

Indikator 4.12 (B/L)

Anteil unterschiedlicher körperlicher Aktivitäten im Tagesablauf der 18- bis 79-Jährigen nach Sozialschicht und Geschlecht, Deutschland/Land, 1998

Definition

Körperliche Aktivität hat eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Diese reichen von einer depressionsmindernden Wirkung bis zur Verringerung von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren und einer Senkung der Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Generell ist der Tagesverlauf in Deutschland durch bewegungsarme Tätigkeiten geprägt (1). Daher wird ein Ausgleich der Bewegungsarmut im Freizeitbereich immer wichtiger.

Nach Empfehlungen der Centers for Disease Control and Prevention (CDC, USA) sollte jeder Erwachsene an den meisten Tagen der Woche mindestens eine halbe Stunde auf einem moderaten oder hohen körperlichen Niveau aktiv sein. In den Auswertungen der Daten des Bundes-Gesundheitssurveys gilt das Ziel als erreicht, wenn die Befragten fast täglich durch anstrengende Tätigkeiten eine halbe Stunde ins Schwitzen oder außer Atem geraten (1). Körperliche Aktivität im Tagesverlauf ist geschlechts-, alters- und sozialschichtabhängig.

Gefragt wurden die Teilnehmer unter anderem nach dem Anteil verschiedener körperlicher Aktivitäten im Tagesablauf. Um ein 24-Stunden-Profil körperlicher Aktivitäten zu erhalten, wurden zusätzlich sitzende Tätigkeiten, Schlafen und Ruhephasen im Tagesverlauf abgefragt.

Der Anteil unterschiedlicher körperlicher Aktivitäten, die von Montag bis Freitag und zum Wochenende anfallen, wurden anteilmäßig in Prozent nach Stundenangaben der folgenden Frage berechnet:

„Wie viel Zeit (bezogen auf die letzten drei Monate) verbringen Sie durchschnittlich an einem Tag (24 Stunden) mit:

1. Schlafen, Ruhen
2. Sitzen (z. B. im Büro, im Auto, beim Fernsehen, Essen oder Lesen)
3. leichten Tätigkeiten (z. B. Kochen, Spazieren gehen, Einkaufen, Aufräumen, Körperpflege, Verkaufstätigkeit)
4. mittelschweren Tätigkeiten (z. B. Joggen, Renovieren, Putzen, Radfahren, Schwimmen, Bauarbeit)
5. anstrengenden Tätigkeiten (z. B. Lasten tragen, schwere Gartenarbeit, Leistungssport, Ballsport)“

Datenhalter

- Robert Koch-Institut (RKI)
- Gesundheitsministerium Bayern
- Gesundheitsministerium Nordrhein-Westfalen

Datenquelle

Bundes-Gesundheitssurvey 1998, Zusatzstichprobe Bayern, Nordrhein-Westfalen

Periodizität

Mehrjährlich

Validität

Zur Methodik siehe (1). Es handelt sich um selbst gemachte Angaben der befragten Personen, so dass trotz umfassender Qualitätssicherungsmaßnahmen zu hohe oder zu niedrige Werte angegeben werden können.

Kommentar

Der Indikator wird als Bundes-/Länderindikator geführt. Das Merkmal *soziale Schicht* ist entsprechend dem Empfehlungen der DAE (Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Epidemiologie) aus den Merkmalen Einkommen, Bildung und beruflicher Position zusammengesetzt (1, 2).

Folgende Publikationen wurden für die Auswahl und Interpretation des Indikators zu Grunde gelegt:

(1) *Das Gesundheitswesen* 60 (1998) und *Das Gesundheitswesen* 61 (1999); jeweils Sonderheft 2 – Schwerpunkttheft Bundes-Gesundheitssurvey.

(2) Ahrens, W., Bellach, B.M., Jöckel, K.H. (Hrsg.) (1998): Messung soziodemographischer Merkmale in der Epidemiologie. *RKI Schriften* (1).

(3) Mensink, G.B.M., Hermann-Kunz, E., Thamm, M. (1998): Der Ernährungssurvey 1997/98. *Das Gesundheitswesen*, Sonderheft 2, 60, S. 126-131.

Der Indikator zählt zur Gruppe der Gesundheitsdeterminanten.

Vergleichbarkeit

Keine Vergleichbarkeit mit Indikatoren der WHO oder der OECD. Der vergleichbare EU-Indikator erfasst die *Physical activity*. Im bisherigen Indikatorensetz konnten Indikatoren zur Bewegung fakultativ geführt werden.

Originalquellen

- Public Use File BGS98 des Robert Koch-Instituts.
- Informationssystem für die Gesundheitsberichterstattung des Bundes (IS-GBE): <http://www.gbe-bund.de>.
- Publikationen der Länder Bayern und Nordrhein-Westfalen.

Dokumentationsstand

13.09.2002, RKI/lögd