

## Bewegung und körperliche Aktivität

Datenbasis:	1.010 Befragte in Hessen im Alter zwischen 30 und 50 Jahren
Erhebungszeitraum:	22. und 28. Juni 2018
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

Drei Viertel der 30- bis 50-jährigen Bürger in Hessen geben an, dass sie manchmal oder häufig längere Strecken zu Fuß gehen (78 %) oder bei ihrer Arbeit bzw. im Haushalt körperlich aktiv sind (74 %).

61 Prozent treiben nach eigenen Angaben zumindest manchmal Sport, 52 Prozent sind im Garten körperlich aktiv.

Dass sie manchmal oder häufig längere Strecken mit dem Rad fahren, geben 40 Prozent der Befragten an.

### ▪ Häufigkeit körperlicher Aktivität I

Die folgenden Aktivitäten betreiben

	häufig %	manchmal %	selten %	(fast) nie *) %
- es gehen längere Strecken zu Fuß	35	43	18	4
- es sind bei ihrer Arbeit/im Haushalt körperlich aktiv	39	35	20	6
- es treiben Sport	32	29	24	15
- es sind im Garten körperlich aktiv	23	29	19	27
- es fahren längere Strecken mit dem Rad	15	25	23	36

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Frauen geben noch häufiger als Männer an, dass sie manchmal oder häufig bei ihrer Arbeit oder im Haushalt körperlich aktiv sind. Männer fahren nach eigenen Angaben häufiger als Frauen zumindest manchmal längere Strecken mit dem Rad.

Dass sie im Garten manchmal oder häufig körperlich aktiv sind, geben Befragte zwischen 40 und 50 Jahren deutlich häufiger an als Befragte zwischen 30 und 39 Jahren.

▪ Häufigkeit körperlicher Aktivität II

Die folgenden Aktivitäten betreiben manchmal bzw. häufig:	ins- gesamt %	Männer %	Frauen %	30-bis 39- Jährige %	40- bis 50- Jährige %
- es gehen längere Strecken zu Fuß	78	77	78	80	76
- es sind bei ihrer Arbeit/im Haushalt körperlich aktiv	74	66	81	69	76
- es treiben Sport	61	62	59	59	52
- es sind im Garten körperlich aktiv	52	51	54	44	59
- es fahren längere Strecken mit dem Rad	40	45	36	40	41

69 Prozent der 30- bis 50-jährigen Hessen geben an, dass sie mehr Freizeit motivieren würde, um körperlich (noch) aktiver zu sein. 54 Prozent würden sich hierzu motivieren lassen, wenn ihr Partner oder Freunde mitmachen würden.

Dass sie die Unterstützung durch ihren Arbeitgeber (28 %), bessere räumliche Bedingungen, wie z.B. mehr Rad- oder Fußwege, öffentliche Schwimmbäder oder Sportstätten (27 %), eine bessere Gesundheit (25 %) sowie die Unterstützung durch ihre Krankenkasse (25 %) zu (noch) mehr körperlicher Aktivität motivieren würde, gibt jeder vierte Befragte an.

13 Prozent würden sich nach eigenen Einschätzungen durch mehr Sportangebote am Wohnort, z.B. von Sportvereinen, der Volkshochschule oder Fitness-Einrichtungen, dazu motivieren lassen, die körperliche Aktivität zu steigern.

Befragte zwischen 30 und 39 Jahren geben etwas häufiger als jene zwischen 40 und 50 Jahren an, dass sie sich durch die Unterstützung ihres Arbeitgebers und durch mehr Sportangebote am Wohnort dazu motivieren lassen würden, ihre körperliche Aktivität zu steigern.

▪ **Motivation zur körperlichen Aktivität**

Um körperlich (noch) aktiver zu sein als bisher, würde motivieren:	ins- gesamt %)	*) Männer %	Frauen %	30-bis 39- Jährige %	40- bis 50- Jährige %
- mehr Freizeit	69	70	67	72	66
- Partner oder Freunde, die mitmachen	54	57	52	58	52
- Unterstützung durch ihren Arbeitgeber	28	30	25	36	22
- bessere räumliche Bedingungen	27	30	24	28	27
- bessere Gesundheit	25	26	24	22	28
- Unterstützung durch ihre Krankenkasse	25	23	26	28	22
- mehr Sportangebote am Wohnort	13	11	16	18	10

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Eine Mehrheit der Befragten gibt an, dass sie es hilfreich fänden, wenn ihre Krankenkasse sie durch einen Bonus für regelmäßige körperliche Aktivitäten oder Sport (60 %) bzw. durch eine Bezuschussung von Präventionskursen (53 %) unterstützen würde, damit sie körperlich (noch) aktiver werden.

27 Prozent geben an, dass die Bereitstellung von Informationen über Sport- und Bewegungsangebote an ihrem Wohnort eine hilfreiche Form der Unterstützung durch ihre Krankenkasse wäre, damit sie die körperliche Aktivität steigern.

Weitere mögliche Formen der Unterstützung wie Online-Programme (15 %), die Bereitstellung von Informationen über die richtige Bewegung, z.B. auch bei körperlichen Einschränkungen (14 %) oder über Bewegung und Sport im Internet (11 %) sowie Social-Media-Angebote bzw. der Aufbau von Communities (5 %), würden nur wenige Befragte als hilfreiche Maßnahmen ihrer Krankenkasse zur Steigerung der körperlichen Aktivität ansehen.

Dass sie einen Bonus für regelmäßige körperliche Aktivitäten als eine hilfreiche Unterstützung ihrer Krankenkasse ansehen würden, um körperlich (noch) aktiver zu werden, geben Befragte zwischen 30 und 39 Jahren noch deutlich häufiger an als Befragte zwischen 40 und 50 Jahren.

▪ **Unterstützende Maßnahmen der Krankenkasse zur Steigerung der körperlichen Aktivität**

Es fänden hilfreich, wenn ihre Krankenkasse sie in dieser Form unterstützen würde, damit sie körperlich (noch) aktiver werden:	ins- gesamt %)	Männer %)	Frauen %)	30-bis 39- Jährige %)	40- bis 50- Jährige %)
- Bonus für regelmäßige körperliche Aktivitäten oder Sport	60	61	58	67	53
- Bezuschussung von Präventionskursen	53	49	57	54	52
- Bereitstellung von Informationen über Sport- und Bewegungsangebote an ihrem Wohnort	27	24	29	30	24
- Online-Programme	15	13	17	15	14
- Bereitstellung von Informationen über die richtige Bewegung, z.B. auch bei körperlichen Einschränkungen	14	14	15	15	14
- Bereitstellung von Informationen über Bewegung und Sport im Internet	11	14	7	10	11
- Social-Media-Angebote/Aufbau von Communities	5	5	5	7	4

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Eine finanzielle Förderung ihrer Aktivitäten würden 54 Prozent der Arbeitnehmer in Hessen im Alter zwischen 30 und 50 Jahren als eine hilfreiche Form der Unterstützung durch ihren Arbeitgeber ansehen, damit sie körperlich (noch) aktiver werden.

Für 40 Prozent wäre eine stärkere Berücksichtigung von gesundheitlichen Aspekten bei der Gestaltung von Arbeitsbedingungen eine hilfreiche Form der Unterstützung durch ihren Arbeitgeber, damit sie die körperliche Aktivität steigern. 34 Prozent würden in diesem Zusammenhang Aktiv-Pausen am Arbeitsplatz, 31 Prozent der Aufbau und die Förderung von Betriebssportangeboten und 29 Prozent flexible Arbeitszeiten hilfreich finden.

Deutlich seltener geben die Befragten an, dass sie mehr Anleitungen, z.B. durch Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (15 %) sowie eine Teilnahme an Firmenläufen (11 %) zu mehr körperlicher Aktivität motivieren würden.

Aktiv-Pausen am Arbeitsplatz würden Frauen etwas häufiger als Männer, flexible Arbeitszeiten würden hingegen Männer häufiger als Frauen als hilfreich empfinden, damit sie körperlich (noch) aktiver werden.

Die finanzielle Förderung ihrer Aktivitäten wird von den 30- bis 39-Jährigen noch häufiger als von den 40- bis 50-Jährigen als eine hilfreiche Form der Unterstützung durch ihren Arbeitgeber angesehen, damit sie die körperliche Aktivität steigern.

▪ **Unterstützende Maßnahmen des Arbeitgebers zur Steigerung der körperlichen Aktivität \*)**

Es fänden hilfreich, wenn ihr Arbeitgeber sie in dieser Form unterstützen würde, damit sie körperlich (noch) aktiver werden:	ins- gesamt	Männer	Frauen	30-bis 39- Jährige	40- bis 50- Jährige
	%)	%)	%)	%)	%)
- finanzielle Förderung von ihren Aktivitäten	54	54	54	60	49
- stärkere Berücksichtigung von gesundheitlichen Aspekten bei der Gestaltung von Arbeitsbedingungen	40	41	39	39	41
- Aktiv-Pausen am Arbeitsplatz	34	30	39	30	37
- Aufbau und Förderung von eigenen Betriebssport-Angeboten	31	28	34	34	28
- flexible Arbeitszeiten	29	33	25	33	26
- mehr Anleitungen, z.B. durch Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung	15	14	15	15	15
- Teilnahme an Firmenläufen	11	14	7	15	8

\*) Basis: Arbeitnehmer

\*\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

3. Juli 2018

n8419/36456 De