diese Sie sehr stark, stark, eher weniger oder gar nicht motivieren.

**Seite 14:** Welche Gründe halten Sie davon ab im Alltag körperlich aktiv zu sein? (offene Frage)

**Seite 17:** Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

**Seite 18:** Wie zufrieden sind Sie mit der Möglichkeit in Ihrem Wohnort zu Fuß zu gehen? / Wie zufrieden sind Sie mit der Möglichkeit in Ihrem Wohnort Fahrrad zu fahren? / Wie zufrieden sind Sie mit dem Angebot an öffentlichen Erholungsgebieten, Parkanlagen oder anderen Freiflächen?

**Seite 19:** Nun möchte ich gerne wissen, welche Angebote es in Ihrem Wohnort gibt. Bitte sagen Sie jeweils ja oder nein. ...Schwimmbad / Schwimmhalle. / Und nutzen Sie das Schwimmbad / die Schwimmhalle regelmäßig, also mindestens 6 Mal im Jahr? / Welche körperliche Aktivität üben Sie im Schwimmbad oder in der Schwimmhalle aus?

**Seite 20:** Inwieweit treffen die folgenden Aussagen zu dem Schwimmbad zu?

**Seite 21:** Nun möchte ich gerne wissen, welche Angebote es in Ihrem Wohnort gibt. Bitte sagen Sie jeweils ja oder nein. ... Offene Gewässer wie See oder Fluss, zum Beispiel zum Spazieren oder Schwimmen. / Und nutzen Sie das offene Gewässer wie See oder Fluss regelmäßig, also mindestens 6 Mal im Jahr? / Welche körperliche Aktivität üben Sie am oder auf dem öffentlichen Gewässer aus?

**Seite 22:** Inwieweit treffen die folgenden Aussagen zu dem offenen Gewässer zu?

**Seite 23:** Nun möchte ich gerne wissen, welche Angebote es in Ihrem Wohnort gibt. Bitte sagen Sie jeweils ja oder nein. ... Parkanlagen oder Grünflächen –, Wälder und Wiesen sind hier nicht gemeint. / Und nutzen Sie die Parkanlagen oder Grünflächen regelmäßig, also mindestens 6 Mal im Jahr? / Welche körperliche Aktivität üben Sie in den öffentlichen Parkanlagen oder Grünanlagen aus?

**Seite 24:** Inwieweit treffen die folgenden Aussagen zu den Parkanlagen oder Grünflächen zu?

**Seite 25:** Nun möchte ich gerne wissen, welche Angebote es in Ihrem Wohnort gibt. Bitte sagen Sie jeweils ja oder nein. ... Öffentliche Freizeitsportanlagen wie Bolzplätze, Basketballplätze oder Trimm-Dich-Pfade. / Und nutzen Sie die öffentlichen Freizeitsportanlagen wie Bolzplätze, Basketballplätze oder Trimm-Dich-Pfade regelmäßig, also mindestens 6 Mal im Jahr? / Welche körperliche Aktivität üben Sie auf den Freizeitsportanlagen oder Spielfeldern aus?

**Seite 26:** Inwieweit treffen die folgenden Aussagen zu den Freizeitsportanlagen oder Spielfeldern zu?

**Seite 28:** Wenn ihr Wohnort Gelder zur Verfügung stellen würde, um die Umgebung bewegungsfreundlicher zu gestalten, worin sollte Ihrer Meinung nach hauptsächlich investiert werden?

**Seite 29:** Können sich Bürgerinnen und Bürger einbringen, wenn es um die bewegungsfreundliche Gestaltung Ihres Wohnortes geht?

**Seite 30:** Bringen Sie sich ein oder haben Sie sich schon einmal eingebracht?





**Herausgeber:**

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen  
Gesundheitscampus 10  
44801 Bochum

**Redaktion:**

Dr. Brigitte Borrmann, Maren Berendonck,  
Dr. Matthias Romppel

**Erscheinungsjahr:** 2019

**Bildkomposition Titel:**

© lilac / Shutterstock  
© NadzeyaShanchuk / Shutterstock  
© majivecka / Shutterstock  
© Babkina Svetlana / Shutterstock  
© Nowik Sylwia / Shutterstock  
© Merggy / Shutterstock