

Bewegungs-Monitoring

Bevölkerungsbefragung 2017

Studienbericht

Dieser Bericht wurde erstellt für das:
Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport

Wien, im Dezember 2017
Archivnummer: 25.948.006



INSTITUT FÜR EMPIRISCHE SOZIALFORSCHUNG GMBH

Teinfaltstraße 8 • 1010 Wien

Telefon: (01) 54 670-0 • Fax: (01) 54 670-312

E-Mail: ifes@ifes.at • Internet: <http://www.ifes.at>

Inhaltsverzeichnis

I. Vorwort.....	4
II. Hauptergebnisse der Studie	5
1. Bewegung und Sport	5
1.1. Arbeitsbewegung mit höherer Intensität.....	5
1.2. Arbeitsbewegung mit mittlerer Intensität	9
1.3. Fortbewegung: Gehen und Radfahren	12
1.4. Krafttraining.....	15
1.5. Sportbewegung mit höherer Intensität.....	18
1.6. Sportbewegung mit mittlerer Intensität	21
1.7. Sportaktivitäten auch unter widrigen Umständen.....	24
1.8. Gesamt-Aktivitäten pro Woche.....	25
1.9. Teilnahme an organisierten sportlichen Aktivitäten.....	28
1.10. Sitzen und Ruhen.....	29
2. Wissen über gesundheitliche Bewegungseffekte	30
3. Selbsteinschätzung in Bezug auf körperliche Aktivitäten	33
4. Bewegungsaktivitäten alleine oder gemeinsam	35
5. Zum Stellenwert von Bewegung in der Gesellschaft.....	36
6. Verkehrsmittelnutzung bei Berufswegen.....	37
7. Infrastruktur und Bewegungsangebote	40
7.1. Bewegungsfördernde Maßnahmen im Schulbereich.....	40
7.2. Bewegungsfördernde Maßnahmen am Arbeitsplatz	41
7.3. Die Bewegungsfreundlichkeit der Wohnumgebung	42
8. Gesundheitszustand und Lebensqualität	45
8.1. Beurteilung der eigenen Gesundheit	45
8.2. Chronische Erkrankungen.....	46
8.3. Nikotinkonsum	48
8.4. BMI-Gewichtskategorien.....	49
8.5. Beurteilung der Lebensqualität.....	50
III. Statistische Schwankungsbreiten.....	51
Abbildungsverzeichnis.....	53

Daten zur Untersuchung

Themen:	Körperliche Bewegungsaktivitäten Wissen um Gesundheitseffekte durch Bewegung Einschätzung der eigenen Aktivitäten Stellenwert von Bewegung in unserer Gesellschaft Infrastruktur und Bewegungsangebote Gesundheitszustand und Lebensqualität
Auftraggeber:	Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport
Konzepterstellung:	Österreichische Gesellschaft für Public Health (ÖGPH); Arbeitsgruppenleitung: Prof. Dr. Sylvia Titze (Univ. Graz, Institut für Sportwissenschaft)
Grundgesamtheit:	Männer und Frauen ab 15 Jahren
Erhebungsgebiet:	Österreich
Stichprobenumfang:	4.000 Personen
Zielpersonenauswahl:	Bundesweit repräsentative Zufallsstichprobe auf Basis eines Stratified Multistage Clustered Random Samplings
Fragenprogramm:	mit dem Auftraggeber abgestimmt
Art der Befragung:	mündliche, persönliche CAPI-Interviews an der Wohnadresse
Befragungszeitraum:	Juli bis November 2017
IFES-Projektleitung:	Dr. Gert Feistritzer
Projektassistenz:	Mag. Teresa Schaup Mag. Nedeljko Beier Lukas Schreder, MA
Auswertung:	Mag. Claudia Pflügl

I. Vorwort

Das Institut für empirische Sozialforschung (IFES) führte im Auftrag des Bundesministeriums für Landesverteidigung und Sport von Juli bis November 2017 eine bundesweit repräsentative Bevölkerungsbefragung bei 4.000 Personen ab 15 Jahren in Form von persönlichen CAPI-Interviews zum Thema „Sport und Bewegung“ durch. Dabei handelt es sich um die Basisstudie zu einem Bewegungs-Monitoring, dass in gewissen Zeitabständen wiederholt werden soll, um Entwicklungen im Zeitverlauf analysieren und gegebenenfalls gesundheitsfördernde Maßnahmen setzen zu können.

Im Mittelpunkt des Bewegungs-Monitorings stehen folgende Themenbereiche:

- Körperliche Bewegungsaktivitäten
- Wissen um Gesundheitseffekte durch Bewegung
- Einschätzung der eigenen Aktivitäten
- Stellenwert von Bewegung in unserer Gesellschaft
- Infrastruktur und Bewegungsangebote
- Gesundheitszustand und Lebensqualität

Das inhaltliche Konzept zu dieser Studie wurde von Frau Prof. Dr. Sylvia Titze vom Institut für Sportwissenschaft an der Universität Graz und ihrer Arbeitsgruppe im Rahmen der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (ÖGPH) erstellt. Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich für die gute Zusammenarbeit mit dieser Arbeitsgruppe und mit dem Sportministerium bedanken.

Der vorliegende Studienbericht enthält eine schriftliche Zusammenfassung der Hauptergebnisse. Hinweise zu den statistischen Schwankungsbreiten finden sich im Anhang dieses Berichtes. Die dem Bericht zugrundeliegenden Detailergebnisse und das Fragenprogramm sind in einem separaten Tabellenband dokumentiert.

Wien, im Dezember 2017

Dr. Gert Feistritzer
Institut für empirische Sozialforschung

II. Hauptergebnisse der Studie

1. Bewegung und Sport

Die Erhebung des Ausmaßes bzw. der Intensität körperlicher Bewegung erfolgte durch die Fragen, ob eine solche überhaupt zutrifft - und falls ja, nach der Anzahl der Tage in einer durchschnittlichen Woche sowie nach der Anzahl der Stunden an einem solchen Tag, wobei zwischen Arbeitstätigkeiten (bezahlt im Beruf oder unbezahlt zu Hause) und Freizeit- bzw. Sporttätigkeiten unterschieden wurde.

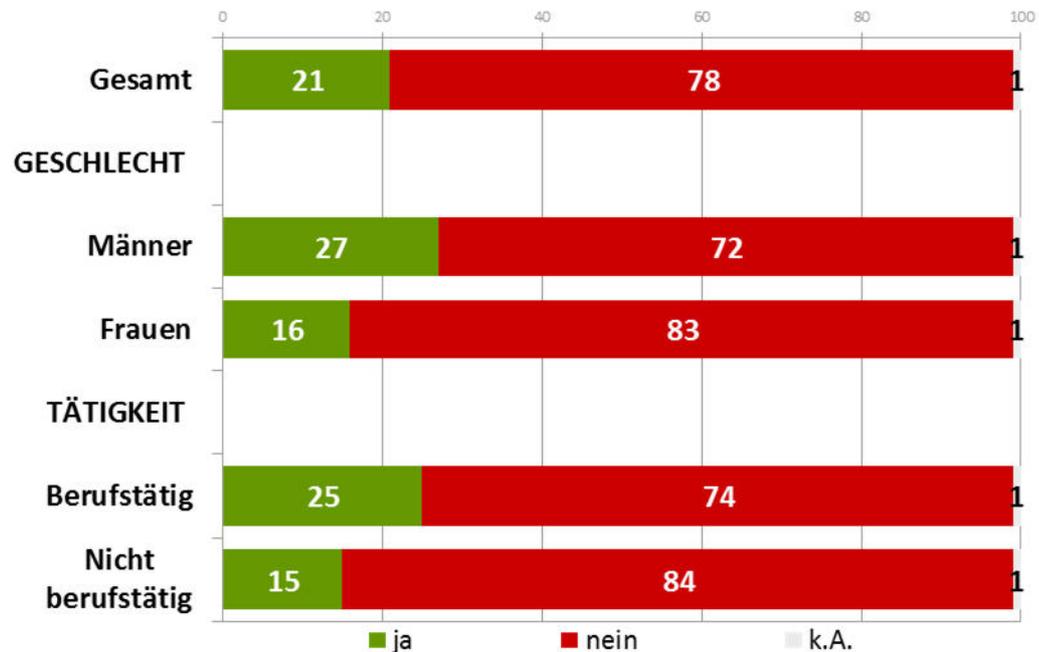
Im Zuge der Befragung wurde kurz erläutert, dass **Bewegung mit höherer Intensität** eine solche ist, bei der Atmung und Puls mit einer durchgängigen Dauer von mindestens 10 Minuten stark zunehmen (etwa beim Tragen schwerer Lasten, bei Bauarbeiten, bei Gartenarbeiten, bei einer Sportausübung etc.). **Bewegung mittlerer Intensität** ist dadurch gekennzeichnet, dass dabei Atmung und Puls mit einer durchgehenden Dauer von mindestens 10 Minuten leicht zunehmen (z.B. beim Tragen leichterer Lasten, beim flotten Gehen etc.).

1.1. Arbeitsbewegung mit höherer Intensität

Rund ein Fünftel der Befragten bestätigte, Bewegungen mit höherer Intensität entweder in ihrem Beruf, in der Ausbildung oder bei Arbeiten zu Hause (Garten- oder Instandhaltungsarbeiten) durchzuführen.

Bei den Männern beläuft sich die Nennungsquote auf rund ein Viertel; bei den Frauen ist sie etwas geringer (16 %). Überdurchschnittlich hoch sind intensivere Arbeitsbewegungen erwartungsgemäß auch unter den Berufstätigen.

Frage: Denken Sie an die Zeit, in der Sie arbeiten, egal ob bezahlt im Beruf oder unbezahlt, wie z.B. bei der Ausbildung, im Haushalt, im Garten, im Rahmen der Arbeitssuche oder bei Instandhaltungsarbeiten. Beinhaltet Ihre Arbeit in einer gewöhnlichen Woche Bewegung mit höherer Intensität, bei der Atmung und Puls mit einer durchgehenden Dauer von mindestens 10 Minuten stark zunehmen (z.B. schwere Lasten tragen, graben oder Bauarbeiten)?



Basis: Gesamt, n=4000; Angaben in Prozent

Abbildung 1: Intensive Arbeitsbewegungen

Zwischen den einzelnen Altersgruppen weichen die Anteile derer, die intensive Arbeitsbewegungen bejahten, bis hin zu den 60-Jährigen nicht allzu sehr voneinander ab (zustimmende Nennungsquote: zwischen 22 % und 27 %); erst ab den 60-Jährigen geht der entsprechende Anteil deutlich zurück (60- bis 69-Jährige: 16 %; ab 70-Jährige: 9 %).

Die mit Abstand höchste zustimmende Nennungsquote weisen bei dieser Frage mit 39 Prozent die unter 30-jährigen Männer auf.

Von jenen, die Arbeiten mit höherer Intensität verrichten, praktizieren das vier von zehn Personen an 5 Tagen einer gewöhnlichen Woche. Bei 11 Prozent ist das sogar an sechs oder sieben Wochentagen der Fall. Jeweils rund ein Viertel sagte, dass sie sich entweder ein bis zwei Tage oder drei bis vier Tage pro Woche bei ihren Arbeitstätigkeiten intensiv bewegen.

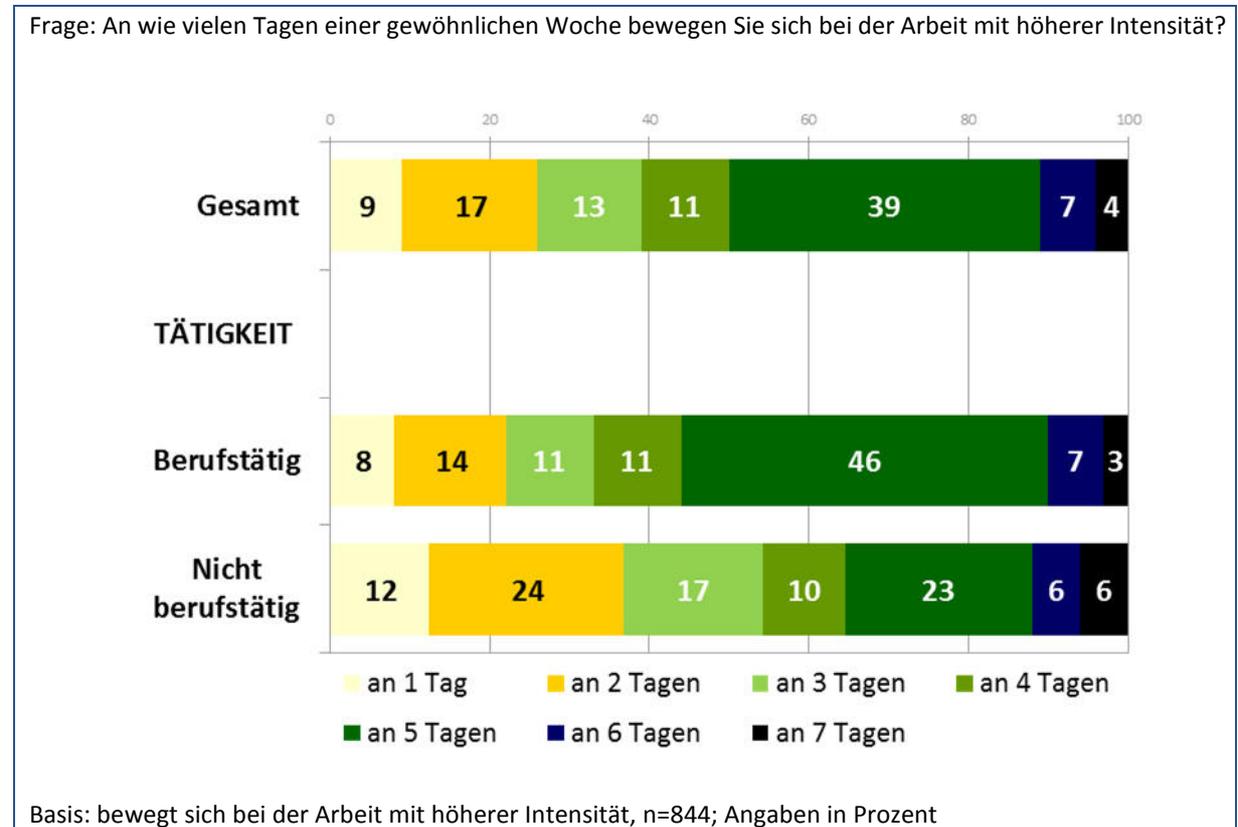


Abbildung 2: Intensive Arbeitsbewegungen: Tage pro Woche

Überdurchschnittlich hohe Frequenzen treffen natürlich auf die Berufstätigen zu, die körperliche Arbeiten verrichten. Von der Gruppe der berufstätigen Arbeiter/innen sagten zwei Drittel, dass sie an zumindest 5 Tagen pro Woche Tätigkeiten verrichten, bei welchen der Puls und die Atmung stark zunehmen.

Die mittlere Dauer an einem solchen Tag mit hoher körperlicher Arbeitsintensität beläuft sich auf rund drei Stunden (Mittelwert). Der Median liegt bei 2 ½ Stunden – das bedeutet, dass genau die Hälfte derer, auf die eine intensivere Bewegung bei der Arbeit zutrifft, diese unter bzw. über 2 ½ Stunden ausübt.

Bei jeweils einem Viertel beläuft sich die Bewegung mit erhöhter Intensität bei der Arbeit auf maximal eine Stunde sowie auf ein bis zwei Stunden an einem solchen Tag. Bei drei von zehn Personen sind es drei bis vier Stunden; bei einem Viertel mehr als vier Stunden. Auch hier ist evident, dass Berufstätige im Schnitt über einen längeren Zeitraum hinweg mit erhöhter Intensität im Einsatz sind.

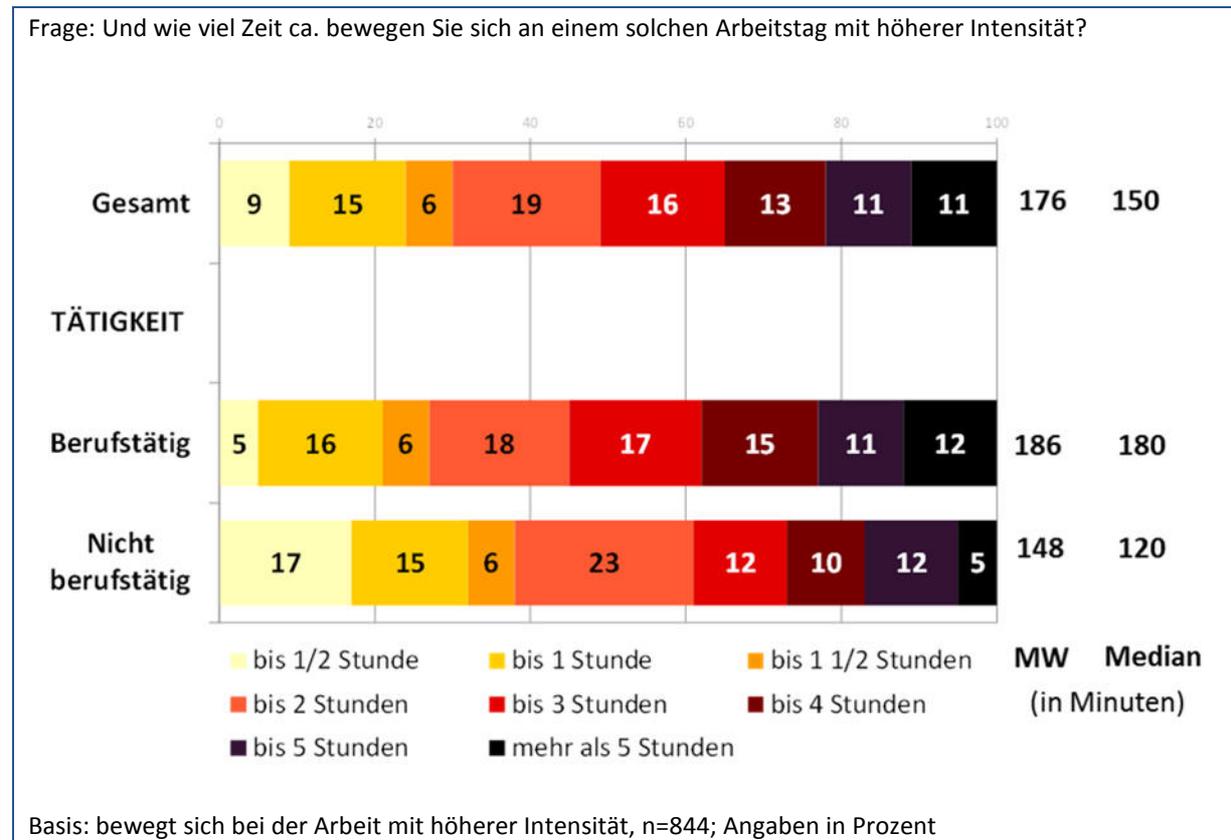


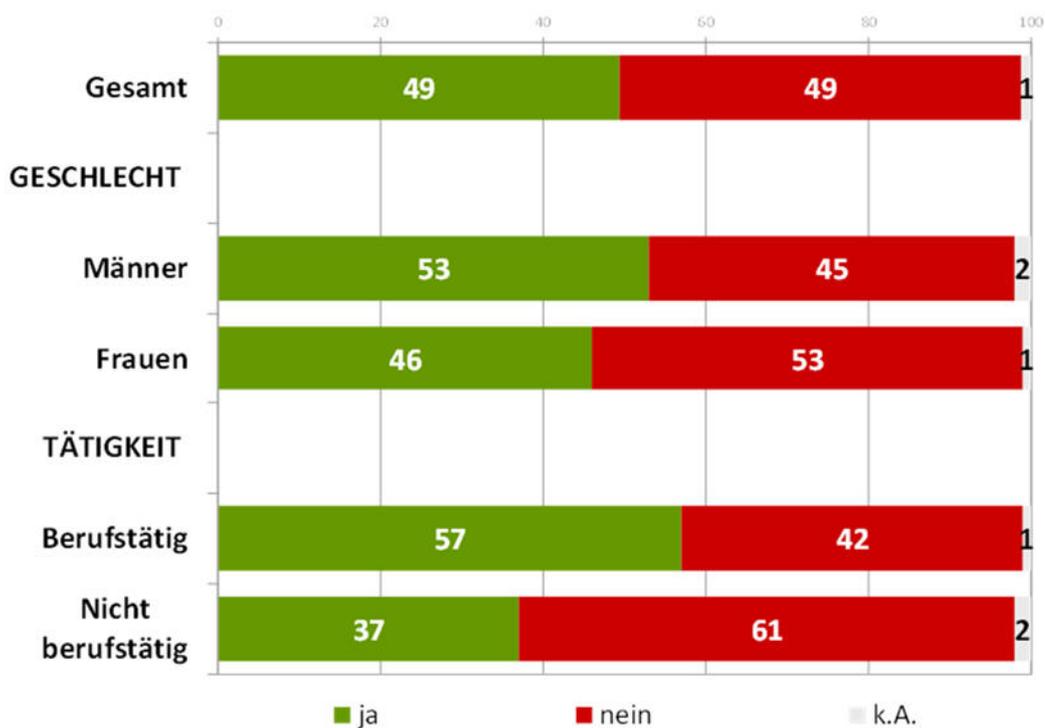
Abbildung 3: Intensive Arbeitsbewegungen: Stunden pro Tag

1.2. Arbeitsbewegung mit mittlerer Intensität

Körperliche Aktivitäten bei beruflichen oder außerberuflichen Arbeiten bzw. Tätigkeiten mittlerer Intensität, bei welchen Puls und Atmung mit einer durchgängigen Dauer von zumindest 10 Minuten leicht zunehmen (also z.B. beim Tragen leichter Lasten oder beim flotten Gehen), treffen auf die Hälfte der Bevölkerung zu, also auf rund doppelt so viele wie bei Arbeitsaktivitäten mit höherer Intensität.

Bei diesen moderateren Arbeitsanstrengungen fallen die Unterschiede zwischen Männern und Frauen deutlich geringer (53 % versus 46 %) aus als bei körperlich sehr beschwerlichen Tätigkeiten. Deutlich über dem Durchschnitt liegen auch hier die Berufstätigen (57 % versus 37 %).

Frage: Beinhaltet Ihre bezahlte oder unbezahlte Arbeit Bewegung mit mittlerer Intensität, bei der Atmung und Puls mit einer durchgehenden Dauer von mindestens 10 Minuten leicht zunehmen (z.B. leichte Lasten tragen, flottes Gehen, usw.)?



Basis: Gesamt, n=4000; Angaben in Prozent

Abbildung 4: Mittlere Arbeitsbewegungen

Differenziert nach Altersgruppen bilden sich bis hin zu den unter 60-Jährigen so gut wie keine Unterschiede ab; auf jeweils 55 bis 56 Prozent treffen Arbeitsbewegungen mittleren Kraftausmaßes zu. Bei den 60- bis 69-Jährigen ist der Anteil mit 44 Prozent ebenfalls noch recht hoch; selbst seitens der ab 70-Jährigen bejahte jede/r Vierte diese Frage.

Arbeitsbezogene Bewegungen mittlerer Intensität führt man auch an deutlich mehr Tagen pro Woche aus, als dies bei körperlich strapaziöseren Tätigkeiten der Fall ist. Sechs von zehn Personen mit mittleren körperlichen Anstrengungen bei Arbeitstätigkeiten haben solche an zumindest fünf Tagen einer Woche (Berufstätige: 69 %; nicht Berufstätige: 48 %), knapp ein Viertel an drei bis vier Tagen und nur 15 Prozent an ein bis zwei Tagen.

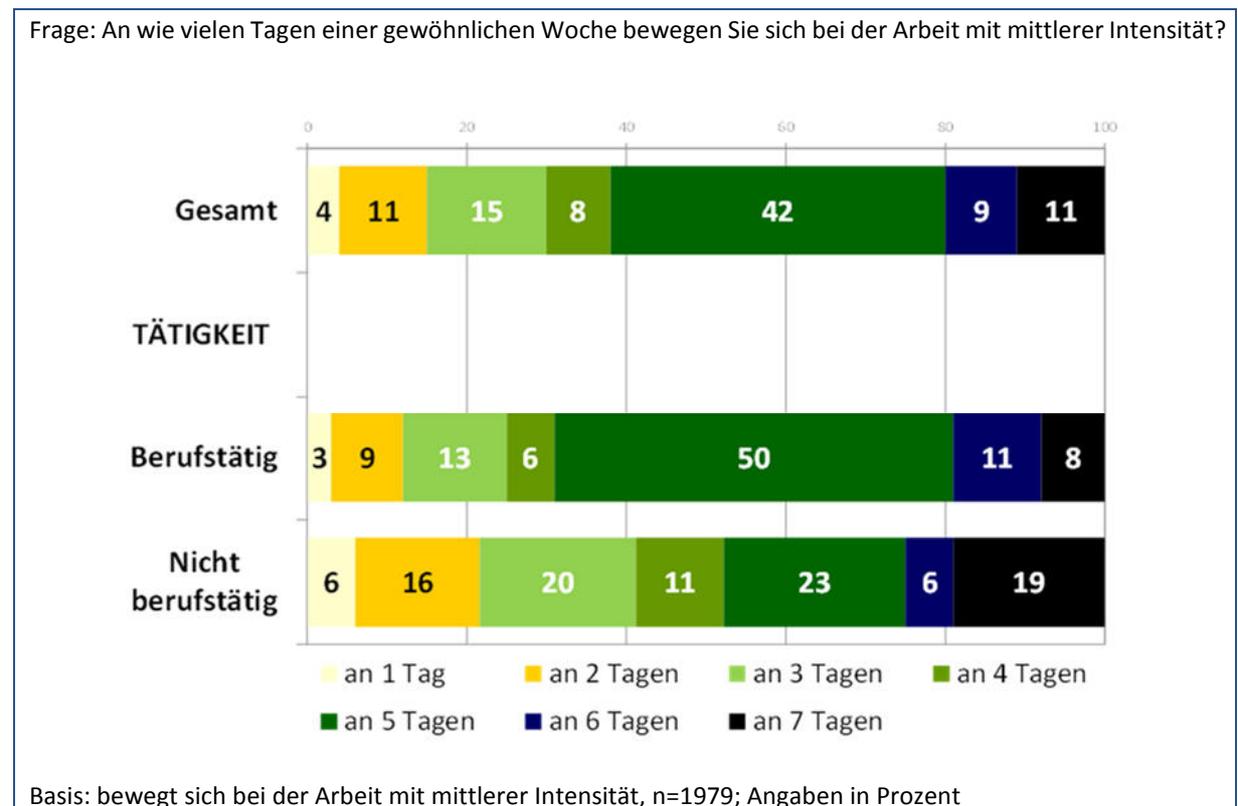


Abbildung 5: Mittlere Arbeitsbewegungen: Tage pro Woche

Im Schnitt bewegen sich jene, die zumindest einmal in der Woche Bewegungen mittlerer Intensität im Rahmen von beruflichen oder außerberuflichen Arbeiten ausführen, an einem solchen Tag drei Stunden. Der Median liegt ebenfalls bei drei Stunden – die Hälfte dieser Personen ist somit mehr als drei Stunden an einem entsprechenden Tag mit mittlerer Intensität tätig und die anderer Hälfte weniger als drei Stunden.

Der diesbezügliche Zeitraum ist auch hier bei Berufstätigen deutlich höher als bei der Kontrastgruppe.

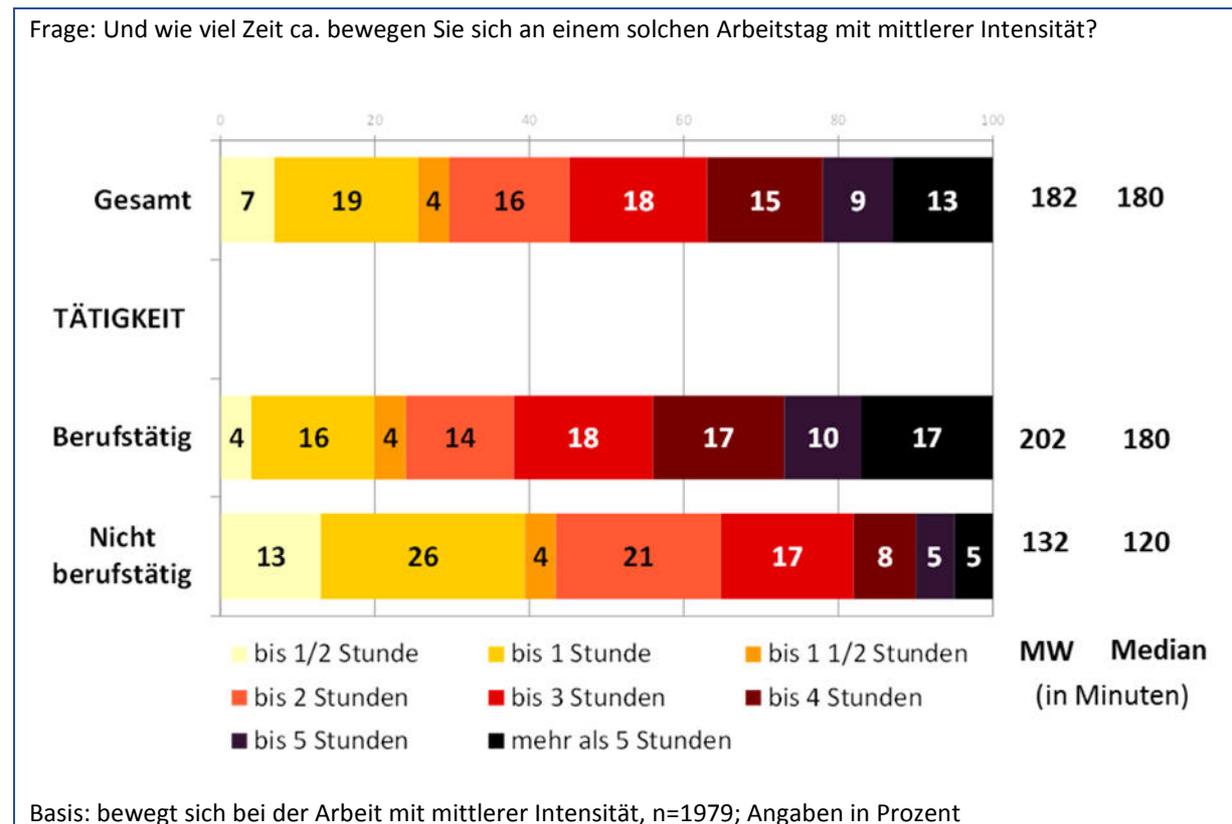


Abbildung 6: Mittlere Arbeitsbewegungen: Stunden pro Tag

Zwischen Männern und Frauen halten sich dabei die Mittelwert-Abweichungen in überschaubaren Grenzen (192 Minuten versus 170 Minuten).

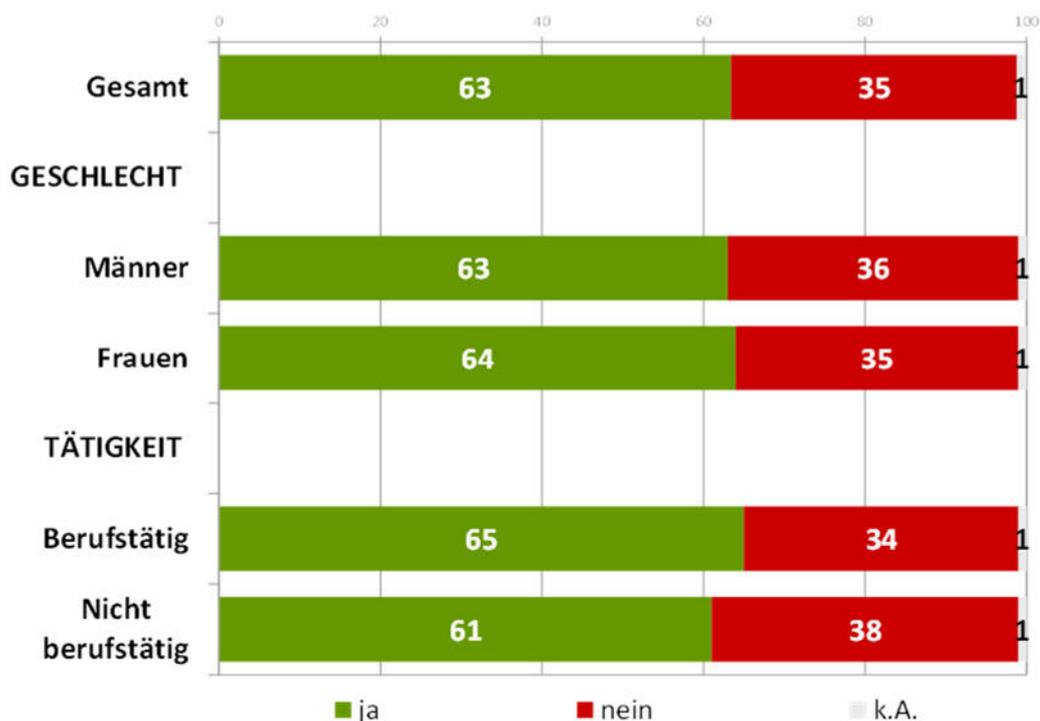
1.3. Fortbewegung: Gehen und Radfahren

Knapp zwei Drittel der Bevölkerung (63 %) bewegen sich bei einer durchgehenden Dauer von zumindest 10 Minuten durch Gehen oder Radfahren zumindest einmal in der Woche von Ort zu Ort fort, sei es auf dem Weg zur Arbeitsstelle, beim Einkaufen oder bei anderen Wegen bzw. Gelegenheiten.

Die entsprechenden Nennungsquoten fallen bei Frauen und Männern sehr gleichförmig aus; dasselbe gilt für die einzelnen Altersgruppen. Erst ab den 70-Jährigen geht der entsprechende Anteil zurück, ist aber mit knapp 50 Prozent auch noch recht hoch.

Zwischen Berufstätigen und nicht Berufstätigen unterscheiden sich die diesbezüglichen Anteile ebenfalls nur geringfügig (65 % versus 61 %).

Frage: Ich möchte Sie nun fragen, wie Sie sich von Ort zu Ort fortbewegen, also z.B. von zu Hause zur Arbeitsstelle oder zum Einkaufen oder um Bekannte zu treffen. Gehen oder radeln Sie da zumindest einmal in der Woche mit einer durchgehenden Dauer von mindestens 10 Minuten, um von A nach B zu kommen?

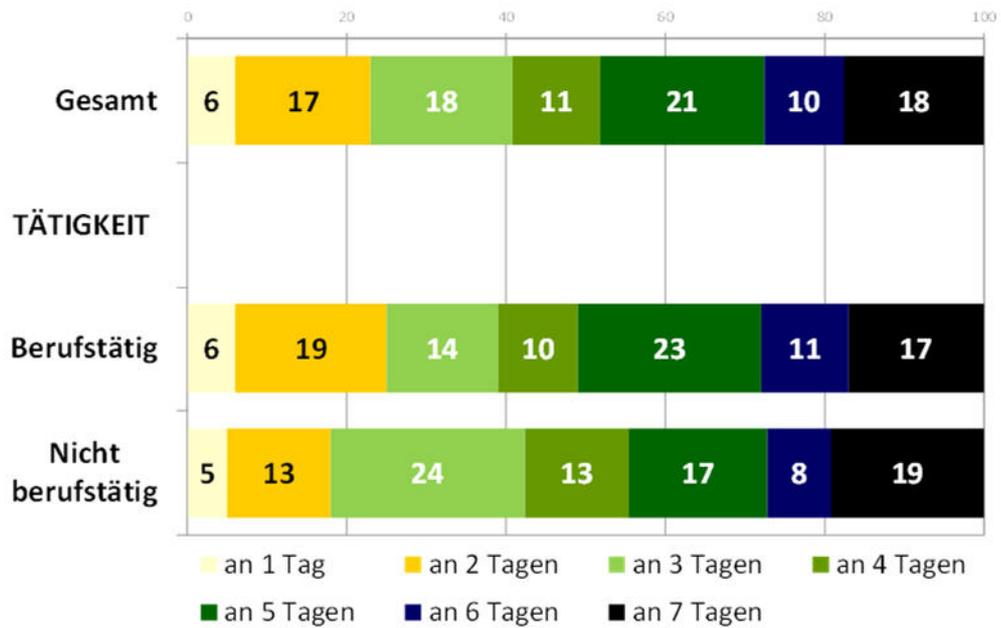


Basis: Gesamt, n=4000; Angaben in Prozent

Abbildung 7: Gehen oder Radfahren zumindest 10 Minuten lang

Rund die Hälfte dieser Personengruppe bewegt sich zu Fuß oder mit dem Fahrrad über zumindest 10 Minuten hinweg an zumindest fünf Tagen pro Woche; bei der Mehrzahl der Restgruppe sind es drei bis vier Tage. Auch hier halten sich die Abweichungen zwischen Frauen und Männern sowie zwischen Berufstätigen und nicht Berufstätigen in engen Grenzen.

Frage: An wie vielen Tagen einer gewöhnlichen Woche gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad mit einer durchgehenden Dauer von mindestens 10 Minuten, um von A nach B zu kommen?



Basis: mind. einmal wöchentlich mind. 10 Minuten mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs, n=2537; Angaben in Prozent

Abbildung 8: Gehen oder Radfahren: Tage pro Woche

Die Zeitdauer durchgängigen Gehens oder Radfahrens liegt im Regelfall unter einer Stunde. Acht von zehn Personen, auf die diese Art der Fortbewegung mit einer durchgängigen Dauer von zumindest 10 Minuten zutrifft, praktizieren dies an einem solchen Tag maximal eine Stunde lang. Der Mittelwert liegt bei knapp einer Stunde, der Median bei einer ¾ Stunde. Auch diesbezüglich sind die Unterschiede zwischen den Geschlechtern sowie zwischen Erwerbstätigen und nicht Erwerbstätigen gering.

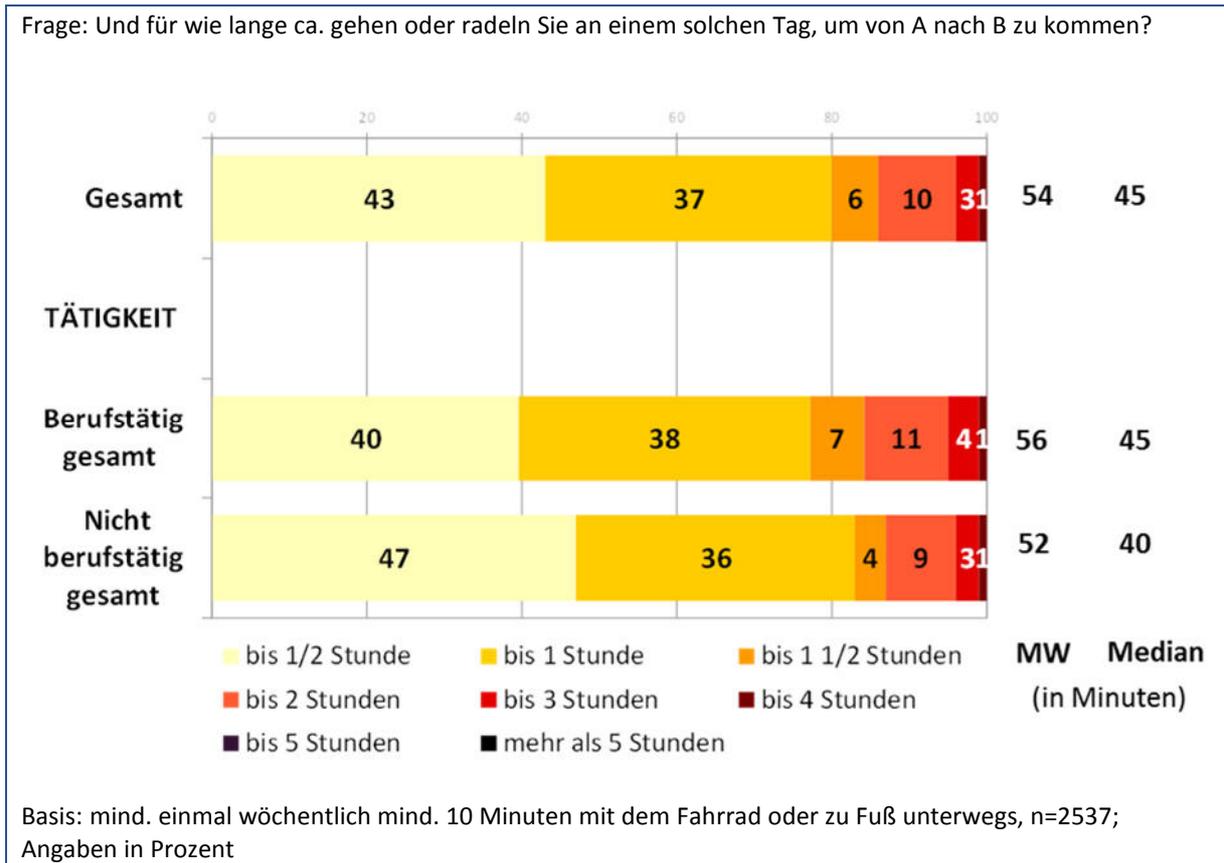


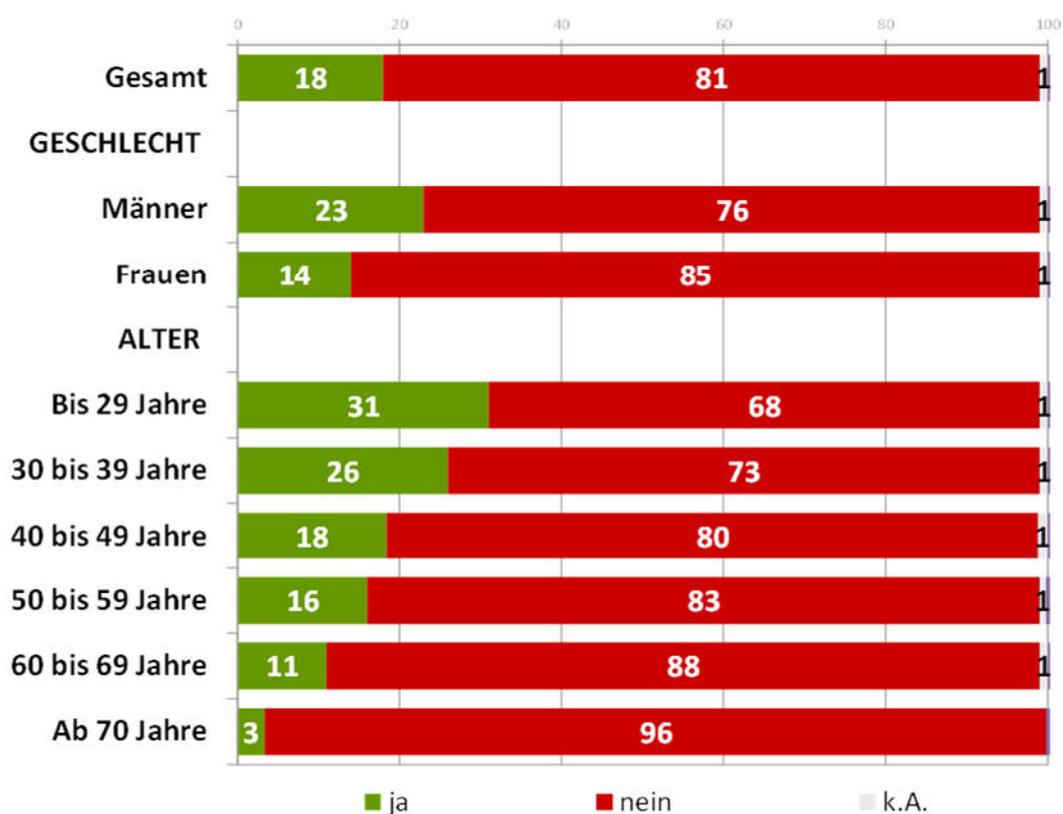
Abbildung 9: Gehen oder Radfahren: Zeitperiode

1.4. Krafttraining

Knapp ein Fünftel der Österreicherinnen und Österreicher betreibt zum Aufbau oder zur Beibehaltung der Muskulatur zumindest einmal wöchentlich ein mehr oder weniger intensives Krafttraining, sei es in einem Fitnessstudio, zu Hause oder in der Natur in Form von Gymnastikübungen.

Muskeltraining ist unter Männern deutlich verbreiteter als bei Frauen, wobei auch das Alter eine große Rolle spielt. Die mit Abstand höchste Aktivitätsquote weisen mit 41 Prozent die unter 30-jährigen Männer auf. Bei den Frauen dieser Altersgruppe ist dieselbe nur rund halb so hoch. Ab dem 40. Lebensjahr gleichen sich die Muskelaufbauaktivitäten bei Frauen und Männern weitgehend an.

Frage: Betreiben Sie zum Aufbau oder zur Beibehaltung Ihrer Muskulatur zumindest einmal in der Woche ein Krafttraining? Also z.B. Übungen mit Gewichten oder mit einem Thera-Band oder Kniebeugen oder Liegestütze usw. - egal, ob z.B. in einem Fitness-Studio, zu Hause oder in der Natur.

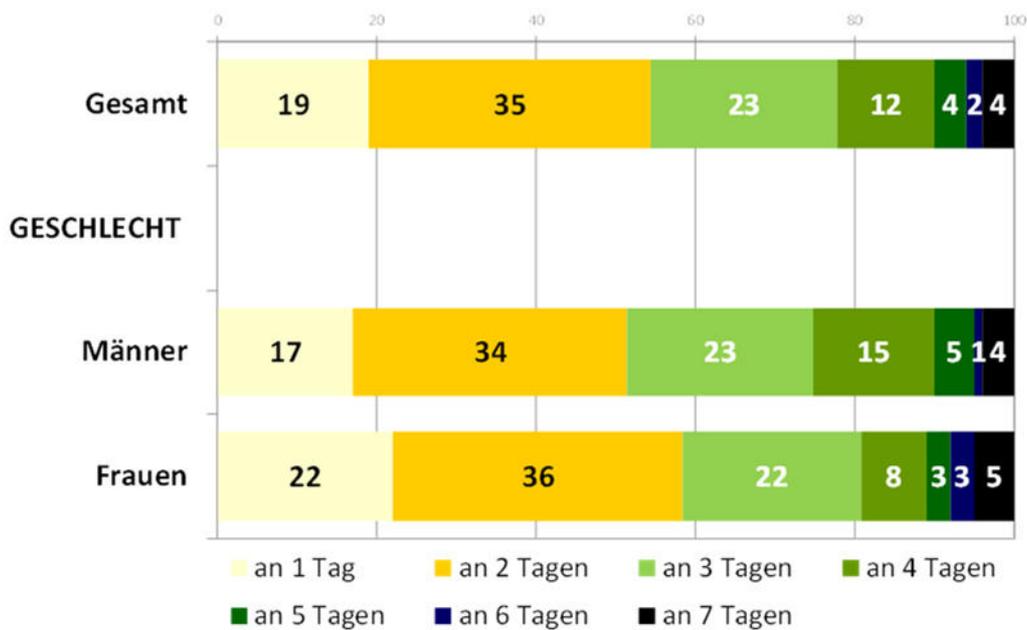


Basis: Gesamt, n=4000; Angaben in Prozent

Abbildung 10: Krafttraining

Knapp sechs von zehn Personen, die solche Kräftigungsübungen betreiben, machen das an zwei bis drei Tagen in der Woche. Ein Fünftel trainiert an noch mehr Tagen; rund ebenso viele im Schnitt einmal in der Woche.

Frage: An wie vielen Tagen einer gewöhnlichen Woche betreiben Sie das Krafttraining bzw. diese Kräftigungsübungen?



Basis: betreibt zumindest einmal wöchentlich Krafttraining, n=739; Angaben in Prozent

Abbildung 11: Krafttraining: Tage pro Woche

Rund jede/r Vierte praktiziert solche Übungen maximal eine halbe Stunde am Tag; bei vier von zehn Personen beläuft sich die Dauer auf bis zu einer Stunde. Fast ebenso viele trainieren an einem solchen Tag noch länger. Der Mittelwert liegt bei knapp 70 Minuten, der Median bei einer Stunde.

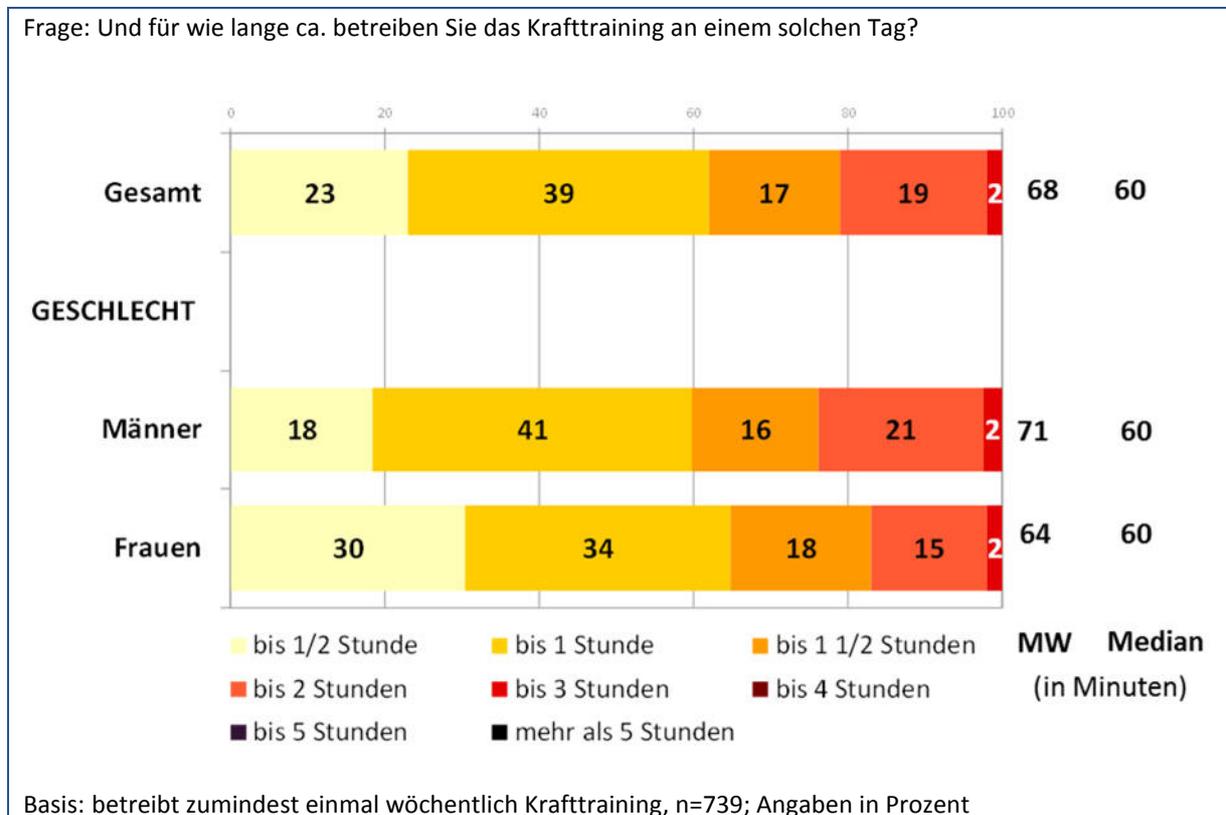


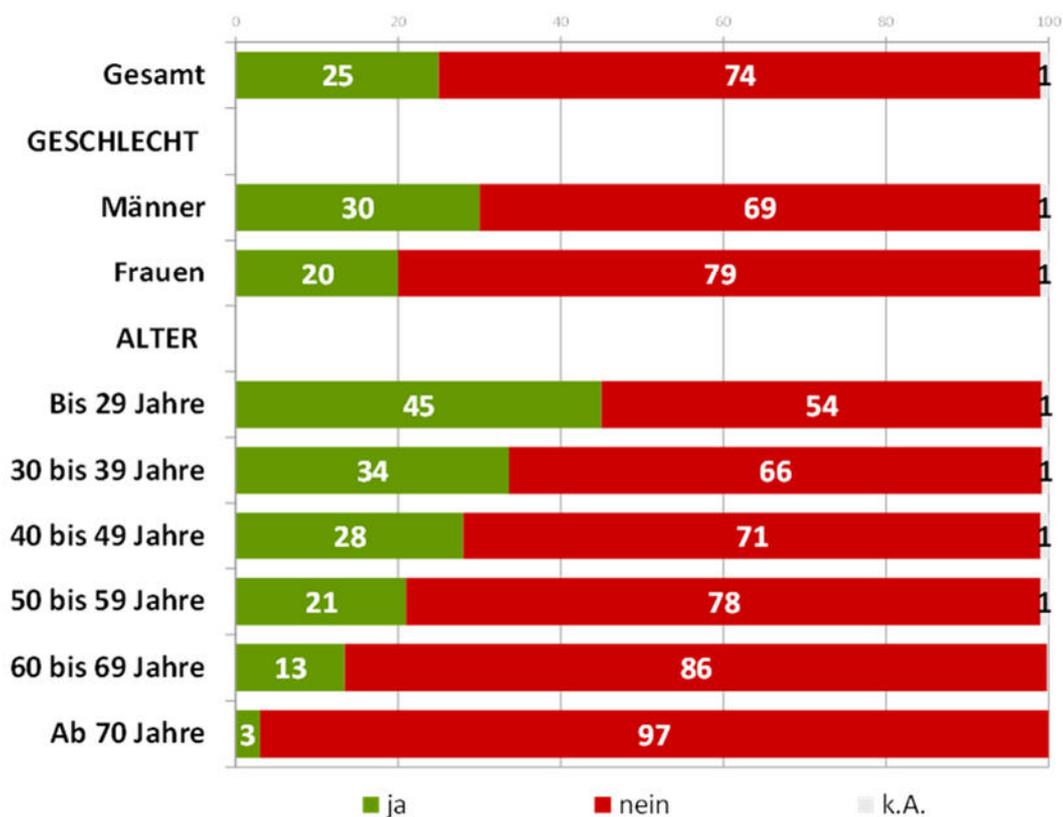
Abbildung 12: Krafttraining: Stunden pro Tag

1.5. Sportbewegung mit höherer Intensität

Sportlich betätigt sich ein Viertel der Österreicherinnen und Österreicher zumindest einmal in der Woche mit einer Intensität, die von einer starken Zunahme von Atmung und Puls über einen Zeitraum von zumindest 10 Minuten begleitet wird (etwa beim Laufen oder bei Ballspielen).

Auch diese Aktivitäten treffen zu höheren Anteilen auf Männer zu. Differenziert nach Altersgruppen bildet sich ein annähernd linearer Verlauf ab. Seitens der unter 30-Jährigen bestätigten 45 Prozent intensivere sportliche Aktivitäten (Männer dieser Altersgruppe: 53 %; Frauen: 36 %).

Frage: Die nächsten Fragen schließen die körperliche Aktivität bei der Arbeit und zur Fortbewegung aus. Ich möchte sie nun zu Ihrer körperlichen Aktivität und Ihrem Sport in der Freizeit befragen. Betreiben Sie in der Freizeit zumindest einmal in der Woche körperliche Aktivitäten oder Sport mit höherer Intensität, bei denen Atmung und Puls mit einer durchgehenden Dauer von mindestens 10 Minuten stark zunehmen, wie z.B. beim Laufen oder Fußballspielen?



Basis: Gesamt, n=4000; Angaben in Prozent

Abbildung 13: Intensive Freizeitbewegung

Voraussetzung für intensive sportliche Aktivitäten ist für viele ein entsprechender Gesundheitszustand bzw. eine uneingeschränkte Mobilität. Von Personen, die sich als durchwegs gesund bezeichnen, betreiben vier von zehn intensivere Sportübungen, während es etwa bei jenen, die ihren Gesundheitszustand als eher mittelmäßig einstufen, nur 8 Prozent sind (natürlich gibt es hier auch einen umgekehrten Wirkungszusammenhang).

Zwei Drittel derer, die in ihrer Freizeit sportliche Aktivitäten mit höherer Intensität betreiben, machen das an einem oder an zwei Tagen in der Woche. Bei einem Fünftel sind es drei Tage in der Woche; 12 Prozent gaben noch höhere Frequenzen an. Bezüglich der Häufigkeit der Sportaktivitäten unterscheiden sich Frauen und Männer nicht allzu stark. Dasselbe trifft auch auf die Altersgruppen zu. Bei älteren Menschen ist der Anteil an Personen mit intensiverer Sportausübung zwar viel geringer als bei den Jüngeren – wer in höherem Alter aber noch Sport betreibt, macht das annähernd gleich häufig wie die anderen Altersgruppen.

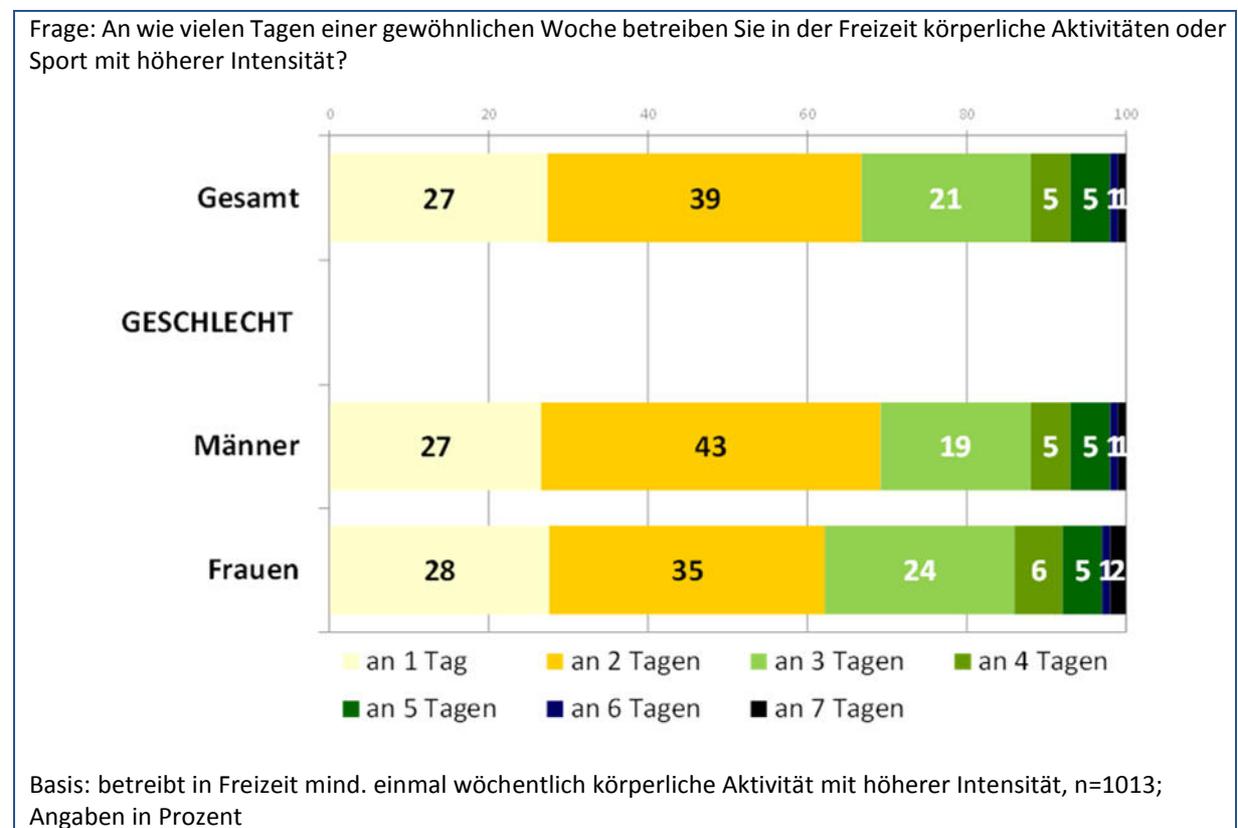


Abbildung 14: Intensive Freizeitbewegung: Tage pro Woche

Vier von zehn Personen, die sich sportlich mit höherer Intensität bewegen, wenden dafür zwischen einer halben Stunde und einer Stunde an einem solchen Tag auf. Bei ebenso vielen beläuft sich die Dauer auf 1 ½ bis 2 Stunden. Der Durchschnittswert liegt bei knapp 1 ½ Stunden, der Median bei 75 Minuten.

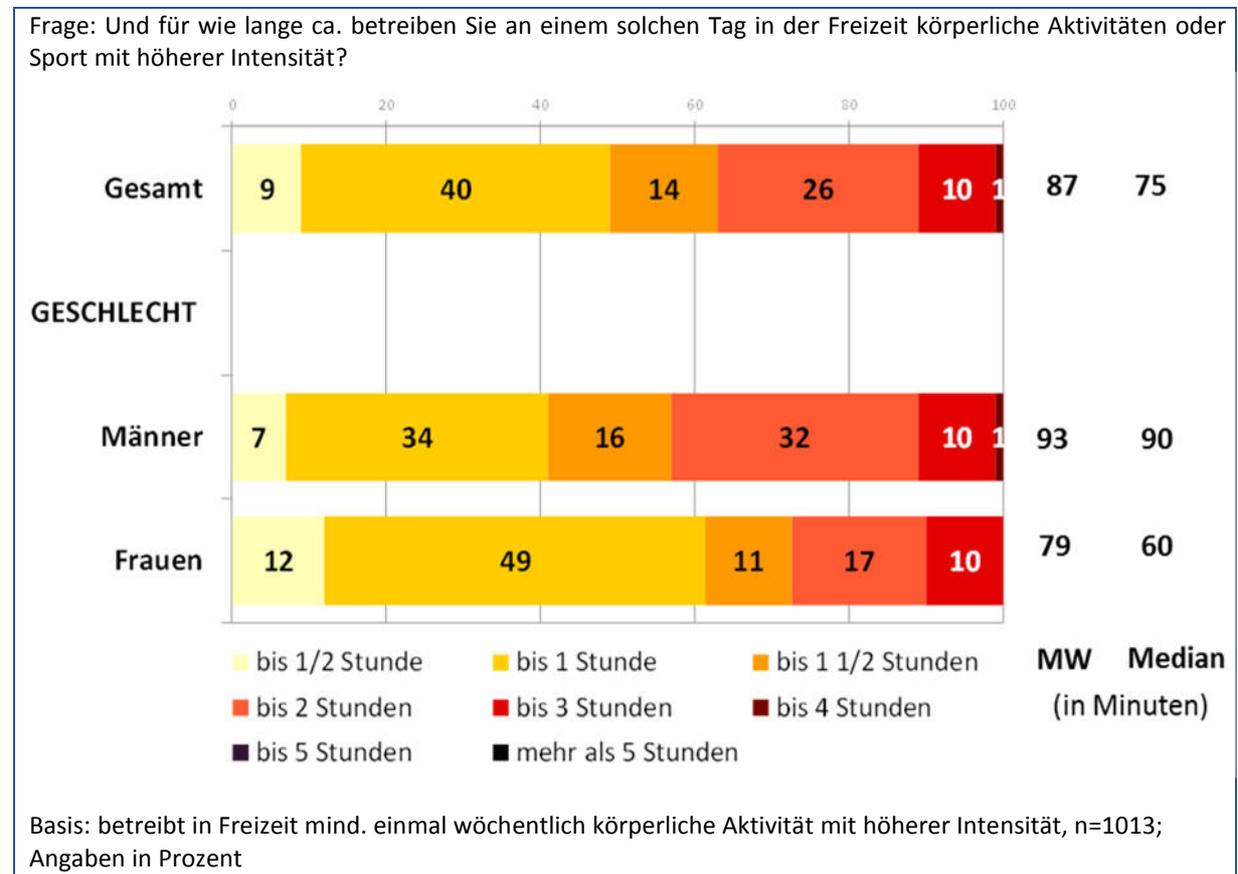
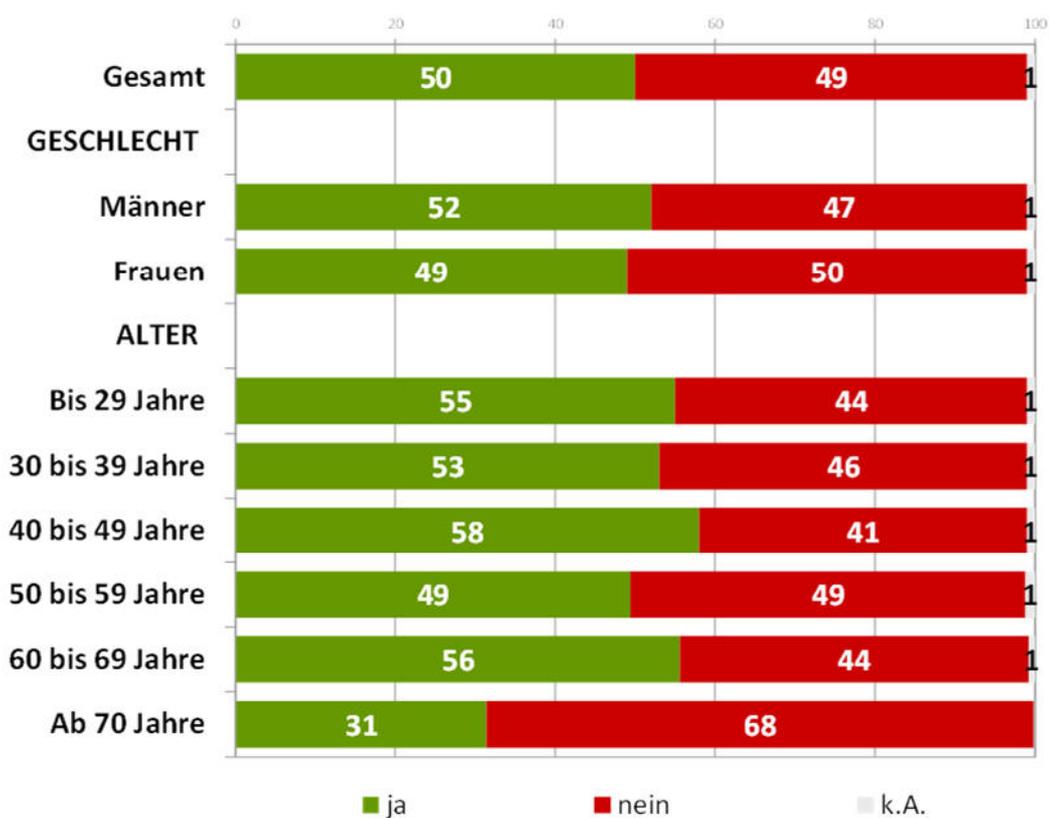


Abbildung 15: Intensive Freizeitbewegung: Stunden pro Tag

1.6. Sportbewegung mit mittlerer Intensität

Sportliche bzw. körperliche Aktivitäten mittlerer Intensität, bei welchen Atmung und Puls über zumindest 10 Minuten hinweg leicht zunehmen, betreibt in der Freizeit rund die Hälfte der Männer und Frauen bis ins höhere Alter. Erst ab den 70-Jährigen nimmt die Aktivitätsquote deutlich ab – aber auch bei dieser Altersgruppe sind noch drei von zehn Personen in moderater Form sportlich aktiv.

Frage: Betreiben Sie in der Freizeit zumindest einmal in der Woche körperliche Aktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität, bei denen Atmung und Puls mit einer durchgehenden Dauer von mindestens 10 Minuten leicht zunehmen, wie z.B. beim flotten Gehen, Fahrradfahren oder Schwimmen?

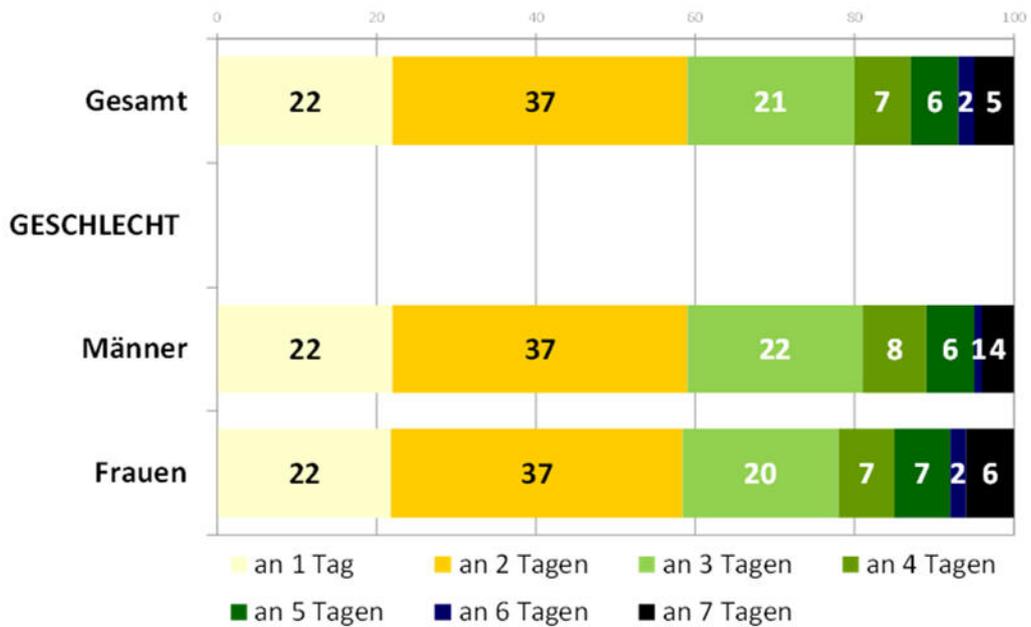


Basis: Gesamt, n=4000; Angaben in Prozent

Abbildung 16: Mittlere Freizeitbewegung

Von jenen, die sportliche Aktivitäten mit mittlerer Intensität betreiben, machen das rund sechs von zehn Personen an einem oder an zwei Tagen in der Woche. Ein Fünftel ist an drei Wochentagen aktiv; bei ebenso vielen ist das noch öfter der Fall. Auch diesbezüglich fallen die Unterschiede zwischen Frauen und Männern sowie bei den einzelnen Altersgruppen eher geringfügig aus.

Frage: An wie vielen Tagen einer gewöhnlichen Woche betreiben Sie in der Freizeit körperliche Aktivität oder Sport mit mittlerer Intensität?



Basis: betreibt in Freizeit mind. einmal wöchentlich körperliche Aktivität mit mittlerer Intensität, n=2018; Angaben in Prozent

Abbildung 17: Mittlere Freizeitbewegung: Tage pro Woche

Die durchschnittliche Dauer moderater sportlicher Betätigungen beläuft sich an einem solchen Tag auf rund 1 ½ Stunden; der Median liegt bei einer Stunde; d.h. dass die Hälfte dieser Personen weniger und die andere Hälfte mehr Zeit als eine Stunde dafür aufwendet.

Dabei manifestieren sich ebenfalls keine sehr großen Abweichungen zwischen Männern und Frauen und zwischen den einzelnen Altersgruppen.

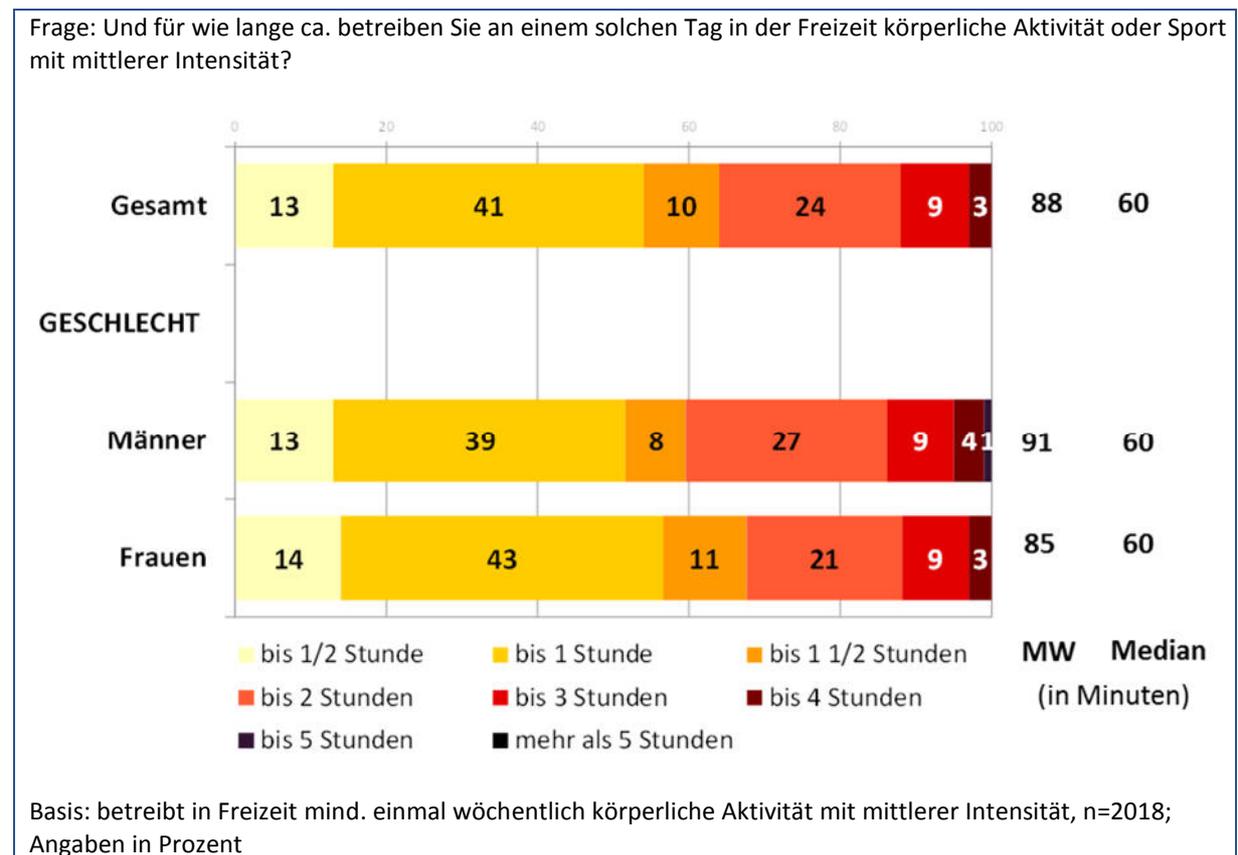


Abbildung 18: Mittlere Freizeitbewegung: Stunden pro Tag

1.7. Sportaktivitäten auch unter widrigen Umständen

Im Zusammenhang mit geplanten mehr oder weniger intensiven sportlichen Aktivitäten wurde auch gefragt, ob man diese auch ausführt, wenn die Voraussetzungen dafür nicht so gut sind bzw. wenn das eine oder andere dagegen spricht, wie etwa schlechte Laune, Müdigkeit oder Zeitknappheit wegen anderer Verpflichtungen und Aktivitäten.

Am wenigsten bewirkt nach Angaben der Befragten eine eigene Verstimmtheit das Verschieben oder das Unterlassen ihrer vorgenommenen sportlichen Aktivitäten. Seitens derer, die sich in irgendeiner Form sportlich - dazu zählt auch flottes Gehen - betätigen (das sind rund 70 %), rafft sich die Mehrzahl trotzdem dazu auf. Im Falle von Müdigkeit oder wenig Zeit - egal, ob wegen einer Arbeit oder wegen familiärer bzw. geselliger Beanspruchung - nimmt man mehrheitlich davon eher Abstand.

Von den sportbewegungsaktiven Personen sagten 56 Prozent, dass sie geplante sportliche Aktivitäten üblicherweise auch dann umsetzen, wenn sie eher schlecht gelaunt sind. Im Falle einer Müdigkeit sind es 36 Prozent; bei Zeitknappheit infolge noch zu erledigender Arbeiten oder infolge familiärer Beanspruchung trifft das auf jeweils rund ein Drittel zu.

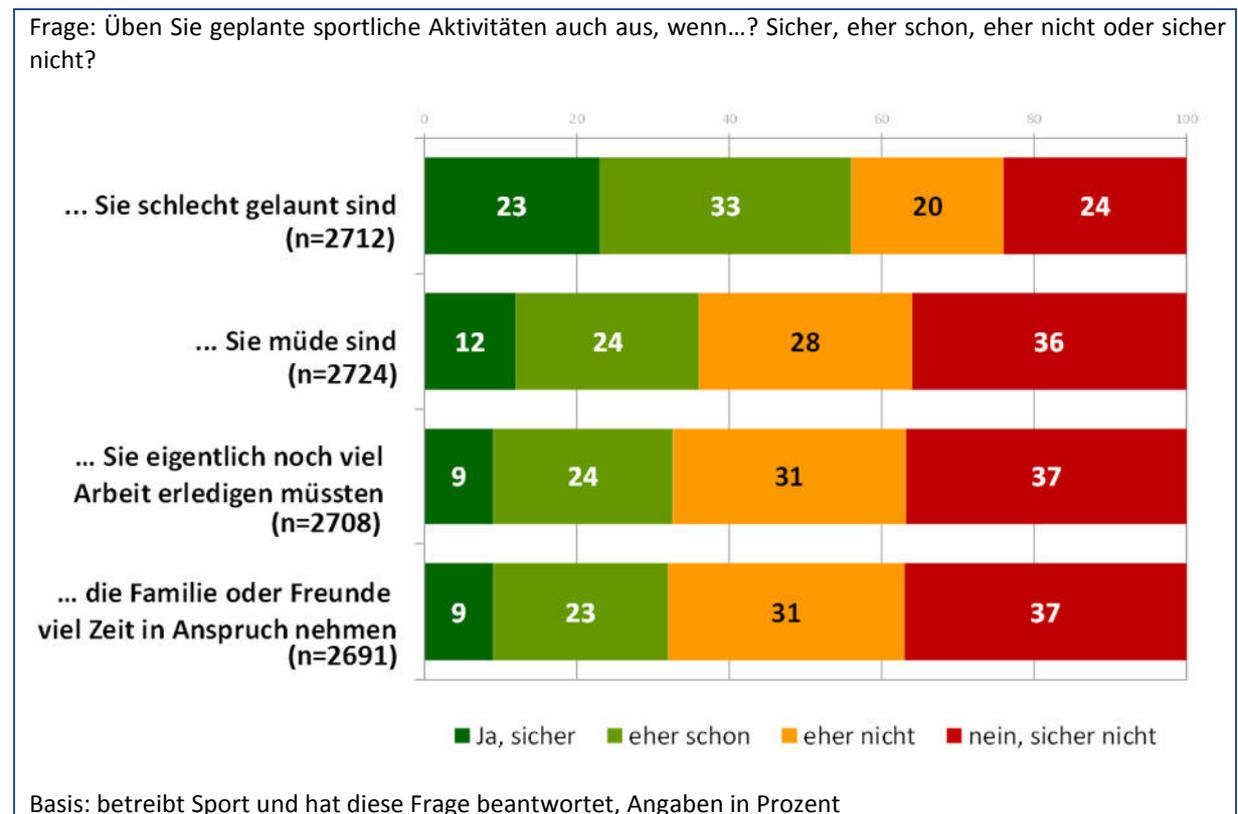


Abbildung 19: Sportliche Aktivitäten unter widrigen Umständen

1.8. Gesamt-Aktivitäten pro Woche

Rechnet man alle erhobenen körperlichen Arbeits- und Freizeitbewegungen mit höherer und mittlerer Intensität sowie die Zeiten, die man mit Gehen oder Radfahren von Ort zu Ort verbringt, pro Person zusammen, kommen jene, die zumindest eine dieser Bewegungen mit einer gewissen Regelmäßigkeit ausüben, auf ein wöchentliches Bewegungszeitausmaß von rund 17 Stunden.

Auf Basis der Gesamtbevölkerung, also inklusive derer, die sich ohne nennenswerte Anstrengung bewegen, beläuft sich das wöchentliche Quantum auf rund 15 Stunden.

Eine solche Aufsummierung aller körperlichen Bewegungen sollte man nicht überbewerten, da es sich dabei einerseits um ganz unterschiedliche Aktivitäten, Bewegungen und Intensitätsgrade im Rahmen der Arbeit sowie in der Freizeit und andererseits nur um Durchschnittswerte handelt. Für Vergleiche von einzelnen Bevölkerungssegmenten miteinander sind diese Mittelwerte aber durchaus dienlich.

Der mit Abstand höchste Anteil an diesen körperlichen Bewegungen entfällt auf Arbeitstätigkeiten mit mittlerer Intensität (z.B. leichte Lasten tragen, flottes Gehen) – sie machen rund die Hälfte der erhobenen Gesamtbewegungen aus. Relativ hoch sind auch die auf das Gehen oder Radfahren entfallenden durchschnittlichen Wochenzeiten (ca. 2,5 Stunden).

Insgesamt bewegen sich nur 13 Prozent der Bevölkerung weder mit einer Intensität, die eine zumindest leichte Zunahme der Atmung und des Pulses zur Folge hat, noch gehen sie üblicherweise zumindest 10 Minuten von Ort zu Ort. Bei den unter 40-Jährigen sind es 7 Prozent, bei den 40- bis 60-Jährigen 9 Prozent und bei den 60- bis 69-Jährigen mit 12 Prozent ebenfalls nur wenige. Erst bei den ab 70-Jährigen nimmt deren Anzahl deutlich zu (34 %).

Bei den Männern ist das durchschnittliche wöchentliche Bewegungsausmaß mit zumindest mittlerer Intensität etwas höher als bei Frauen (17 versus 13 Stunden). Bei den Altersgruppen fällt dasselbe bis hin zu den unter 60-Jährigen relativ homogen aus. Bei den 60- bis 69-Jährigen beläuft es sich auf rund 11 Stunden pro Woche, bei den noch Älteren auf 5 Stunden.

Dass sich Berufstätige im Schnitt deutlich mehr als nicht Berufstätige bewegen, liegt natürlich vor allem daran, dass es sich bei Letzteren vorwiegend um Pensionist/innen und damit um ältere Menschen handelt.

Differenziert nach groben Berufsgruppen zeigt sich erwartungsgemäß, dass sich Arbeiter/innen am längsten körperlich mehr oder weniger verausgaben (rund 24 Stunden pro Woche); bei den Angestellten und bei den öffentlich Bediensteten liegt das entsprechende Zeitausmaß bei 16 bis 17 Stunden. Auch dabei ist aber zu berücksichtigen, dass körperliche Arbeiten in der Freizeit in der Fragestellung ebenfalls inkludiert sind).

Aufsummierte durchschnittliche Bewegungsaktivität inklusive Gehen oder Radfahren von Ort zu Ort in Stunden pro Woche

	Basis: zumindest in 1 Bereich aktiv	Basis: Gesamt- bevölkerung
Gesamt	17	15
GESCHLECHT		
Männer	19	17
Frauen	15	13
ALTER		
Bis 29 Jahre	21	19
30 bis 39 Jahre	20	18
40 bis 49 Jahre	19	17
50 bis 59 Jahre	19	17
60 bis 69 Jahre	12	11
Ab 70 Jahre	8	5
TÄTIGKEIT		
Berufstätig	20	19
Nicht berufstätig	12	10

Abbildung 20: Bewegungsaktivitäten insgesamt: Stunden pro Woche (1)

Personen, die ihren Gesundheitszustand als sehr gut oder gut bezeichnen, sind im Schnitt rund 18 bis 19 Stunden pro Woche körperlich aktiv. Bei jenen, die ihre Gesundheit als nur mittelmäßig einstufen, sind es 14 Stunden und bei Personen mit einer dezidiert schlechten gesundheitlichen Verfassung sind es rund 10 Stunden.

Zwischen den einzelnen Bundesländern weichen die aufsummierten Bewegungszeiten pro Woche nicht allzu stark voneinander ab - sie liegen bei den Aktiven innerhalb der Bandbreite von rund 15 bis 20 Stunden. Differenziert nach Wohngebieten bzw. Gemeindegrößen fallen die Unterschiede noch geringer aus.

Aufsummierte durchschnittliche Bewegungsaktivität inklusive Gehen oder Radfahren von Ort zu Ort in Stunden pro Woche

	Basis: zumindest in 1 Bereich aktiv	Basis: Gesamt- bevölkerung
Gesamt	17	15
WOHNGEBIET		
Großstadt	16	15
Rand oder Vorort einer Großstadt	17	16
Mittlere bis größere Stadt	18	16
Kleinere Stadt	17	14
Dorf	18	16
Alleinstehendes Haus oder Hof am Land	19	16
BUNDESLAND		
Wien	16	14
Niederösterreich	19	16
Burgenland	17	16
Steiermark	20	17
Kärnten	17	14
Oberösterreich	16	14
Salzburg	16	14
Tirol	20	18
Vorarlberg	15	13

Abbildung 21: Bewegungsaktivitäten insgesamt: Stunden pro Woche (2)

1.9. Teilnahme an organisierten sportlichen Aktivitäten

An organisierten sportlichen Aktivitäten entweder in Vereinen (Sportverein, Alpenverein, Naturfreunde usw.) oder in einem informellen Rahmen (z.B. Gymnastikgruppe, Lauf-Treff, Fitness-Studio etc.) nimmt knapp ein Viertel der Bevölkerung zumindest zwei bis drei Mal im Monat teil. Innerhalb von Sportvereinen bzw. Naturvereinen sind es 11 Prozent, außerhalb davon 14 Prozent (ein kleiner Teil der Befragten ist in beiden Sparten tätig).

In Sportvereinen sind zu deutlich überdurchschnittlichen Anteilen Männer im Einsatz (18 % versus 5 %); außerhalb von Vereinen sind umgekehrt etwas mehr Frauen als Männer sportlich aktiv (15 % versus 12 %). Bemerkenswert ist der relativ hohe Anteil an 60- bis 69-Jährigen in Sportvereinen, also von Personen, die nach ihrem Berufsleben nicht nur mehr Zeit dafür haben, sondern auch fit genug für einen Einstieg in einen Sportverein sind.

Frage: Nehmen Sie regelmäßig, also zumindest zwei bis drei Mal im Monat, an organisierten sportlichen Aktivitäten teil? (Mehrfachnennung möglich)

	Ja, in einem Sportverein	Ja, außerhalb eines Sportvereins	Nein
Gesamt	11	14	76
GESCHLECHT			
Männer	18	12	72
Frauen	5	15	80
ALTER			
Bis 29 Jahre	16	20	67
30 bis 39 Jahre	15	18	68
40 bis 49 Jahre	15	15	71
50 bis 59 Jahre	7	12	82
60 bis 69 Jahre	10	12	78
Ab 70 Jahre	4	4	92

Basis: Gesamt, n=4000; Angaben in Prozent

Abbildung 22: Teilnahme an organisierten sportlichen Aktivitäten

Der formale Bildungshintergrund spielt bei den obigen Teilnahmen zumindest eine indirekte Rolle. Mit ansteigenden Bildungsabschlüssen nimmt in beiden Bereichen der Anteil derer zu, die sportlich in formellen und informellen Organisationen aktiv sind. In Sportvereinen geht die Bandbreite von 5 Prozent (bei Pflichtschulabsolventen) bis hin zu 18 Prozent (bei Personen mit Matura). Außerhalb von Sportvereinen nehmen 8 Prozent der Pflichtschulabsolvent/innen bis hin zu 24 Prozent bei den Hochschulabsolvent/innen an organisierten sportlichen Aktivitäten teil.

1.10. Sitzen und Ruhen

Neben den Bewegungsfragen wurde auch erhoben, wie viel Zeit man ca. an einem durchschnittlichen Tag mit Sitzen und Ruhen verbringt – also z.B. am Schreibtisch, beim Fernsehen, beim Zusammensitzen im persönlichen Kreis und auch im Auto oder in anderen Verkehrsmitteln.

Im Durchschnitt werden damit pro Tag rund 5 ½ Stunden verbracht. Der Median liegt bei 5 Stunden; d.h. dass jeweils die Hälfte der Bevölkerung weniger oder mehr als 5 Stunden in einer körperlichen Ruheposition im Wachzustand verbringt. Bei rund einem Viertel der Befragten sind es maximal 3 Stunden, bei einem Drittel mehr als drei bis maximal 5 Stunden und bei vier von zehn Personen über 5 Stunden. Dabei gibt es kaum Abweichungen zwischen Frauen und Männern sowie zwischen den einzelnen Altersgruppen. Erst ab dem 70. Lebensjahr nehmen die Ruhephasen nennenswert zu (auf im Schnitt ca. 6 Stunden pro Tag).

Dass Berufstätige weniger Zeit sitzend bzw. ruhend verbringen, liegt wiederum daran, dass es sich bei den nicht Erwerbstätigen in erster Linie um Pensionist/innen bzw. um ältere Menschen handelt, die etwas längere Ruhephasen haben.

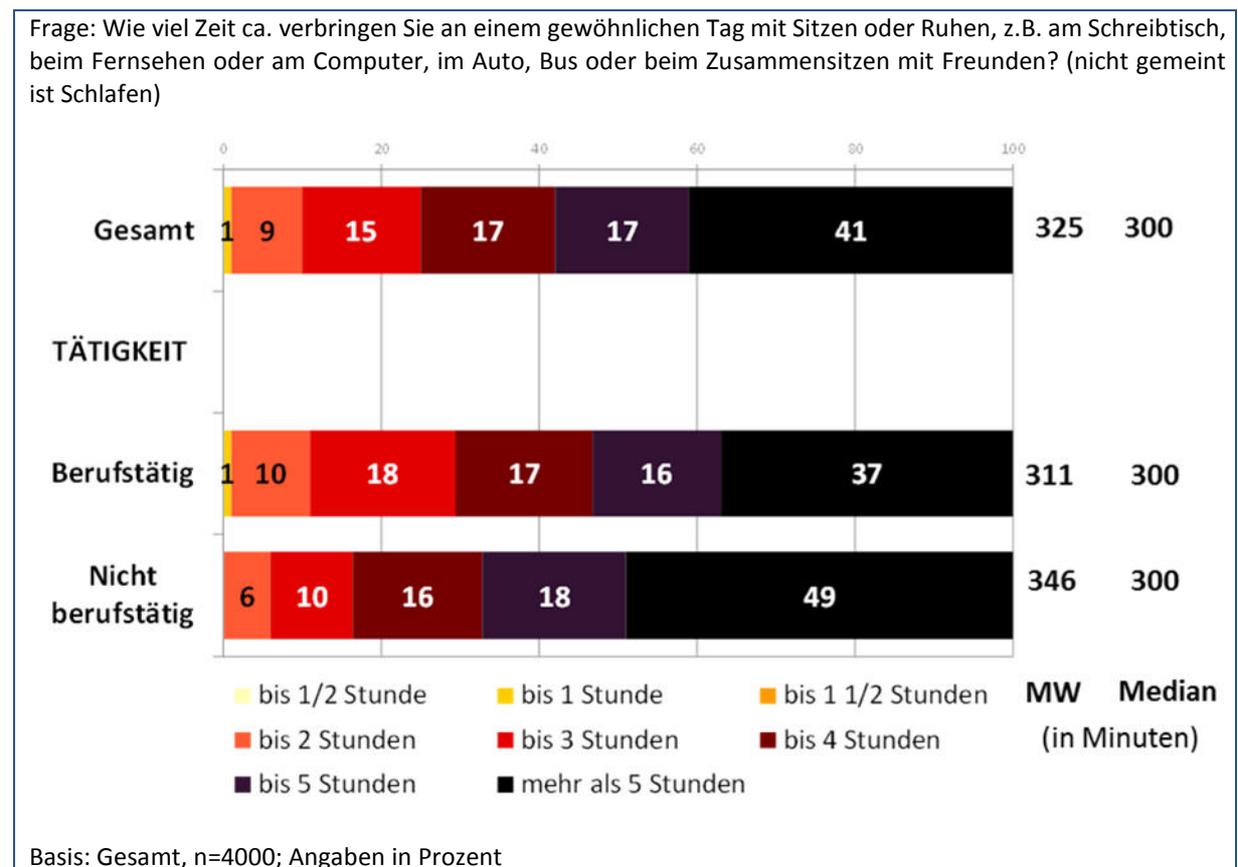


Abbildung 23: Sitzen und Ruhen

2. Wissen über gesundheitliche Bewegungseffekte

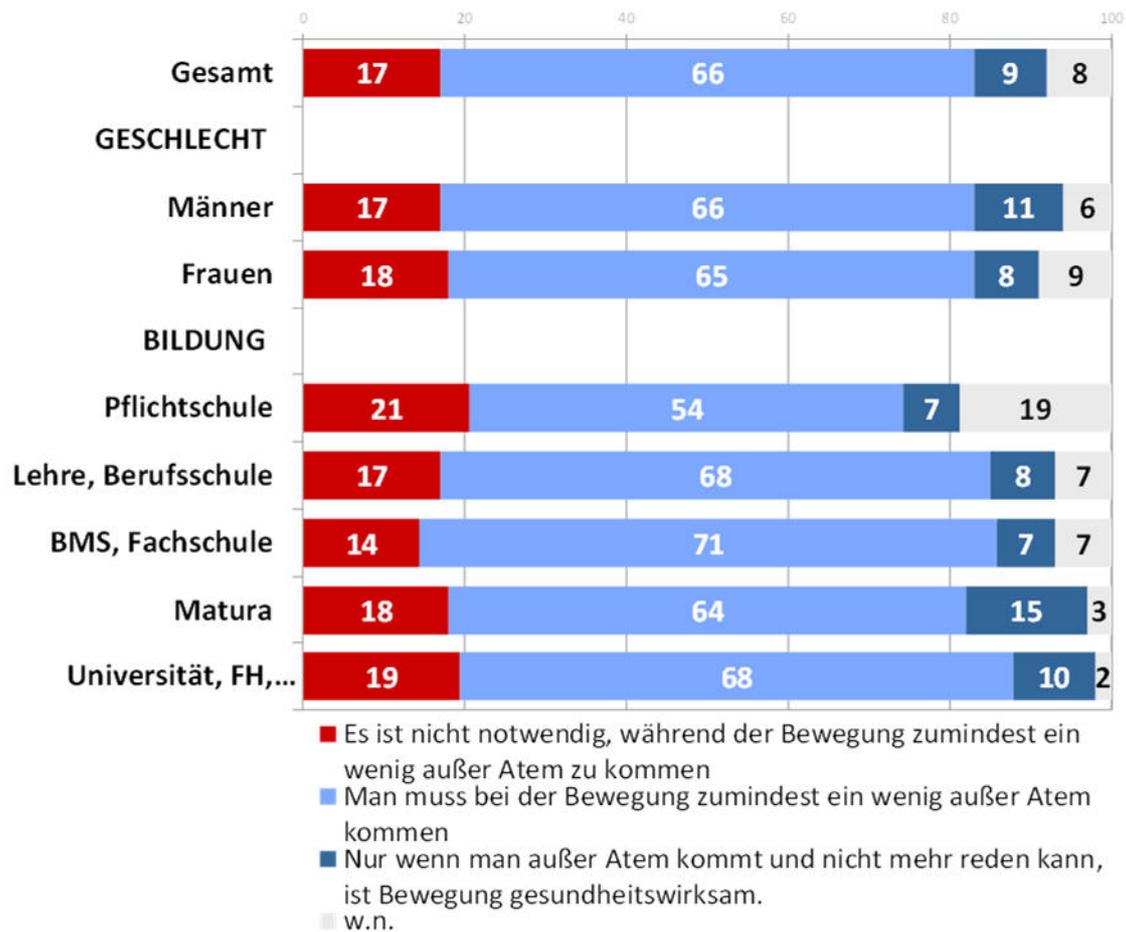
Im Rahmen dieser Befragung wurde auch versucht, das Wissen der Bevölkerung über den Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit zu erheben.

Eine Frage bezog sich darauf, wie anstrengend Bewegung sein muss, um daraus positive gesundheitliche Effekte zu erzielen. Dabei wurden drei unterschiedliche Aussagen mit der Bitte vorgelegt, die vermeintlich zutreffende zu nennen. Zwei Drittel der Befragten haben mit der Aussage, dass man dann „gesundheitlich profitiert, wenn man bei der Bewegung zumindest ein wenig außer Atem kommt“, die korrekte Antwort angegeben. Diese Quote ist beachtlich, auch wenn man davon ausgehen kann, dass bei Auswahlantworten zum Teil auch (richtig) geraten wird.

17 Prozent meinen, dass es zur Erzielung eines gesundheitlichen Nutzens nicht nötig ist, dass man bei der Bewegung zumindest ein wenig außer Atem kommt. 9 Prozent glauben umgekehrt, dass von einer gesundheitswirksamen Bewegung erst dann gesprochen werden kann, wenn man so außer Atem kommt, dass man nicht mehr reden kann.

Am vergleichsweise geringsten ist das Wissen über den Zusammenhang von Bewegung und gesundheitlichen Effekten bei Personen, die nur einen Pflichtschulabschluss aufweisen. Von ihnen gaben nur 54 Prozent die korrekte Antwort. Die unter 30-Jährigen liegen diesbezüglich zwar im Gesamtschnitt, bei dieser Gruppe tendiert man aber zu höheren Anteilen dazu, positive Gesundheitsauswirkungen erst bei sehr intensiven Bewegungen anzunehmen, während über 60-Jährige umgekehrt stärker dazu neigen, eher moderate Bewegungen (ohne dabei ein wenig außer Atem zu kommen) als gesundheitsfördernd zu betrachten.

Frage: Was meinen Sie, wie anstrengend muss Bewegung sein, damit man davon gesundheitlich profitiert? Welche dieser Aussagen trifft Ihrer Ansicht nach am ehesten zu?



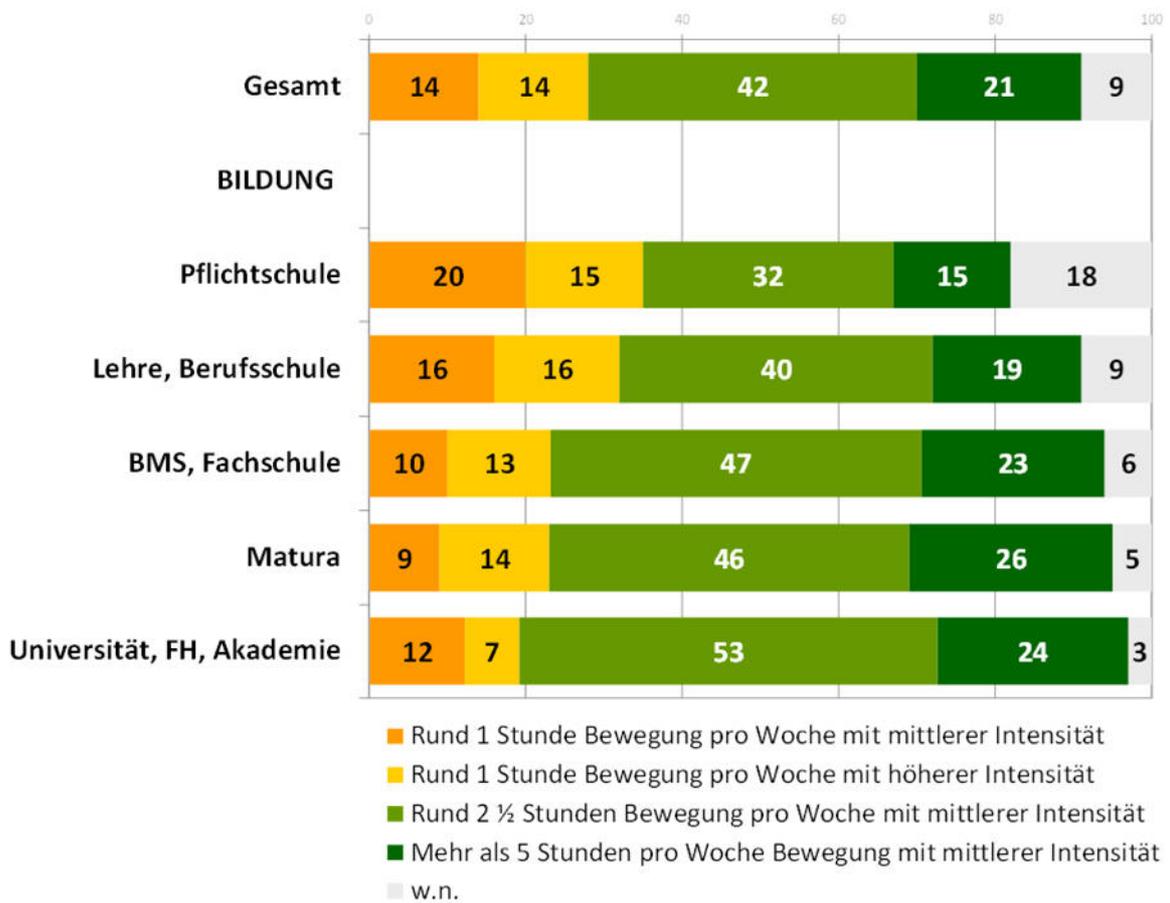
Basis: Gesamt, n=4000; Angaben in Prozent

Abbildung 24: Wissen über gesundheitliche Effekte durch Bewegung

Etwas breiter streuen die Annahmen darüber, wie groß der zeitliche Umfang der Bewegung pro Woche zumindest sein muss, damit man davon gesundheitlich profitiert. Rund vier von zehn Befragten meinen, dass dafür rund 2 ½ Stunden an Bewegung mit mittlerer Intensität nötig sind. Ein Fünftel glaubt, dass dazu mehr als fünf Stunden Bewegung mit mittlerer Kraftanstrengung erforderlich sind. 14 Prozent nehmen an, dass dazu schon eine Stunde mit mittlerer Intensität pro Woche reicht; ebenso viele denken, dass eine Stunde zwar reicht, dass man sich dabei aber mit höherer Intensität bewegen muss. 9 Prozent der Befragten waren da gänzlich überfragt.

Wie die folgende Grafik zeigt, spielt bei den Antworten auf diese Frage der formale Bildungshintergrund eine noch etwas größere Rolle.

Frage: Und was meinen Sie, wie groß muss der zeitliche Umfang der Bewegung pro Woche zumindest sein, damit man gesundheitlich davon profitiert? Was davon trifft Ihrer Ansicht nach am ehesten zu?



Basis: Gesamt, n=4000; Angaben in Prozent

Abbildung 25: Wissen um gesundheitliche Effekte nach Bewegungsdauer

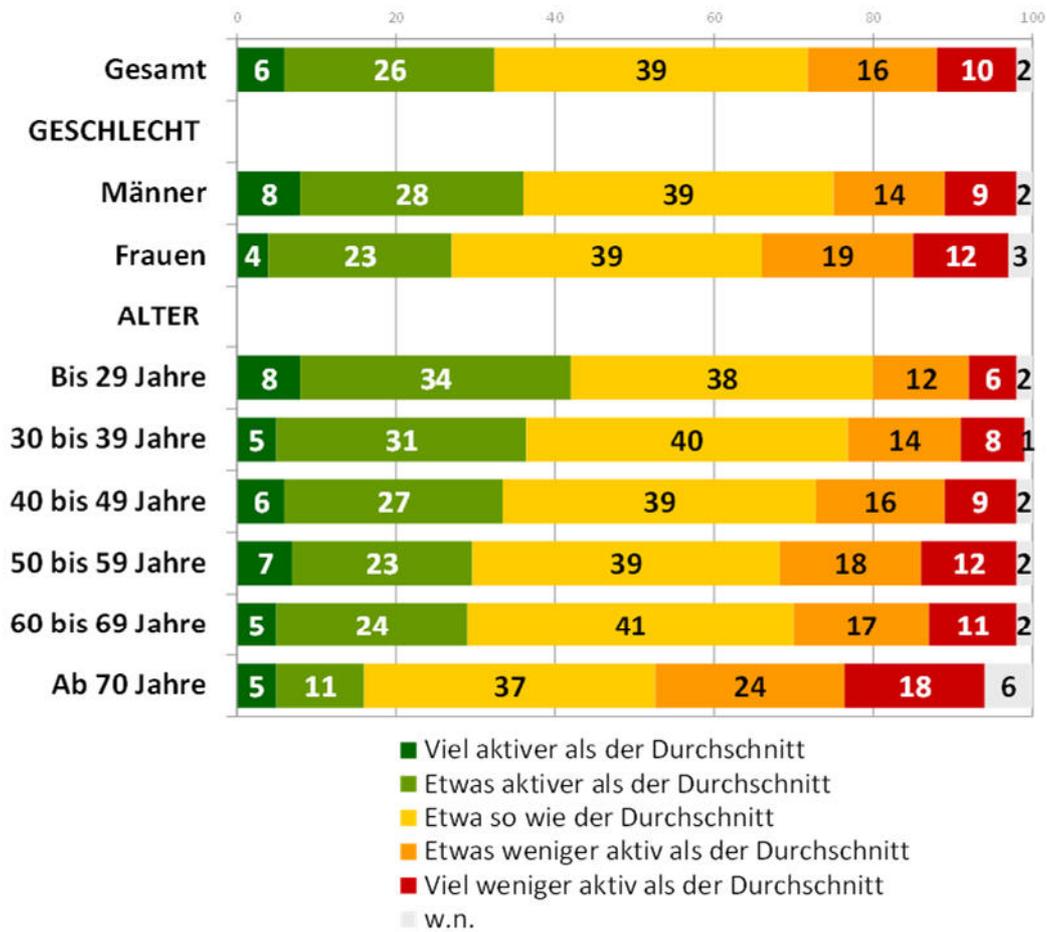
3. Selbsteinschätzung in Bezug auf körperliche Aktivitäten

Vier von zehn Befragten meinen, dass sie sich in Bezug auf das Ausmaß ihrer körperlichen Aktivitäten vermutlich nicht nennenswert von anderen Personen desselben Alters und Geschlechts unterscheiden. Ein Drittel hält sich für aktiver als der Durchschnitt; ein Viertel für weniger aktiv.

Der Anteil derer, die glauben, dass sie diesbezüglich im Schnitt liegen, unterscheidet sich kaum zwischen Frauen und Männern sowie zwischen den einzelnen Altersgruppen. Überdurchschnittliche eigene Aktivitäten reklamieren zu höheren Anteilen Männer und jüngere Personen für sich, wobei dies insbesondere für unter 30-jährige Männer im Vergleich zu Männern derselben Altersgruppe gilt (aktiver als der Durchschnitt: 47 %). Während somit zu vermuten ist, dass diese sich eher etwas überschätzen, trifft auf die über 70-Jährigen das Gegenteil zu. Vier von zehn dieser Altersgruppe glauben, dass sie weniger aktiv bzw. agil als der Durchschnitt derselben sind.

Die Antworten auf diese Frage hängen natürlich auch vom eigenen Gesundheitszustand ab. Von jenen, die sich sehr gesund fühlen, meinen 43 Prozent, dass sie auch aktiver als andere sind. Seitens der sich als nur mittelmäßig gesund haltenden Personen bezeichnet sich rund die Hälfte als unterdurchschnittlich bewegungsaktiv. Bei jenen mit einer schlechten Gesundheitskonstitution wird diese Einschätzung von rund sieben von zehn Personen geteilt.

Frage: Wie körperlich aktiv schätzen Sie sich im Vergleich mit anderen Personen Ihres Alters und Geschlechts ein?



Basis: Gesamt, n=4000; Angaben in Prozent

Abbildung 26: Selbsteinschätzung in Bezug auf Bewegungsaktivitäten

4. Bewegungsaktivitäten alleine oder gemeinsam

Mehr als die Hälfte (54 %) der Bevölkerung hat im privaten Umkreis Personen, mit welchen sie gemeinsam aktiv sind bzw. sein können (damit sind nicht nur Sportaktivitäten, sondern auch andere Bewegungsaktivitäten gemeint, wie etwa Gartenarbeiten oder sonstige körperliche Arbeiten zu Hause). Frauen und Männer unterscheiden sich diesbezüglich nicht allzu sehr; bei Männern ist aber der Anteil derer etwas höher, die dafür mehrere Freunde oder Bekannte haben. Bis hin zu den 50-Jährigen ist das gemeinsame Bewegungspotenzial überdurchschnittlich hoch. Dasselbe erhöht sich dann wieder bei den 60- bis 69-Jährigen – also jener Gruppe, die im Regelfall mit dem Pensionseintritt mehr Zeit und offenkundig auch noch ein ausreichend großes soziales Umfeld dafür hat. Erst ab den 70-Jährigen nimmt dieses stark ab.

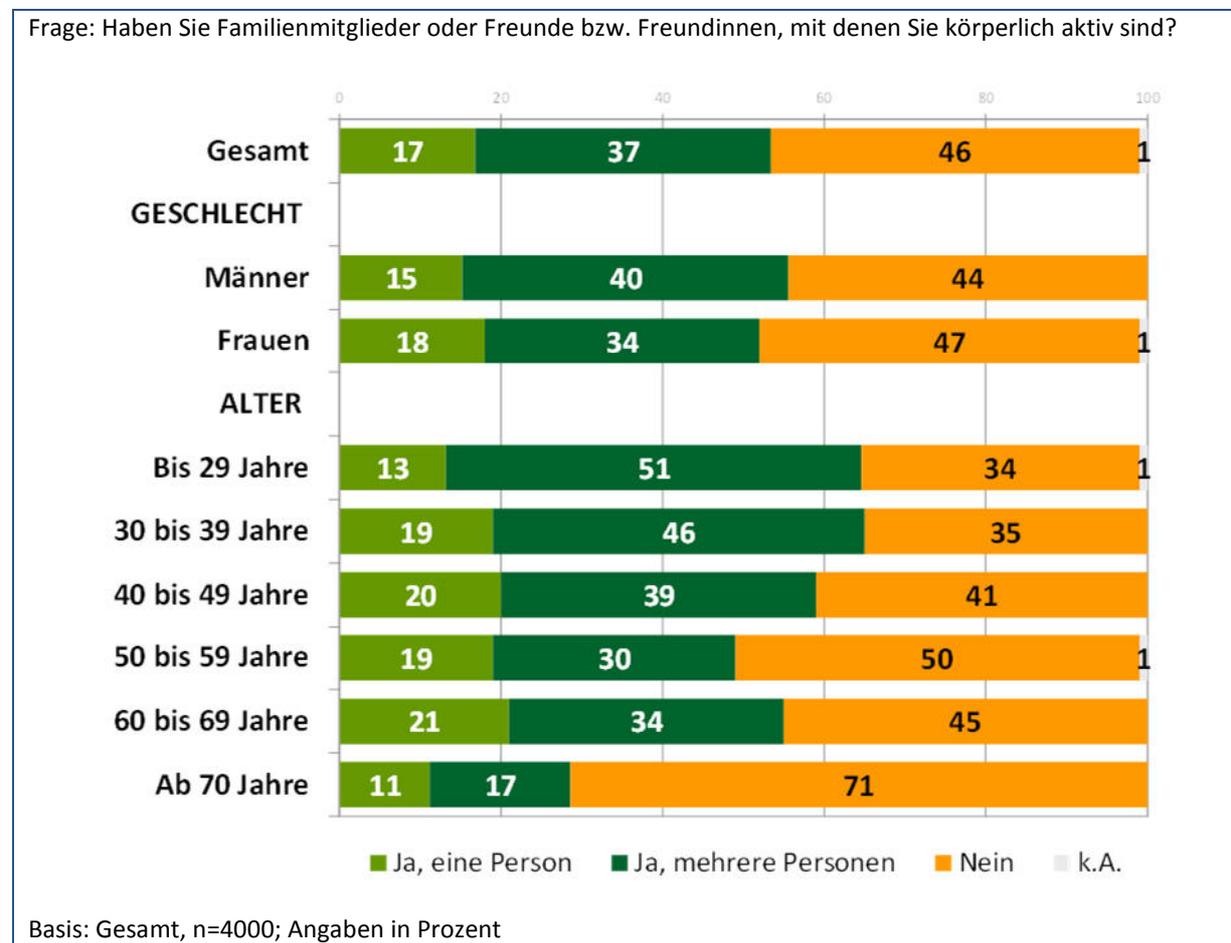


Abbildung 27: Bewegungsaktivitäten alleine oder gemeinsam

5. Zum Stellenwert von Bewegung in der Gesellschaft

Knapp die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher hat den Eindruck, dass der Stellenwert der regelmäßigen körperlichen Bewegung in unserer Gesellschaft (eher) hoch ist. Vier von zehn Personen sind gegenteiliger Ansicht; einige trauten sich hier keine Einschätzung zu.

Die Antwortverteilungen bei Frauen und Männern sind bei dieser Frage sehr homogen.

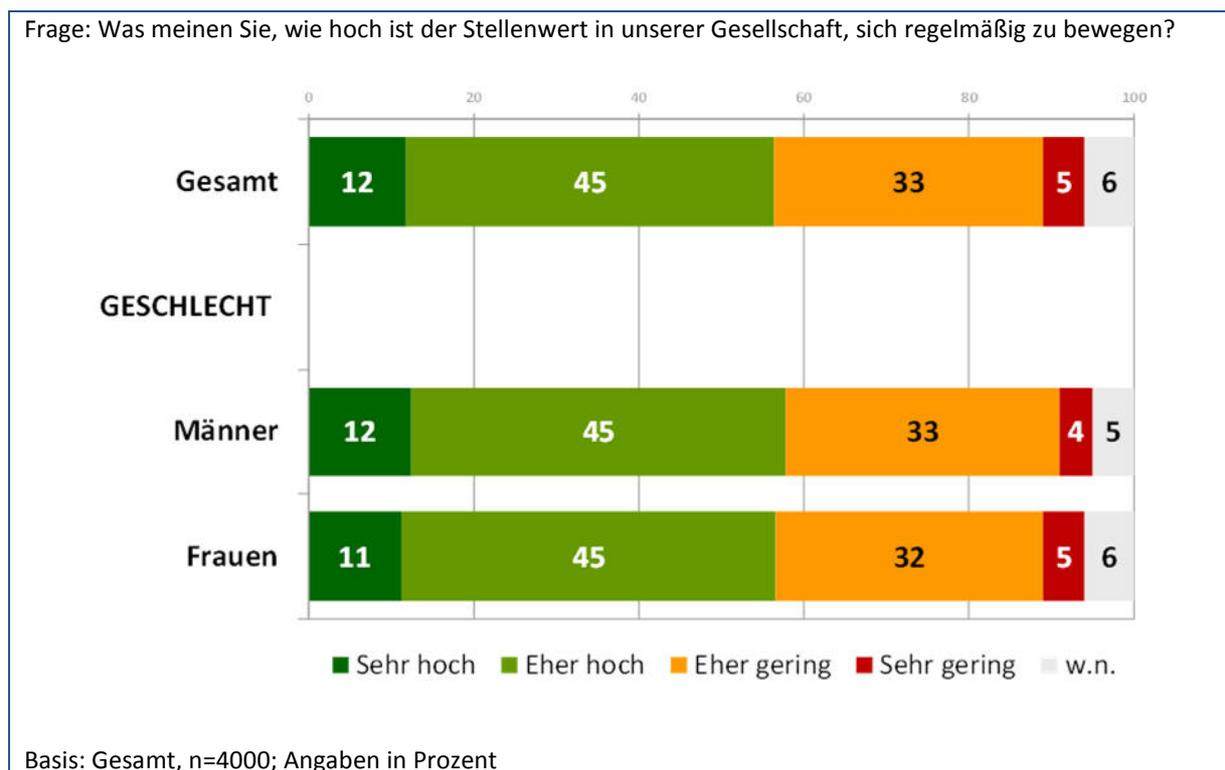


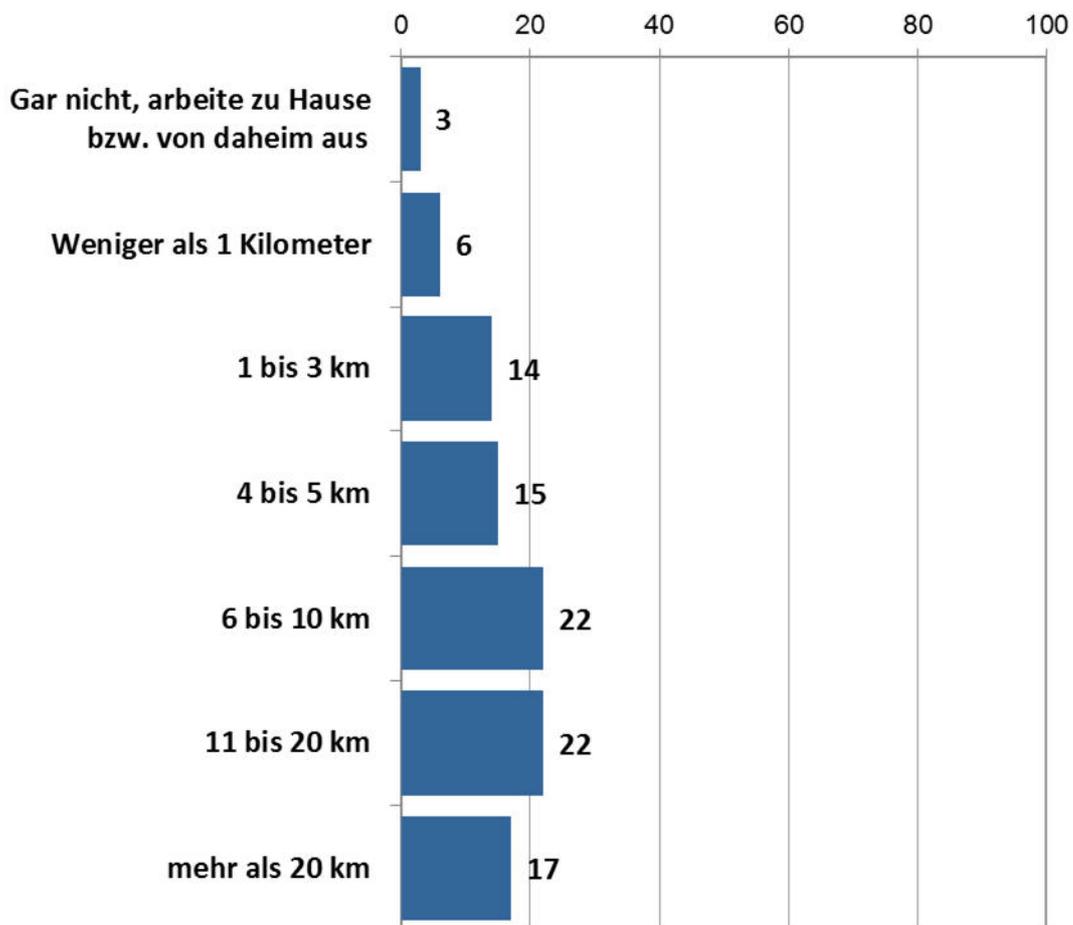
Abbildung 28: Stellenwert von Bewegung in unserer Gesellschaft

Das Ausmaß des gesellschaftlichen Bewegungsbewusstseins hängt in erster Linie davon ab, wie aktiv man selbst ist. Von jenen, die sich als überdurchschnittlich aktiv bezeichnen, erachten 73 Prozent den Stellenwert von Bewegung in unserer Gesellschaft als hoch; bei den laut ihrem Selbstbild durchschnittlich Aktiven sind es 55 Prozent und bei den wenig Aktiven 42 Prozent.

6. Verkehrsmittelnutzung bei Berufswegen

Vorab wurde dazu bei den Berufstätigen bzw. bei den sich in Ausbildung Befindlichen erhoben, wie weit der Arbeits- oder Ausbildungsplatz von zu Hause entfernt ist. Bei einem Fünftel sind es bis zu 3 Kilometer, bei 37 Prozent zwischen 4 und 10 Kilometer und bei rund vier von zehn sind es mehr als 10 Kilometer.

Frage: Wie weit ca. bzw. wie viele Kilometer ist Ihr Arbeits- bzw. Ausbildungsplatz von zu Hause entfernt?
(Kombination aus f30 & f30a)



Basis: berufstätig oder in Ausbildung, n=2640; Angaben in Prozent

Abbildung 29: Entfernung des Arbeits- bzw. Ausbildungsplatzes

Knapp zwei Drittel benutzen für diese Wege im Regelfall das Auto; ein Fünftel öffentliche Verkehrsmittel. 9 Prozent fahren mit dem Fahrrad, weitere 6 Prozent gehen zu Fuß. Männer legen diese Strecken zu deutlich höheren Anteilen als Frauen mit dem Auto zurück.

Die Verkehrsmittelnutzung unterscheidet sich aber vor allem je nach Besiedlungsdichte und damit je nach Ausbau der Verkehrsinfrastruktur. Im großstädtischen Bereich überwiegt die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln, während in ländlichen Gefilden die meisten mit dem Auto fahren (müssen). Überdurchschnittlich hoch ist im urbanen Raum auch der Anteil an Radfahrern.

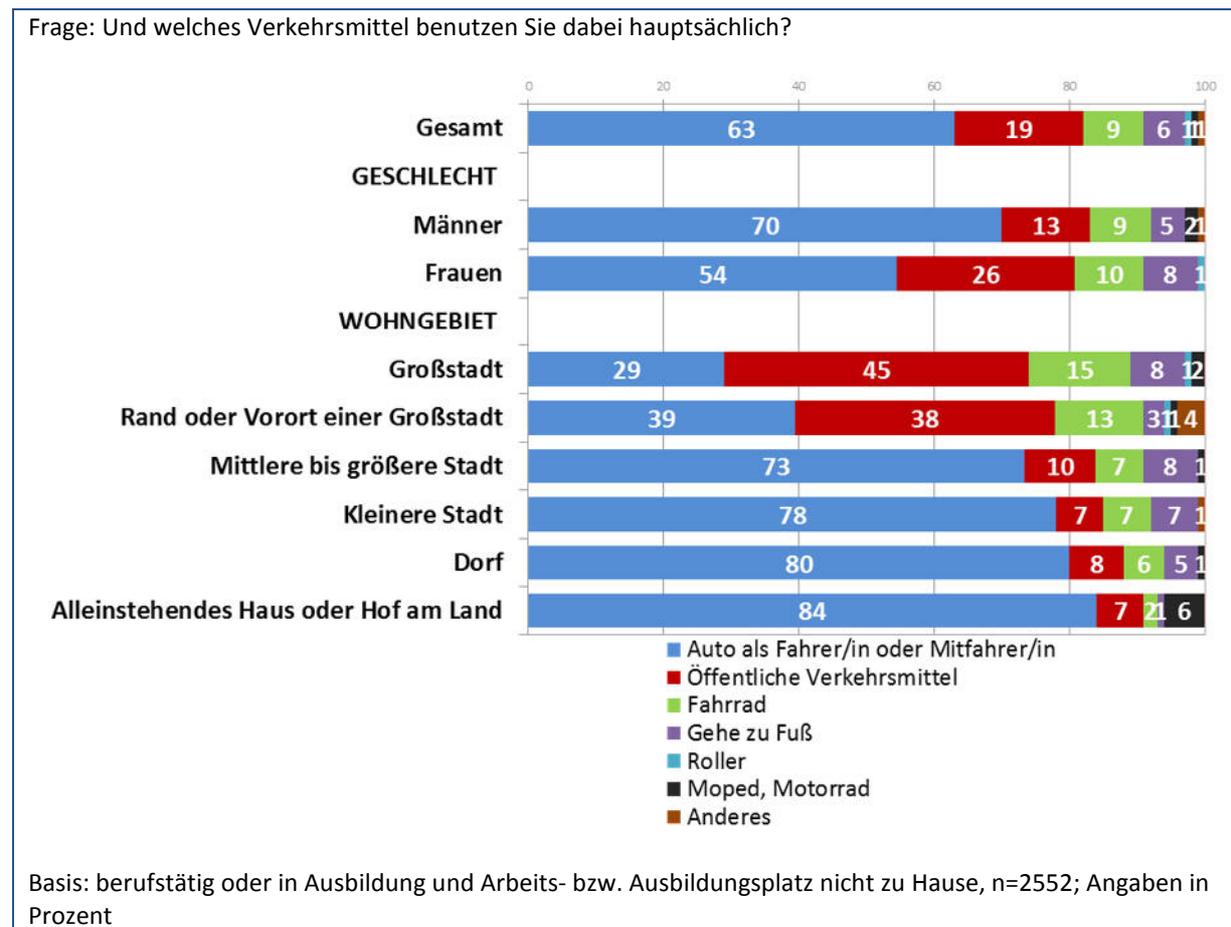


Abbildung 30: Verkehrsmittelnutzung

Relevant ist bei der Verkehrsmittelnutzung bei den Arbeits- und Ausbildungswegen auch die mit der jeweiligen Bebauung bzw. Bevölkerungsdichte vielfach zusammenhängende Entfernung dieser Orte von der Wohnadresse.

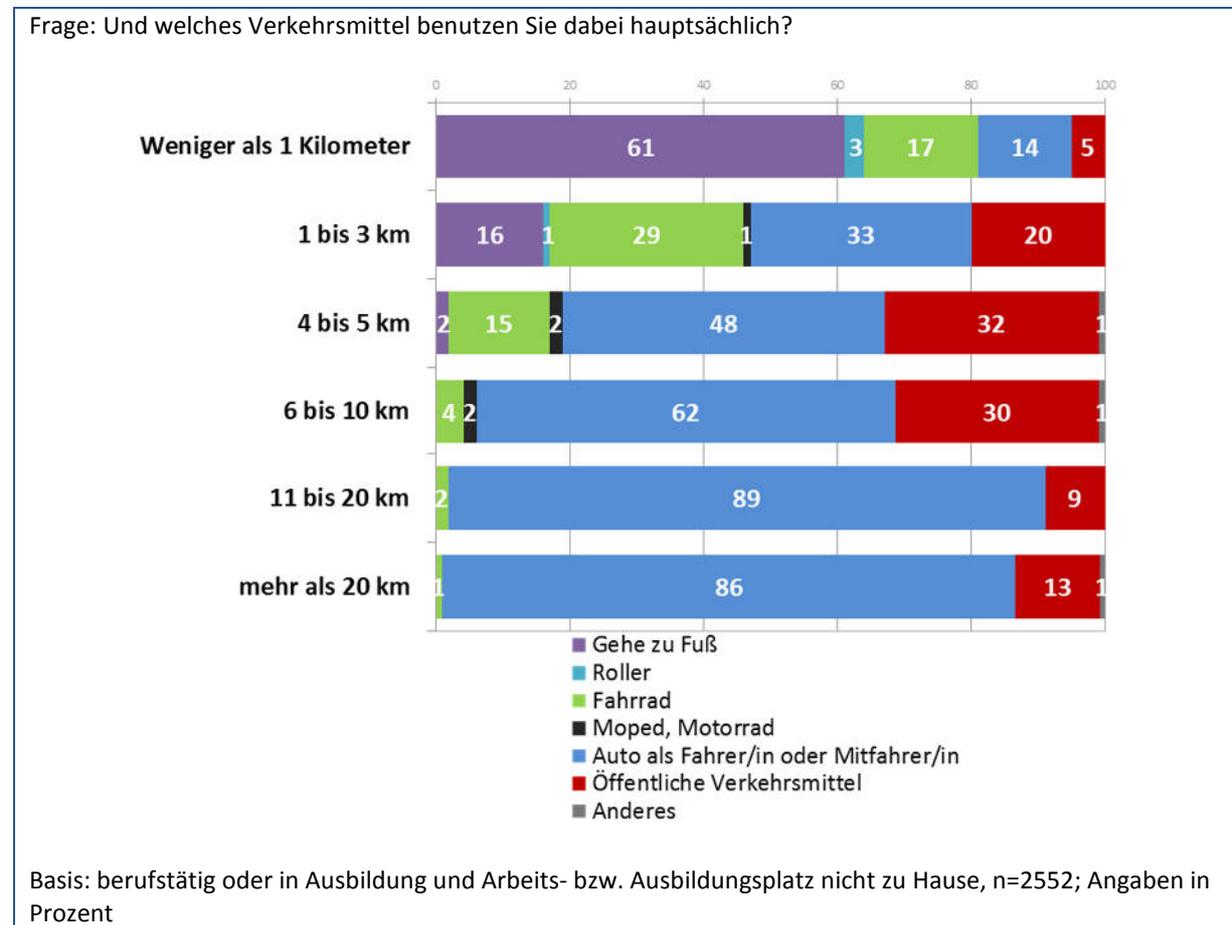


Abbildung 31: Verkehrsmittelnutzung nach Wegstrecke

7. Infrastruktur und Bewegungsangebote

7.1. Bewegungsfördernde Maßnahmen im Schulbereich

Bei Personen mit Schulkindern wurde erhoben, ob es an deren Schule bewegungsfreundliche Maßnahmen gibt bzw. ob eine entsprechende Infrastruktur vorhanden ist. Dazu wurden einige solcher Maßnahmen vorgelesen.

Die Möglichkeit, in der Pause ins Freie zu gehen, haben fast alle Schüler/innen. In acht von zehn Fällen gibt es laut den Eltern an der Schule des Kindes auch einen sicheren Platz für ein Fahrrad oder für einen Tretroller. Deutlich weniger verbreitet ist eine autofreie Zone vor der Schule (52 %).

Etwas mehr als die Hälfte der Eltern (54 %) gab an, dass es ihres Wissens an der Schule ein Programm zur Förderung eines ‚aktiven Schulweges‘ gibt. Knapp drei Viertel der Eltern bestätigen an der Schule ihrer Kinder Initiativen für zusätzliche Bewegungsangebote.

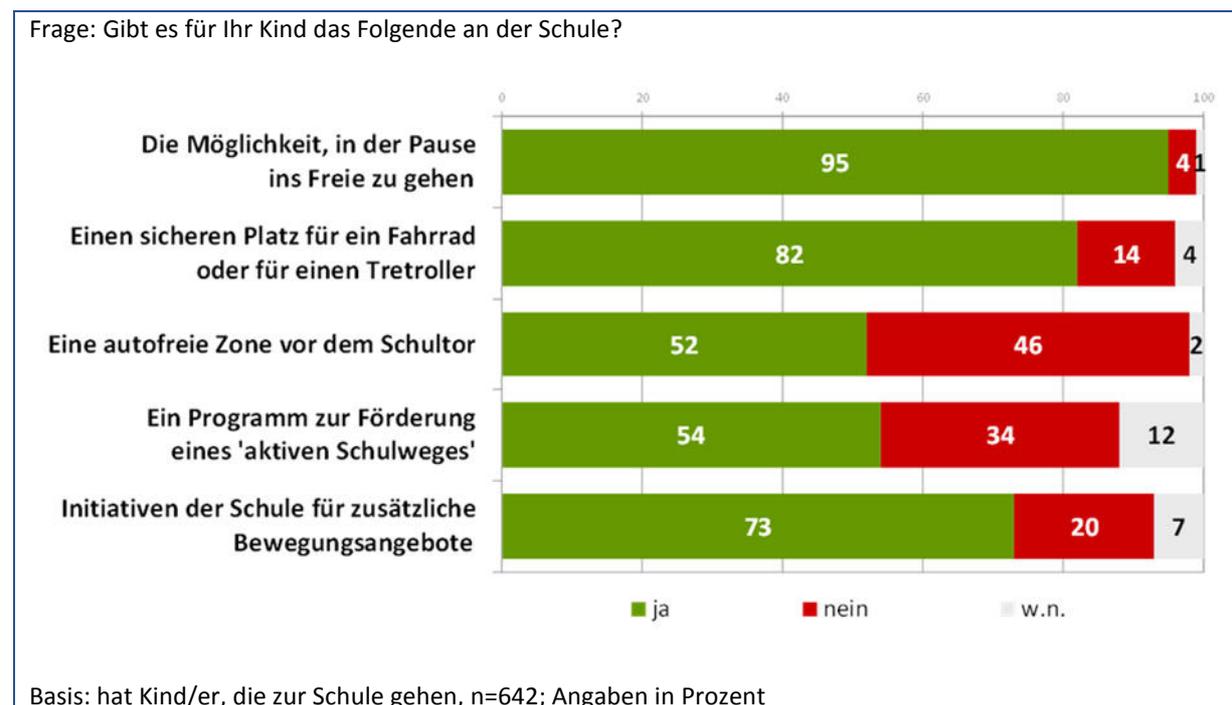


Abbildung 32: Bewegungsinfrastruktur an der Schule des Kindes

7.2. Bewegungsfördernde Maßnahmen am Arbeitsplatz

72 Prozent der Berufstätigen bzw. der in Ausbildung Befindlichen haben an ihrem Arbeits- oder Ausbildungsplatz ausreichende Parkmöglichkeiten für ein Auto. Zwei Drittel haben bzw. hätten dort auch einen sicheren Abstellplatz für ein Fahrrad. In sieben von zehn Fällen gibt es Treppen; ein Viertel kann einen Lift oder Rolltreppen benutzen.

Jede/r Zweite bestätigte, dass es am Arbeits- bzw. Ausbildungsort einen Umkleide- und Duschaum gibt (den man beispielsweise nutzen könnte, wenn man vom Radfahren verschwitzt zur Arbeit kommt). 10 Prozent der dazu Befragten sagten, dass es an ihrem Arbeits- oder Ausbildungsplatz Fitness-Kurse bzw. Sportangebote gibt; knapp ebenso viele haben dort auch Fitnessgeräte (8 %). Rund gleich viele gaben an, dass es vom Arbeitgeber Vergünstigungen für den Besuch von Sportvereinen oder Fitnessstudios gibt. Dasselbe gilt in Bezug auf Vergünstigungen für öffentliche Verkehrsmittel. Solche Kurse und Vergünstigungen haben zu deutlich überdurchschnittlichen Anteilen öffentlich Bedienstete (zwischen 18 und 24 %; Angestellte und Arbeiter/innen: 5 bis 9 %).

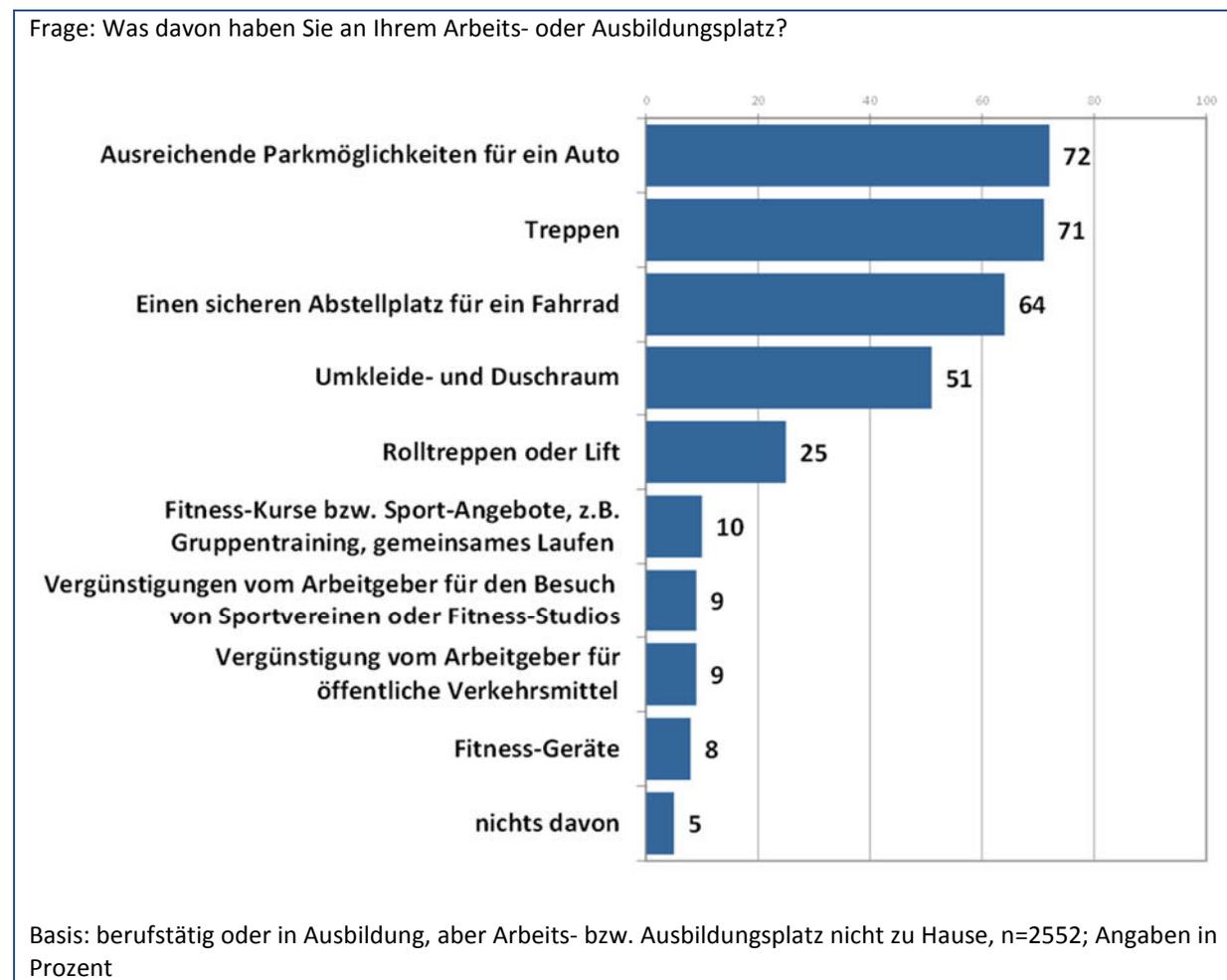


Abbildung 33: Bewegungsfördernde Maßnahmen am Arbeits- bzw. Ausbildungsplatz

7.3. Die Bewegungsfreundlichkeit der Wohnumgebung

Die Befragten sollten anhand einer 5-stufigen Notenskala ihre engere Wohnumgebung (innerhalb von ca. 800 Metern bzw. einer Gehzeit von bis zu 15 Minuten) in Bezug auf eine Reihe von bewegungsrelevanten Aspekten beurteilen.

Fast alle bezeichneten die Möglichkeit, in ihrer Wohnumgebung zu Fuß zu gehen, als (sehr) gut. Dies trifft mit einer nur leichten Abschwächung auch auf die Radfahrmöglichkeiten und auf die Voraussetzungen dafür zu, dort auf andere Weise (z.B. Laufen) körperlich aktiv zu sein.

83 Prozent der Befragten sind auch mit der Erreichbarkeit von Parks und Grünräumen zufrieden; knapp ebenso viele bezeichnen die Luft- und Umweltqualität in ihrer Wohnumgebung als (sehr) gut.

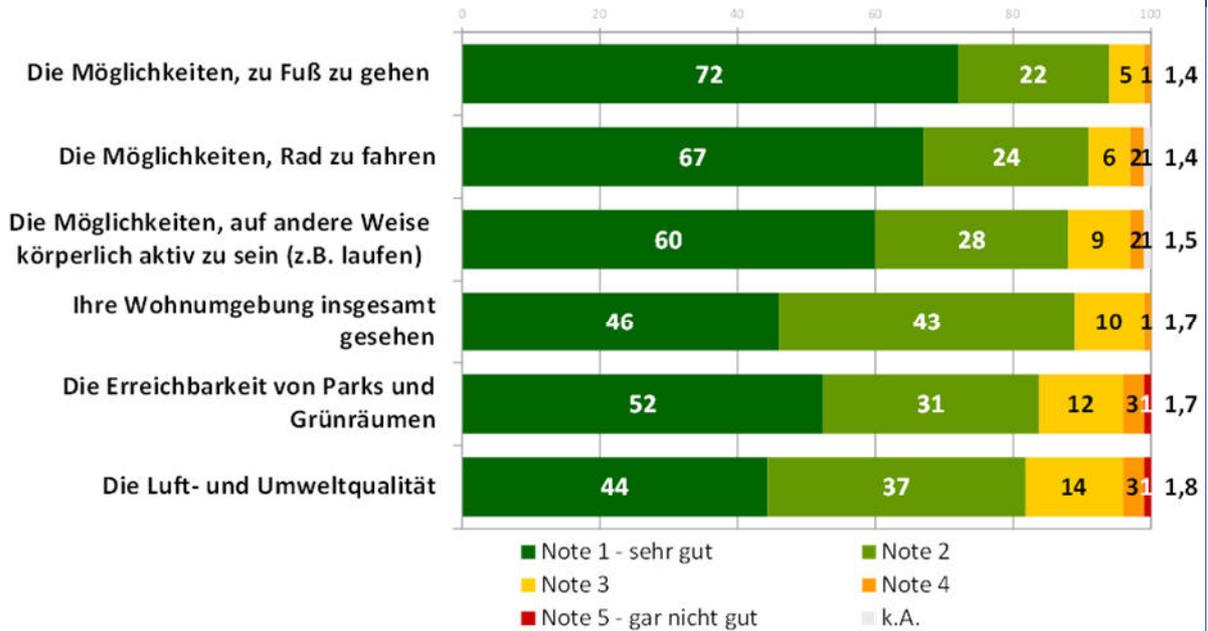
Jeweils rund drei Viertel beurteilen auch die Erreichbarkeit von öffentlichen Verkehrsmitteln und von Einkaufsmöglichkeiten als (sehr) gut. Für hinreichend verkehrsberuhigt erachten sieben von zehn Befragten ihr Wohnumfeld. Ebenso hoch ist der Anteil derer, die mit der örtlichen Sicherheit vor Kriminalität zufrieden sind.

Vergleichsweise weniger gut beurteilt man die Erreichbarkeit von organisierten Sportangeboten. Aber auch diese wird mehrheitlich als (sehr) gut bezeichnet.

Mit ihrer Wohnumgebung insgesamt sind acht von zehn Österreicherinnen und Österreichern weitgehend zufrieden.

Die folgenden zwei Grafiken bilden die Notenverteilungen zu diesen Fragen ab:

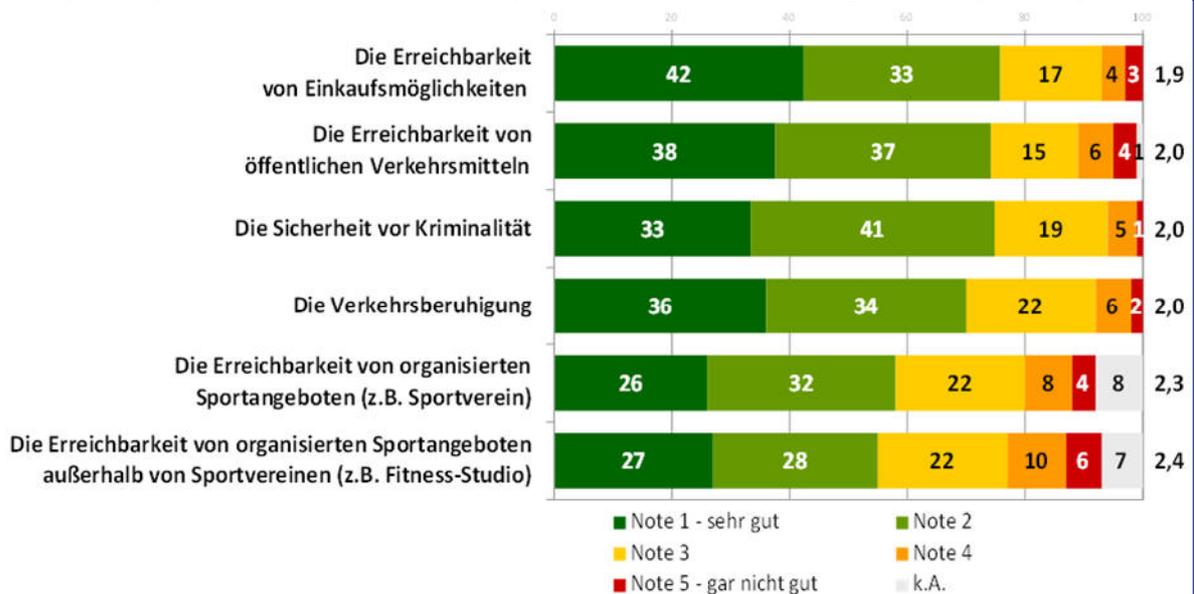
Frage: Wie beurteilen Sie Ihre Wohnumgebung - bis zu 800 Meter bzw. zwischen 10 und 15 Minuten Gehzeit - in Bezug auf folgende Bereiche? Geben Sie bitte jeweils eine Note von 1 = sehr gut, bis 5 = gar nicht gut.



Basis: Gesamt, n=4000; Angaben in Prozent

Abbildung 34: Bewegungsfreundlichkeit der Wohnumgebung (1)

Frage: Wie beurteilen Sie Ihre Wohnumgebung - bis zu 800 Meter bzw. zwischen 10 und 15 Minuten Gehzeit - in Bezug auf folgende Bereiche? Geben Sie bitte jeweils eine Note von 1 = sehr gut, bis 5 = gar nicht gut.



Basis: Gesamt, n=4000; Angaben in Prozent

Abbildung 35: Bewegungsfreundlichkeit der Wohnumgebung (2)

Die Beurteilung der Infrastruktur bzw. der Bewegungsfreundlichkeit der Wohnumgebung hängt natürlich sehr von der Ortsgröße bzw. davon ab, ob es sich um ein ländliches Gebiet oder um einen urbanen Raum handelt. Die Nähe von Sportvereinen und anderen organisierten Sportstätten, von Einkaufsmöglichkeiten und von öffentlichen Verkehrsmitteln ist in kleinen Siedlungen oft nicht gegeben – dementsprechend wird sie dort auch eher schlecht bewertet. Umgekehrt ist man dort mit allen sonstigen Bewegungsoptionen, mit der Umwelt- bzw. Luftqualität, mit der geringen Verkehrsdichte und auch mit der Sicherheit vor Kriminalität viel zufriedener als im (groß-)städtischen Raum.

8. Gesundheitszustand und Lebensqualität

8.1. Beurteilung der eigenen Gesundheit

Rund ein Drittel der Befragten stufte den eigenen Gesundheitszustand als sehr gut ein; weitere 42 Prozent als eher gut. In Summe sind somit rund drei Viertel der Österreicherinnen und Österreicher mit ihrem Gesundheitszustand weitgehend zufrieden. 17 Prozent stufen ihre gesundheitliche Verfassung als nur mittelmäßig ein; weitere 5 Prozent als (eher) schlecht. Dass Frauen in gesundheitlichen Belangen etwas unzufriedener als Männer sind, resultiert vor allem daraus, dass der Anteil an älteren Frauen in der Bevölkerung und dementsprechend auch unter den Befragten höher als jener der Männer ist. Wie die folgende Grafik zeigt, nimmt die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit mit zunehmendem Alter fast linear ab.

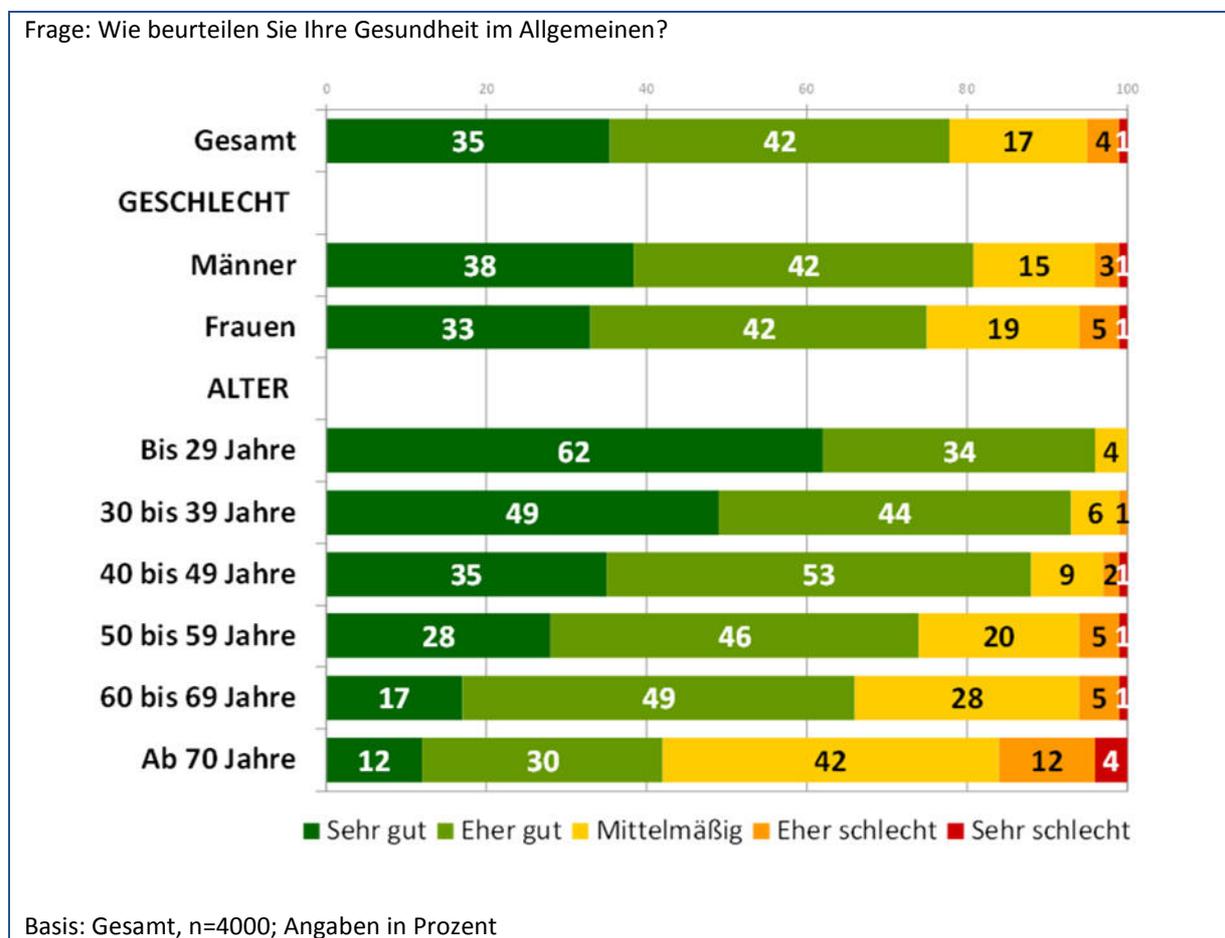


Abbildung 36: Beurteilung der eigenen Gesundheit

8.2. Chronische Erkrankungen

36 Prozent der Befragten sagten, dass sie eine chronische bzw. dauerhafte Erkrankung haben. Bei Frauen ist der entsprechende Anteil auch hier deshalb etwas höher als bei Männern, weil sie stärker in den oberen Altersgruppen vertreten sind und das Alter dafür der relevanteste Hintergrundfaktor ist.

Das Vorliegen einer chronischen Erkrankung wirkt sich zwar auf die Zufriedenheit mit dem allgemeinen Gesundheitszustand aus, aber nicht in allen Fällen. Selbst von jenen, die ihre Gesundheit als gut bezeichnen, laboriert ein Drittel an einem dauerhaften gesundheitlichen Problem.

Bei den chronischen Erkrankungen bzw. dauerhaften Leiden gibt es eine relativ breite Streuung. Die vergleichsweise höchsten Nennungsanteile entfallen auf Probleme mit dem Stützapparat, auf chronische Gelenkschmerzen und auf Bluthochdruck.

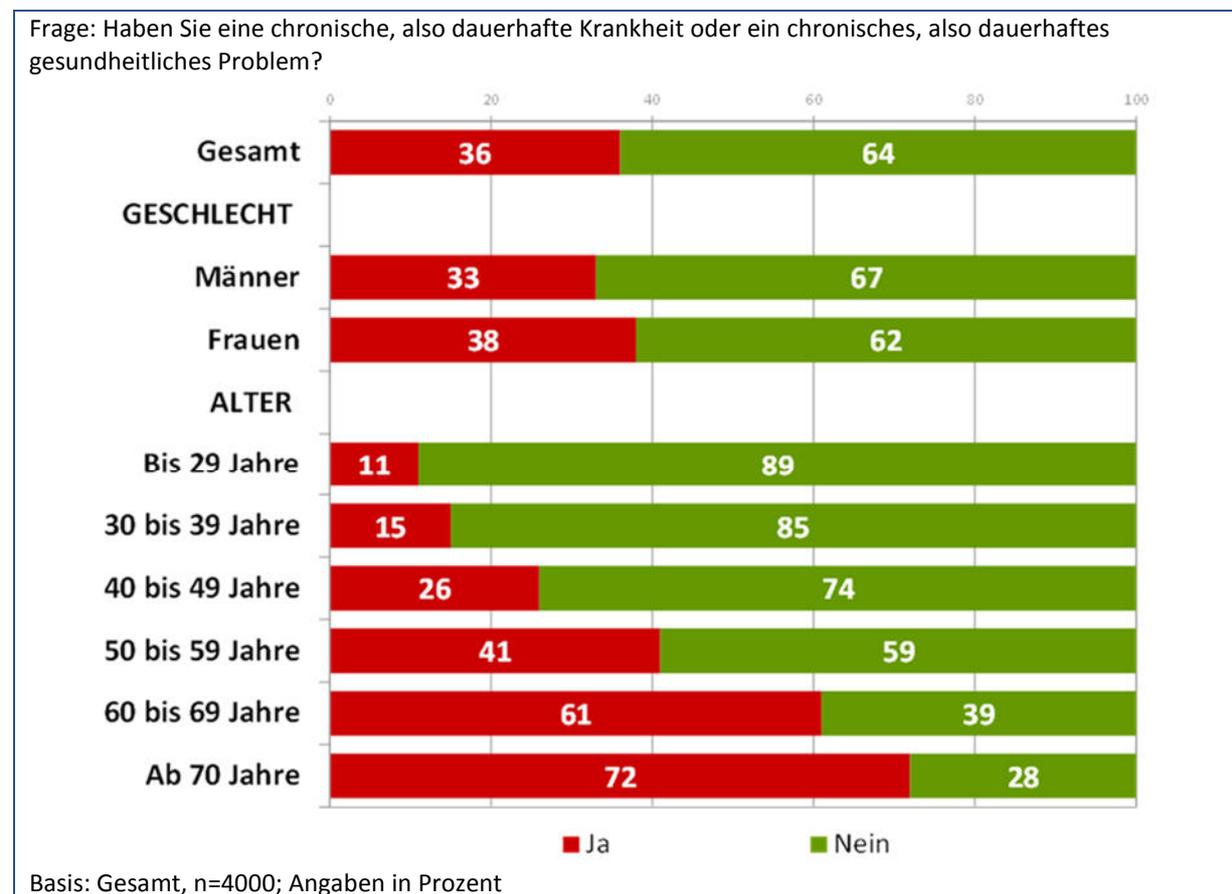


Abbildung 37: Chronische Erkrankungen

15 Prozent derer, die ein dauerhaftes gesundheitliches Problem haben, fühlen sich dadurch bei ihren täglichen Tätigkeiten sehr eingeschränkt, weitere 55 Prozent sind dadurch etwas beeinträchtigt.

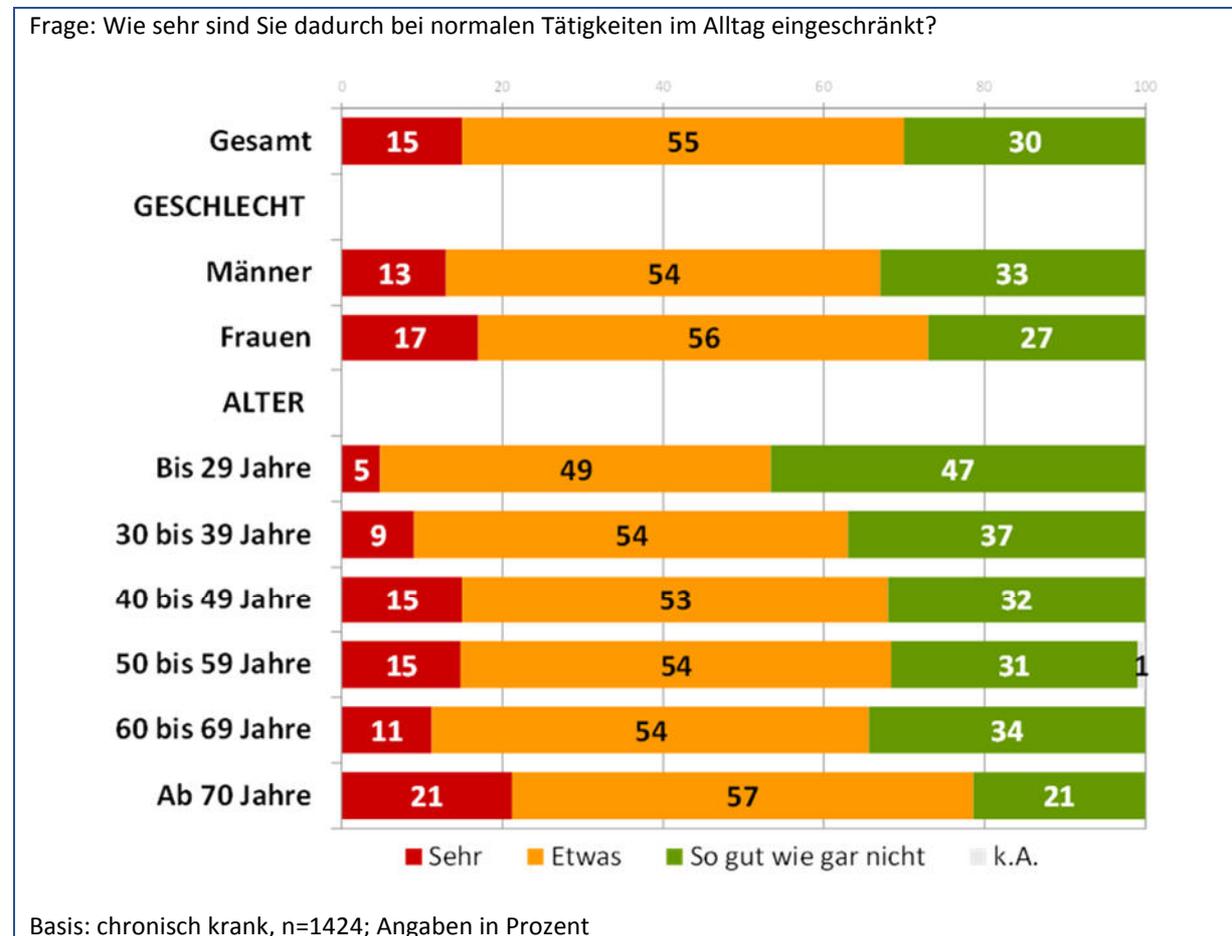


Abbildung 38: Einschränkungen im Alltag

8.3. Nikotinkonsum

Im Zusammenhang mit der Gesundheit wurde auch das Rauchverhalten erhoben. Rund ein Viertel der Bevölkerung raucht täglich, weitere 8 Prozent gelegentlich. Bei Männern ist der Raucheranteil deutlich höher als bei Frauen (täglich: 20 % versus 19 %). Erst ab dem 60. Lebensjahr nimmt die Raucherquote deutlich ab.

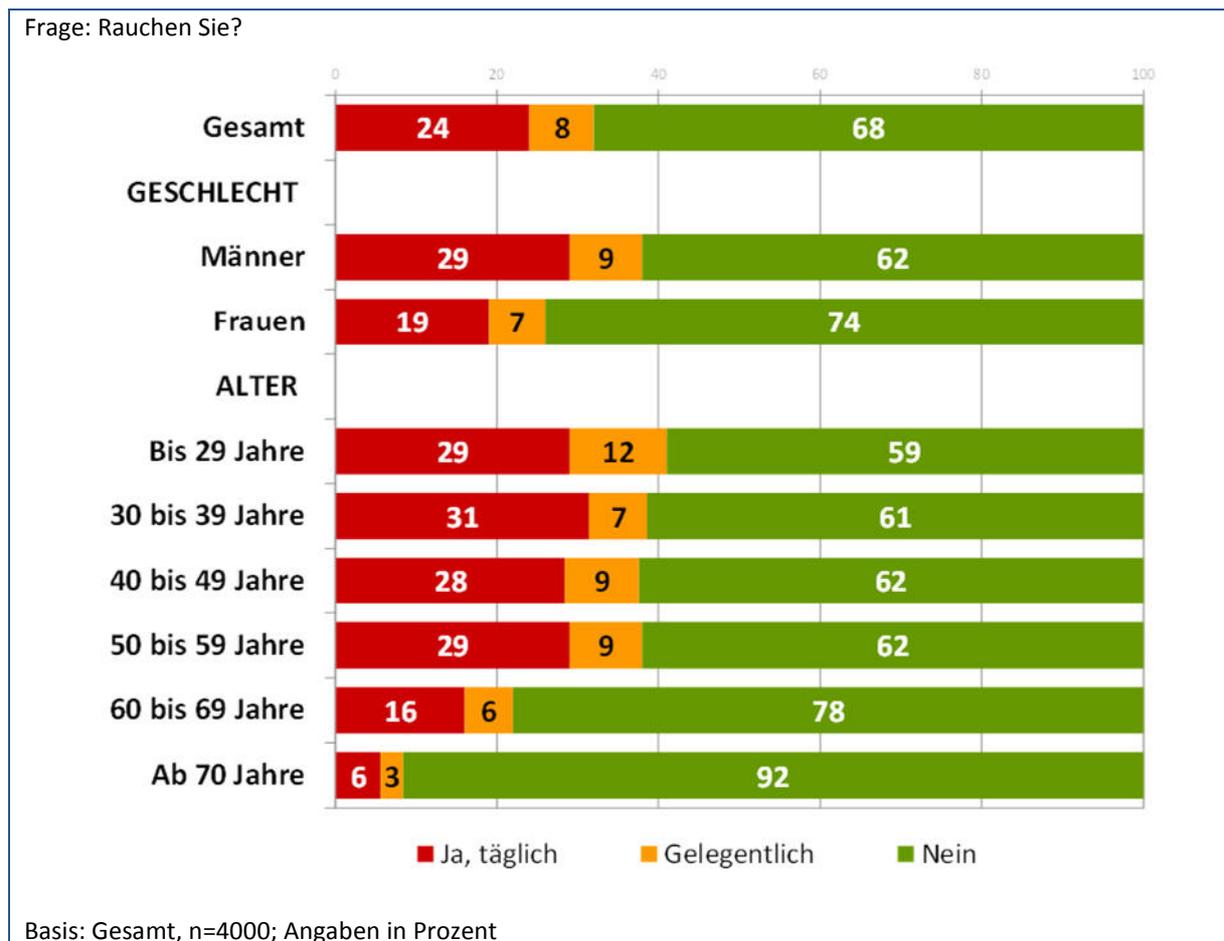


Abbildung 39: Nikotinkonsum

Körperliche Bewegung korreliert nicht allzu stark damit, ob man raucht oder nicht. Bei jenen, die sich als überdurchschnittlich aktiv bezeichnen, beläuft sich der Anteil der Raucher/innen auf 20 Prozent, bei den durchschnittlich Aktiven auf 22 Prozent und bei den unterdurchschnittlich Aktiven auf 31 Prozent.

8.4. BMI-Gewichtskategorien

Im Zuge der Erhebung wurden auch das Gewicht und die Größe abgefragt. Daraus wurde der BMI errechnet. Ohne zusätzlicher Berücksichtigung von Geschlecht und Alter befindet sich demgemäß die Hälfte der Bevölkerung im Bereich des Normalgewichtes, 35 Prozent sind übergewichtig und 9 Prozent adipös. Der Anteil der Untergewichtigen unter den Befragten ist sehr gering (ca. 1 %). Bei jenen, die dazu keine Angabe machten, ist zu vermuten, dass sie eher in die übergewichtigen Kategorien fallen. Da bei Gewichtsangaben erfahrungsgemäß die Tendenz zu einer leichten Untertreibung besteht, ist der an sich schon sehr hohe Anteil an Übergewichtigen vermutlich sogar etwas unterschätzt.

Wie aus der folgenden Grafik ersichtlich ist, sind deutlich mehr Männer als Frauen übergewichtig. Der Anteil der Übergewichtigen nimmt bis hin zu den knapp 70-Jährigen mit ansteigendem Alter zu.

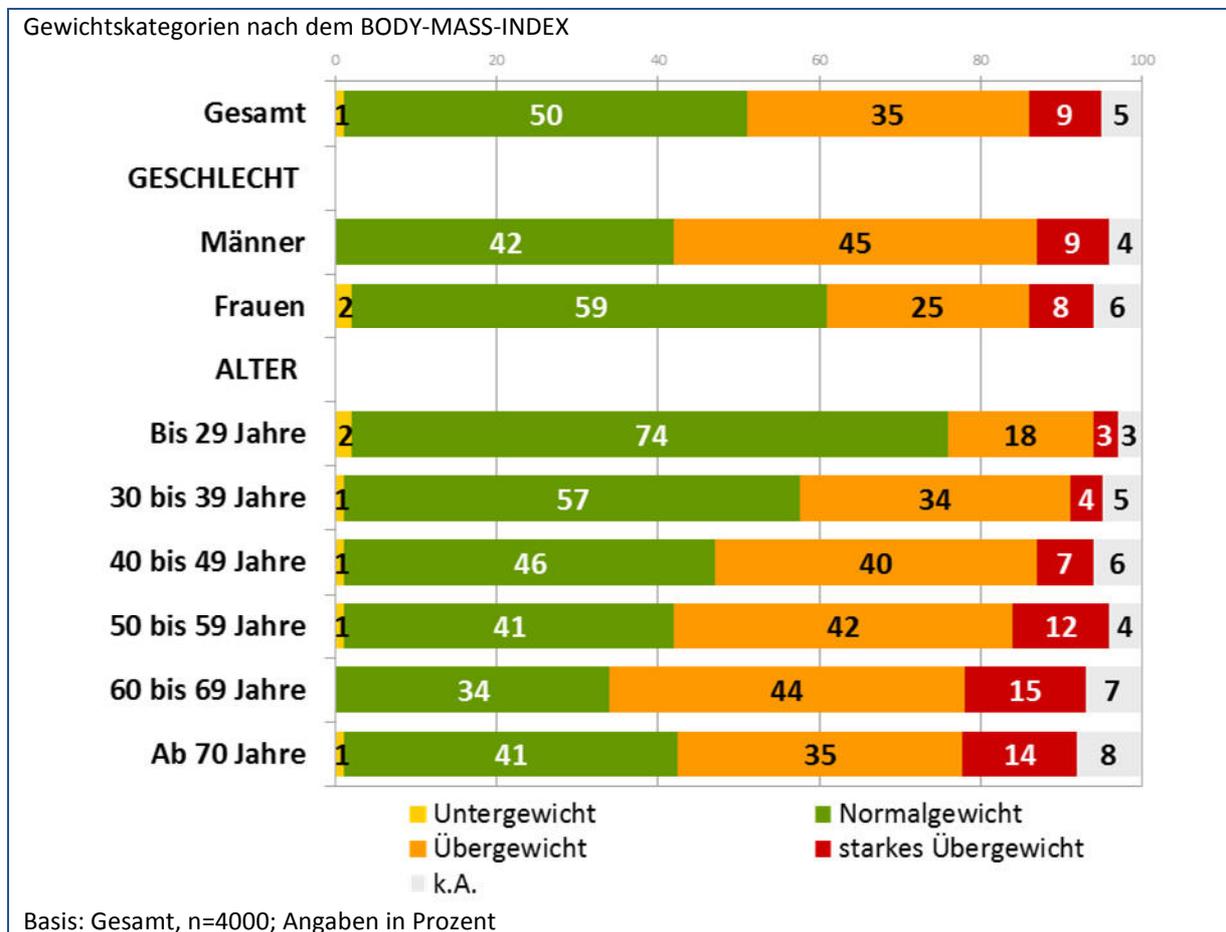


Abbildung 40: Gewichtskategorien

Von Personen mit Normalgewicht schätzen sich 38 Prozent als überdurchschnittlich und 21 Prozent als unterdurchschnittlich bewegungsaktiv ein. Bei den Übergewichtigen lautet das Verhältnis 29 Prozent zu 28 Prozent, bei den Adipösen 15 Prozent versus 52 Prozent. Die jeweiligen Restgruppen glauben, dass sie diesbezüglich ungefähr im Schnitt von Personen ihres Alters und Geschlechts liegen.

8.5. Beurteilung der Lebensqualität

Vier von zehn Befragten sind mit ihrer Lebensqualität sehr zufrieden; weitere 47 Prozent bezeichneten sie als eher gut. Der Anteil derer, die von einer nur mittelmäßigen bis schlechten Lebensqualität sprechen, beläuft sich insgesamt auf 14 Prozent. Auch hier zeigt sich ein klarer Zusammenhang mit dem Alter, der aber deutlich weniger ausgeprägt als bei der Frage nach der gesundheitlichen Verfassung ist - deren naturgemäße und dementsprechend auch erwartete Abnahme im Alter wirkt sich also nur zum Teil auf die Zufriedenheit mit der Lebensqualität aus. Bemerkenswert ist vielmehr, dass selbst seitens der ab 70-Jährigen drei Viertel mit ihrer Lebensqualität weitgehend zufrieden sind.

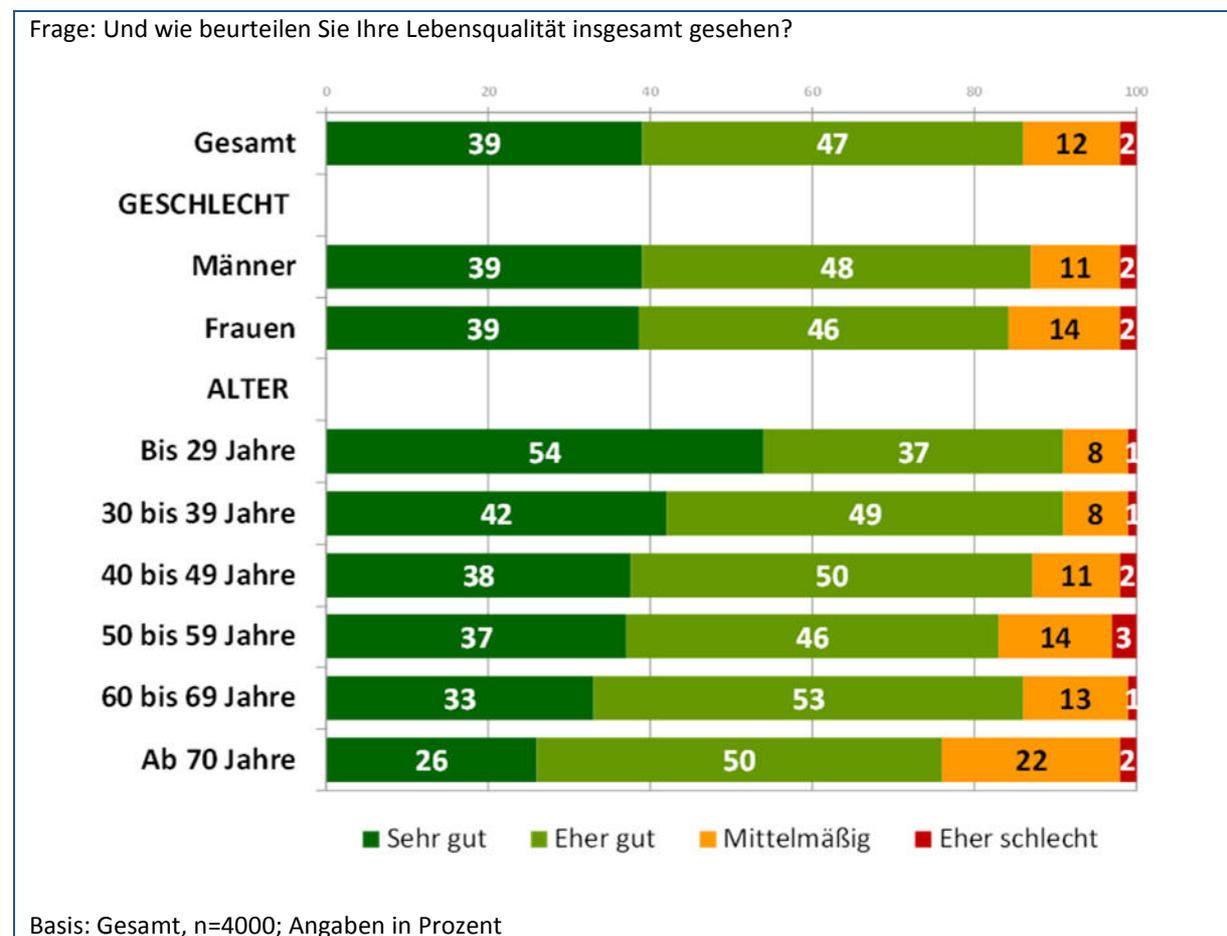


Abbildung 41: Beurteilung der Lebensqualität

III. Statistische Schwankungsbreiten

Die maximalen statistischen Schwankungsbreiten betragen bei einer auf Basis geschichteter Zufallsauswahl durchgeführten bundesweit repräsentativen Befragung von 4.000 Personen mit einer Wahrscheinlichkeit von 95 Prozent (Signifikanzniveau) +/- 1,5 Prozentpunkte. Diese maximale Breite trifft dann zu, wenn eine ganz ausgeglichene Merkmalsverteilung vorliegt (z.B. 50 % sagen „ja“, 50 Prozent sagen „nein“; der ‚wahre‘ Wert liegt dann mit einer 95-prozentigen Wahrscheinlichkeit zwischen 48,5 und 51,5 Prozent). Je seltener eine Merkmalsausprägung vorkommt, umso kleiner werden die statistischen Schwankungsbreiten.

Die Darstellung der Ergebnisse erfolgt ungeachtet der jeweiligen statistischen Schwankungsbreiten in Prozentangaben. Die folgende Tabelle weist die statistischen Schwankungsbreiten bei den jeweiligen Fallzahlen und Ergebnisverteilungen aus:

STATISTISCHE SCHWANKUNGSBREITEN (Signifikanzniveau = 95 %)

Fallzahl	Häufigkeit einer Merkmalsausprägung (Ergebnisverteilung)									
	50%	45%	40%	35%	30%	25%	20%	15%	10%	5%
100	9.8	9.8	9.6	9.3	9.0	8.5	7.8	7.0	5.9	4.3
110	9.3	9.3	9.2	8.9	8.6	8.1	7.5	6.7	5.6	4.1
120	8.9	8.9	8.8	8.5	8.2	7.7	7.2	6.4	5.4	3.9
130	8.6	8.6	8.4	8.2	7.9	7.4	6.9	6.1	5.2	3.7
140	8.3	8.2	8.1	7.9	7.6	7.2	6.6	5.9	5.0	3.6
150	8.0	8.0	7.8	7.6	7.3	6.9	6.4	5.7	4.8	3.5
160	7.7	7.7	7.6	7.4	7.1	6.7	6.2	5.5	4.6	3.4
170	7.5	7.5	7.4	7.2	6.9	6.5	6.0	5.4	4.5	3.3
180	7.3	7.3	7.2	7.0	6.7	6.3	5.8	5.2	4.4	3.2
190	7.1	7.1	7.0	6.8	6.5	6.2	5.7	5.1	4.3	3.1
200	6.9	6.9	6.8	6.6	6.4	6.0	5.5	4.9	4.2	3.0
220	6.6	6.6	6.5	6.3	6.1	5.7	5.3	4.7	4.0	2.9
240	6.3	6.3	6.2	6.0	5.8	5.5	5.1	4.5	3.8	2.8
260	6.1	6.0	6.0	5.8	5.6	5.3	4.9	4.3	3.6	2.6
280	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.1	4.7	4.2	3.5	2.6
300	5.7	5.6	5.5	5.4	5.2	4.9	4.5	4.0	3.4	2.5
320	5.5	5.5	5.4	5.2	5.0	4.7	4.4	3.9	3.3	2.4
340	5.3	5.3	5.2	5.1	4.9	4.6	4.3	3.8	3.2	2.3
360	5.2	5.1	5.1	4.9	4.7	4.5	4.1	3.7	3.1	2.3
380	5.0	5.0	4.9	4.8	4.6	4.4	4.0	3.6	3.0	2.2
400	4.9	4.9	4.8	4.7	4.5	4.2	3.9	3.5	2.9	2.1
420	4.8	4.8	4.7	4.6	4.4	4.1	3.8	3.4	2.9	2.1
440	4.7	4.6	4.6	4.5	4.3	4.0	3.7	3.3	2.8	2.0
460	4.6	4.5	4.5	4.4	4.2	4.0	3.7	3.3	2.7	2.0
480	4.5	4.5	4.4	4.3	4.1	3.9	3.6	3.2	2.7	1.9
500	4.4	4.4	4.3	4.2	4.0	3.8	3.5	3.1	2.6	1.9
550	4.2	4.2	4.1	4.0	3.8	3.6	3.3	3.0	2.5	1.8
600	4.0	4.0	3.9	3.8	3.7	3.5	3.2	2.9	2.4	1.7
650	3.8	3.8	3.8	3.7	3.5	3.3	3.1	2.7	2.3	1.7
700	3.7	3.7	3.6	3.5	3.4	3.2	3.0	2.6	2.2	1.6
750	3.6	3.6	3.5	3.4	3.3	3.1	2.9	2.6	2.1	1.6
800	3.5	3.4	3.4	3.3	3.2	3.0	2.8	2.5	2.1	1.5
850	3.4	3.3	3.3	3.2	3.1	2.9	2.7	2.4	2.0	1.5
900	3.3	3.3	3.2	3.1	3.0	2.8	2.6	2.3	2.0	1.4
950	3.2	3.2	3.1	3.0	2.9	2.8	2.5	2.3	1.9	1.4
1000	3.1	3.1	3.0	3.0	2.8	2.7	2.5	2.2	1.9	1.4
1100	3.0	2.9	2.9	2.8	2.7	2.6	2.4	2.1	1.8	1.3
1200	2.8	2.8	2.8	2.7	2.6	2.4	2.3	2.0	1.7	1.2
1300	2.7	2.7	2.7	2.6	2.5	2.4	2.2	1.9	1.6	1.2
1400	2.6	2.6	2.6	2.5	2.4	2.3	2.1	1.9	1.6	1.1
1500	2.5	2.5	2.5	2.4	2.3	2.2	2.0	1.8	1.5	1.1
1600	2.4	2.4	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.7	1.5	1.1
1700	2.4	2.4	2.3	2.3	2.2	2.1	1.9	1.7	1.4	1.0
1800	2.3	2.3	2.3	2.2	2.1	2.0	1.8	1.6	1.4	1.0
1900	2.2	2.2	2.2	2.1	2.1	1.9	1.8	1.6	1.3	1.0
2000	2.2	2.2	2.1	2.1	2.0	1.9	1.8	1.6	1.3	1.0
3000	1.8	1.8	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.1	0.8
4000	1.5	1.5	1.5	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	0.9	0.7
5000	1.4	1.4	1.4	1.3	1.3	1.2	1.1	1.0	0.8	0.6
6000	1.3	1.3	1.2	1.2	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.6
7000	1.2	1.2	1.1	1.1	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.5
8000	1.1	1.1	1.1	1.0	1.0	0.9	0.9	0.8	0.7	0.5
9000	1.0	1.0	1.0	1.0	0.9	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5
10000	1.0	1.0	1.0	0.9	0.9	0.8	0.8	0.7	0.6	0.4

Abbildung 42: Statistische Schwankungsbreiten

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Intensive Arbeitsbewegungen	6
Abbildung 2: Intensive Arbeitsbewegungen: Tage pro Woche.....	7
Abbildung 3: Intensive Arbeitsbewegungen: Stunden pro Tag.....	8
Abbildung 4: Mittlere Arbeitsbewegungen.....	9
Abbildung 5: Mittlere Arbeitsbewegungen: Tage pro Woche	10
Abbildung 2: Mittlere Arbeitsbewegungen: Stunden pro Tag	11
Abbildung 7: Gehen oder Radfahren zumindest 10 Minuten lang	12
Abbildung 8: Gehen oder Radfahren: Tage pro Woche	13
Abbildung 9: Gehen oder Radfahren: Zeitperiode	14
Abbildung 10: Krafttraining	15
Abbildung 11: Krafttraining: Tage pro Woche	16
Abbildung 12: Krafttraining: Stunden pro Tag	17
Abbildung 13: Intensive Freizeitbewegung	18
Abbildung 14: Intensive Freizeitbewegung: Tage pro Woche	19
Abbildung 15: Intensive Freizeitbewegung: Stunden pro Tag	20
Abbildung 16: Mittlere Freizeitbewegung	21
Abbildung 17: Mittlere Freizeitbewegung: Tage pro Woche	22
Abbildung 18: Mittlere Freizeitbewegung: Stunden pro Tag.....	23
Abbildung 19: Sportliche Aktivitäten unter widrigen Umständen.....	24
Abbildung 20: Bewegungsaktivitäten insgesamt: Stunden pro Woche (1).....	26
Abbildung 21: Bewegungsaktivitäten insgesamt: Stunden pro Woche (2).....	27
Abbildung 22: Teilnahme an organisierten sportlichen Aktivitäten	28
Abbildung 23: Sitzen und Ruhen	29
Abbildung 24: Wissen über gesundheitliche Effekte durch Bewegung	31
Abbildung 25: Wissen um gesundheitliche Effekte nach Bewegungsdauer	32
Abbildung 26: Selbsteinschätzung in Bezug auf Bewegungsaktivitäten	34
Abbildung 27: Bewegungsaktivitäten alleine oder gemeinsam.....	35
Abbildung 28: Stellenwert von Bewegung in unserer Gesellschaft	36
Abbildung 29: Entfernung des Arbeits- bzw. Ausbildungsplatzes.....	37
Abbildung 30: Verkehrsmittelnutzung	38
Abbildung 31: Verkehrsmittelnutzung nach Wegstrecke	39
Abbildung 32: Bewegungsinfrastruktur an der Schule des Kindes	40
Abbildung 33: Bewegungsfördernde Maßnahmen am Arbeits- bzw. Ausbildungsplatz	41
Abbildung 34: Bewegungsfreundlichkeit der Wohnumgebung (1).....	43
Abbildung 35: Bewegungsfreundlichkeit der Wohnumgebung (2).....	43
Abbildung 36: Beurteilung der eigenen Gesundheit.....	45
Abbildung 37: Chronische Erkrankungen	46
Abbildung 38: Einschränkungen im Alltag.....	47
Abbildung 39: Nikotinkonsum	48
Abbildung 40: Gewichtskategorien	49
Abbildung 41: Beurteilung der Lebensqualität	50
Abbildung 42: Statistische Schwankungsbreiten	52