

ERGEBNISBERICHT

Bewegungsmonitoring Österreich 2022

Eine Studie von Ipsos im Auftrag des

 **Bundesministerium**
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

Wien, Dezember 2022



Ipsos GmbH
Rotenturmstraße 16-18
1010 Wien
www.ipsos.com/de-at/

Studiensteckbrief

Inhalte der Untersuchung	<ul style="list-style-type: none">- Bewegungsmonitoring zu körperlicher Aktivität im Alltag- Wissen um Gesundheitseffekte durch Bewegung- Stellenwert von Bewegung in der Gesellschaft- Bewegungsförderliche Infrastruktur im eigenen Umfeld- Selbsteinschätzung zu körperlicher Aktivität, Gesundheitszustand und Lebensqualität
Auftraggeber	Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport (BMKÖS)
Konzept und wissenschaftliche Begleitung	Österreichische Gesellschaft für Public Health (ÖGPH) <ul style="list-style-type: none">- <i>Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Sylvia Titze, MPH</i>- <i>Assoc.Prof. Priv.Doz. Dr.med.univ. Thomas Dorner, MPH</i>
Grundgesamtheit	Personen ab 15 Jahren
Erhebungsgebiet	Österreich
Methodenansatz	Mixed-Mode-Ansatz
Art der Befragung	70% online, via Computer Aided Web Interviews (CAWI) 30% persönlich, Computer Aided Personal Interviews (CAPI)
Stichprobengröße	Gesamt: N = 4.000 davon CAWI: N = 2.796 davon CAPI: N = 1.204
Frageprogramm	Mit dem Auftraggeber abgestimmt. Basisfragebogen der Grunderhebung 2017, geringfügige Adaptierungen und Ergänzungen
Erhebungszeitraum	Juli bis Oktober 2022
Durchführendes Institut	Ipsos GmbH Rotenturmstraße 16-18 1010 Wien
Projektleitung	Mag. Alexander Zeh
Studienautor	Mag. Philipp Wagner
Projektmitarbeit	Mag. Michaela Cuncel Raphaela Baier
Datenanalyse	Anna Schuster, BSc Jasmin Karner, BSc, MA

Inhaltsverzeichnis

I.	Vorwort.....	5
II.	Kernergebnisse des Bewegungsmonitorings.....	6
1.	Einleitung	7
1.1.	Ziel der Studie.....	7
1.2.	Wichtigste Begriffe, Indikatoren und Kennzahlen	7
2.	Bewegungsmonitoring der körperlichen Aktivität	9
2.1.	Körperliche Aktivitäten im Beruf und Haushalt.....	9
2.1.1.	Bewegung während der Arbeit mit höherer Intensität.....	10
2.1.2.	Bewegung während der Arbeit mit mittlerer Intensität	16
2.2.	Aktive Mobilität im Alltag – Gehen und Fahrradfahren	20
2.3.	Krafttraining und Kräftigungsübungen.....	23
2.4.	Körperliche Aktivität in der Freizeit.....	26
2.4.1.	Freizeitbewegung mit höherer Intensität	26
2.4.2.	Freizeitbewegung mit mittlerer Intensität	29
2.5.	Sitzzeiten	33
2.6.	Österreichische Bewegungsempfehlungen.....	34
3.	Sportliche Aktivitäten im Alltag	35
3.1.	Selbsteinschätzung zur eigenen körperlichen Aktivität	35
3.2.	Teilnahme an organisierten sportlichen Aktivitäten	36
3.3.	Sportliche Aktivitäten mit Familie & Freunden	37
3.4.	Disziplin zu sportlicher Aktivität trotz Hindernissen	38
4.	Wissensstand über die Bedeutung regelmäßiger Bewegung zur Gesundheitsförderung	40
4.1.	Notwendige Anstrengung von Bewegung zur Gesundheitsförderung	40
4.2.	Zeitlicher Umfang der notwendigen Bewegung.....	41
4.3.	Gesundheitsförderung durch muskelkräftigende Übungen	42
5.	Stellenwert von Bewegung in der österreichischen Gesellschaft.....	43

6. Bewegungsangebote in Beruf, Schule und Wohnumgebung	44
6.1. Wichtigstes Verkehrsmittel am täglichen Arbeitsweg	44
6.2. Arbeitsplatzausstattung	45
6.3. Bewegungsangebote in der Schule	46
6.4. Bewertung der Bewegungsinfrastruktur in der eigenen Wohnumgebung.....	47
7. Gesundheitszustand & Lebensqualität	49
7.1. Selbsteinschätzung der eigenen Gesundheit	49
7.2. Zufriedenheit mit der eigenen Lebensqualität.....	50
7.3. Chronische Erkrankungen & Alltagseinschränkungen	51
7.4. Rauchen	53
7.5. BMI	53
8. Methodenbeschreibung	54
8.1. Statistische Schwankungsbreiten.....	55
8.2. Literaturhinweise	56

I. Vorwort

Ipsos führte im Auftrag des Bundesministeriums für Kunst, Kultur, Öffentlicher Dienst und Sport (BMKÖS) im Jahr 2022 die zweite österreichweite Erhebung des Bewegungsmonitorings durch.

Die Erhebung baut auf einer Grundstudie aus dem Jahr 2017 auf und wurde inhaltlich punktuell weiterentwickelt. Darüber hinaus wurde das Erhebungsdesign auf einen Mixed-Mode-Ansatz umgestellt. Einzelne neue Fragen wurden aus methodischen Gründen nur in der CAWI-Teilbefragung gestellt, um eine mögliche Beeinflussung des Antwortverhaltens nur auf die neu hinzugekommene CAWI-Stichprobe zu beschränken. Die Ergebnisse beider Teilstichproben und der Gesamtergebnisse sind repräsentativ für die österreichische Bevölkerung ab 15 Jahren.

Das Frageprogramm der Untersuchung teilt sich in folgende Kapitel auf:

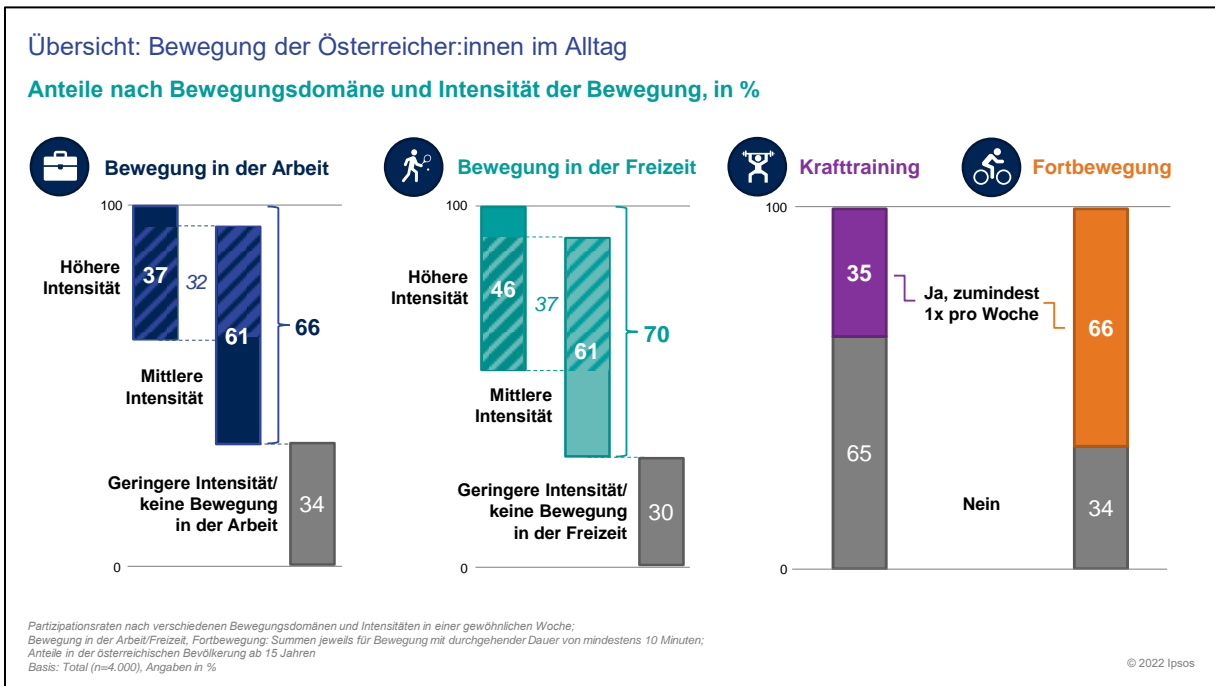
- Bewegungsmonitoring der körperlichen Aktivität
- Sportliche Aktivitäten im Alltag
- Wissenstand über die Bedeutung regelmäßiger Bewegung zur Gesundheitsförderung
- Stellenwert von Bewegung in der österreichischen Gesellschaft
- Bewegungsangebote in Beruf, Schule und Wohnumgebung
- Gesundheitszustand & Lebensqualität

Ipsos bedankt sich für die gute Zusammenarbeit mit allen Projektpartner:innen im Rahmen der Studie.

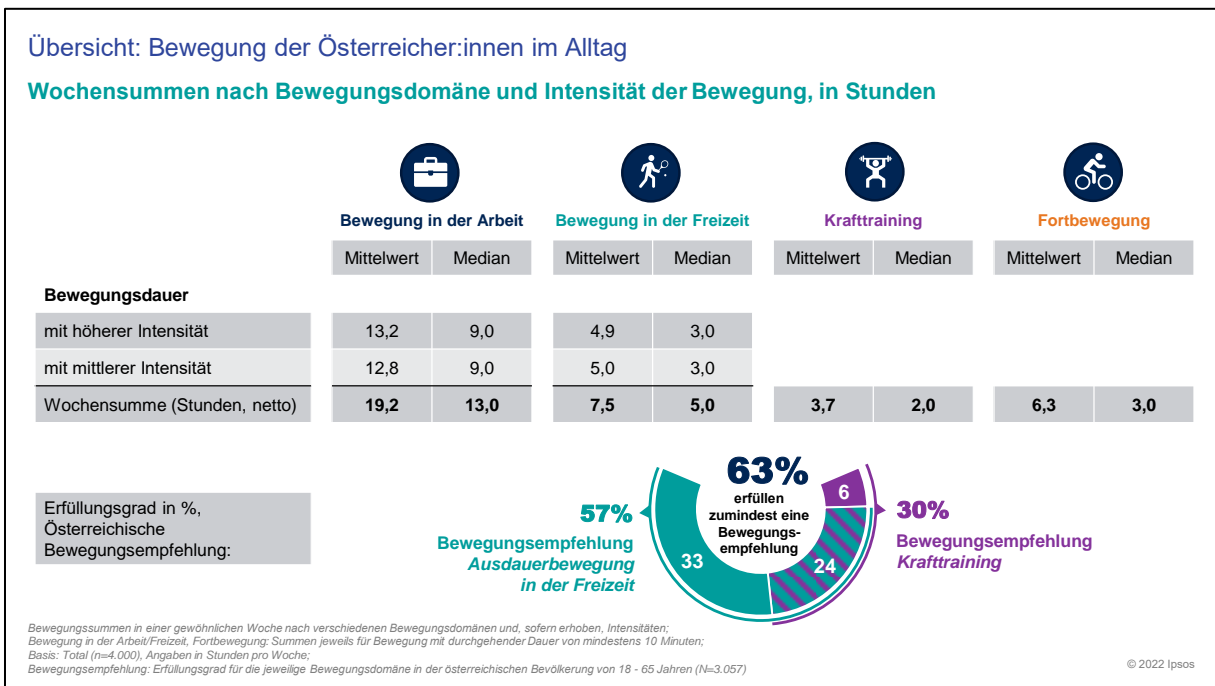
Besonderer Dank gilt Frau *Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Sylvia Titze, MPH* und Herrn *Assoc.Prof. Priv.Do. Dr.med.univ. Thomas Dorner, MPH*, die gemeinsam mit der Arbeitsgruppe der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (ÖGPH) das ursprüngliche Studienkonzept erstellt haben und auch die Durchführung dieser Studie wissenschaftlich begleitet haben.

Darüber hinaus möchten wir uns auch beim Sportministerium für das entgegengebrachte Vertrauen und die gute Zusammenarbeit bedanken.

II. Kernergebnisse des Bewegungsmonitorings



70% der österreichischen Bevölkerung ab 15 Jahren betreibt regelmäßig, also zumindest einmal pro Woche, körperliche Bewegung in der Freizeit. 35% machen zumindest einmal pro Woche ein Krafttraining.



Von Personen, die in ihrer Freizeit körperlich aktiv sind, werden im Schnitt 7,5 Stunden pro Woche für Bewegung in der Freizeit aufgewendet, Krafttraining wird für rund 3,7 Stunden betrieben. Insgesamt erfüllen 57% der Erwachsenen (18-65 Jahre) die Empfehlungen für ausdauerorientierte Bewegung, 30% erfüllen die Empfehlungen für muskelkräftigende Übungen und 24% erfüllen beide Komponenten.

1. Einleitung

1.1. Ziel der Studie

Warum wurde diese Studie durchgeführt?

Ziel des Bewegungsmonitorings 2022 war es, ein umfassendes und aktuelles Bild über das Ausmaß an Bewegung im Alltag der österreichischen Bevölkerung zu gewinnen, sowie den Wissensstand um und die Einstellung zu gesundheitsfördernder Bewegung zu ermitteln.

Wie wurde erhoben?

Zur Messung der körperlichen Aktivitäten und des Bewegungspensums im Arbeitsalltag und in der Freizeit wurde eine repräsentative Bevölkerungsuntersuchung mit insgesamt N=4.000 Teilnehmer:innen ab 15 Jahren durchgeführt. Der Erhebungszeitraum erstreckte sich von Juli bis Oktober 2022 und wurde mittels eines Mixed-Mode-Ansatzes realisiert. Konkret wurden N=1.204 Teilnehmer:innen in Privathaushalten im Rahmen von persönlichen Interviews (CAPI), sowie weitere N=2.796 Teilnehmer:innen via Online-Interview (CAWI) befragt.

1.2. Wichtigste Begriffe, Indikatoren und Kennzahlen

Bewegung und **körperliche Aktivität** werden in diesem Bericht synonym verwendet. Gemeint wird damit jegliche Art von körperlicher Anstrengung, an der große Muskelgruppen beteiligt sind.

Der Grad der Anstrengung wird für Bewegung in der Arbeit und in der Freizeit in zwei Ausprägungen gemessen: Körperliche Aktivität/Bewegung **mittlerer Intensität** bedeutet, dass während der Bewegung noch gesprochen, aber z.B. nicht mehr gesungen werden kann, **höherer Intensität**, dass nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.

Bewegungskategorien (Bewegungsdomänen)

Folgende Bewegungsdomänen wurden im Rahmen des Monitorings erfasst:

- **Bewegung in der Arbeit**
Bewegung in der Arbeit (bezahlte und unbezahlte Arbeit in Beruf und Haushalt) setzte sich aus Bewegungen mit mittlerer und höherer Intensität zusammen und wurde von den Befragten in Stunden und Minuten an einem typischen Tag angegeben. Zur Ermittlung eines Wochenbewegungsvolumens wurden auch die Anzahl der Tage mit der entsprechenden Bewegung erfragt. Um die Bewegung bei der Arbeit in Stunden pro Woche zu berechnen, wurden beide Ergebnisse pro Bewegungsintensität addiert und ausgewertet.
- **Bewegung in der Freizeit**
In dieser Kategorie wurden die Stunden pro Woche an Bewegung, die eine Person in ihrer Freizeit mit mittlerer bzw. höherer Intensität verbracht hat, erhoben. Es wurde dasselbe Frageschema verwendet, wie auch zur Berechnung der Bewegungsvolumina in der Arbeitszeit.
- **Krafttraining**
Mit Krafttraining oder muskelkräftigender Bewegung/Übungen sind körperliche Aktivitäten gemeint, bei denen das eigene Körpergewicht (z.B. Liegestütz), Gewichte (z.B. Hanteln, Kraftmaschinen, Tragen eines schweren Rucksackes) oder andere Hilfsmittel (z.B. Thera-Band) als Widerstand eingesetzt werden. Ebenso, wie bei den Fragen nach Bewegung in der Arbeit oder Freizeit wurde nach der Anzahl der Trainingstage sowie der Tagessummen, nicht jedoch nach Intensität des Trainings gefragt.

- **Aktive Mobilität**

Aktive Mobilität umfasst alle täglichen Wege, die zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden, um von A nach B zu kommen. Auch hier wurden Tages- und Wochensummen erhoben, jedoch keine Intensität.

- **Sitzen oder Ruhen**

In Ergänzung zu den Bewegungsdomänen wurde auch erhoben, wie viel Zeit die Befragten an einem gewöhnlichen Tag mit Sitzen oder Ruhen (aber nicht Schlafen) verbringen.

Indikatoren

Folgende Indikatoren wurden aus den Ergebnissen des Bewegungsmonitorings für diesen Bericht errechnet:

Österreichische Bewegungsempfehlung zu ausdauerorientierter Bewegung in der Freizeit

Die Österreichische Bewegungsempfehlung zu ausdauerorientierter Bewegung in der Freizeit bezieht sich nur auf Sport und körperliche Aktivitäten, die im Rahmen der Freizeit durchgeführt werden.

Die Berechnung erfolgte auf Basis von zwei Fragen zum Umfang der körperlichen Aktivität in der Freizeit: Die Antwort auf die Frage „An wie vielen Tagen einer gewöhnlichen Woche betreiben Sie in der Freizeit körperliche Aktivitäten oder Sport mit höherer Intensität? (Anm.: bei denen Atmung und Puls mit einer durchgehenden Dauer von mindestens 10 Minuten stark zunehmen, wie z.B. beim Laufen oder Fußballspielen)“ wurde mit der angegebenen mittleren Dauer pro Tag in Minuten und zusätzlich mit dem Faktor 2 multipliziert (Annahme: 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität ersetzen 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität). Dazu wurde die Dauer der Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche addiert (Anm.: *Atmung und Puls nehmen hierbei für eine durchgehende Dauer von mindestens 10 Minuten leicht zu, z.B. beim flotten Gehen, Fahrradfahren oder Schwimmen*).

Erreicht die Summe aus den doppelt gezählten Minuten pro Woche aus Bewegung in der Freizeit mit *höherer* Intensität und den einfach gezählten Minuten pro Woche aus Bewegung in der Freizeit mit *mittlerer* Intensität den Wert 150 oder überschreitet diesen, so wird von der befragten Person die Bewegungsempfehlung für ausdauerorientierte Bewegung erfüllt.

Österreichische Bewegungsempfehlung zu muskelkräftigenden Übungen

Eine weitere Bewegungsempfehlung bezieht sich auf die Durchführung regelmäßiger muskelkräftigender Übungen. Um den Erfüllungsgrad zu ermitteln, wurde den Teilnehmer:innen die Frage „An wie vielen Tagen einer gewöhnlichen Woche betreiben Sie Krafttraining bzw. Kräftigungsübungen?“ (Anm.: *Definiert wurden diese als Übungen mit Gewichten oder mit einem Thera-Band, Kniebeugen oder Liegestütze usw. - egal, ob z.B. in einem Fitness-Studio, zu Hause oder in der Natur.*) gestellt. Wurde von den Teilnehmer:innen über Übungen an zwei oder mehr Tage pro Woche berichtet, so wurde diese Bewegungsempfehlung als erfüllt gewertet.

Für beide Bewegungsempfehlungen wird jeweils der Anteil an Personen zwischen 18 und 65 Jahren, die die jeweilige Bewegungsempfehlung erfüllen, im Bericht dargestellt.

2. Bewegungsmonitoring der körperlichen Aktivität

Das erste Kapitel der Studie widmet sich dem Kernthema der Untersuchung: der Erfassung der körperlichen Aktivitäten der Österreicher:innen in ihrem Alltag (Bewegungsmonitoring). Dabei wird die konkrete körperliche Aktivität oder Bewegung - beide Begriffe werden in weiterer Folge synonym verwendet - in vier verschiedenen Domänen zusammengefasst und gegebenenfalls auch nach Intensität abgestuft.

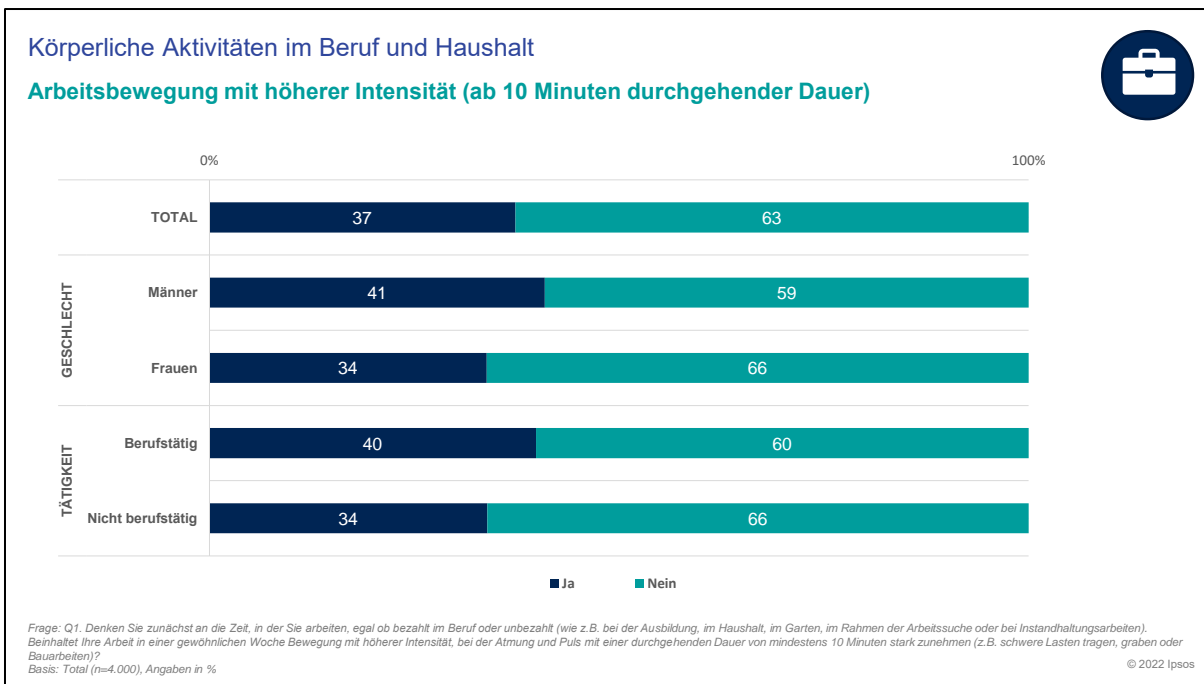
Um als gesundheitsfördernde körperliche Aktivität zu zählen, wird eine ausdauerorientierte Belastung, also Bewegung, die über einen Zeitraum von mindestens 10 Minuten durchgehend ausgeführt wird, vorausgesetzt. Daher wird auch in der Erhebung zum Bewegungsmonitoring 2022, wie auch in der Voruntersuchung 2017, eine Mindest-Aktivitätsdauer von 10 Minuten für Bewegung im Arbeitsalltag oder der Freizeit vorausgesetzt.

2.1. Körperliche Aktivitäten im Beruf und Haushalt

Basis der Erhebung des Bewegungsumfanges in dieser und allen folgenden Kategorien bildet die Frage, ob eine bestimmte Bewegungsdomäne im Alltag der Befragten überhaupt vorkommt. Eine Abstufung nach Intensität (höhere oder mittlere Intensität) dient der Erleichterung der Selbstzuordnung für die Befragten und zur inhaltlichen Abgrenzung von nicht anstrengender Bewegung. Eine weitere Einschränkung des Monitorings besteht darin, dass grundsätzlich nur ausdauerorientierte Bewegung, also körperliche Aktivitäten über einen durchgehenden Zeitraum von mindestens 10 Minuten, relevant ist und erfasst werden soll. Für die Bewegungsdomäne Arbeit, welche nur körperliche Aktivitäten im Beruf und Haushalt (bezahlt oder unbezahlt) berücksichtigt, lautet die Einstiegsfrage entsprechend:

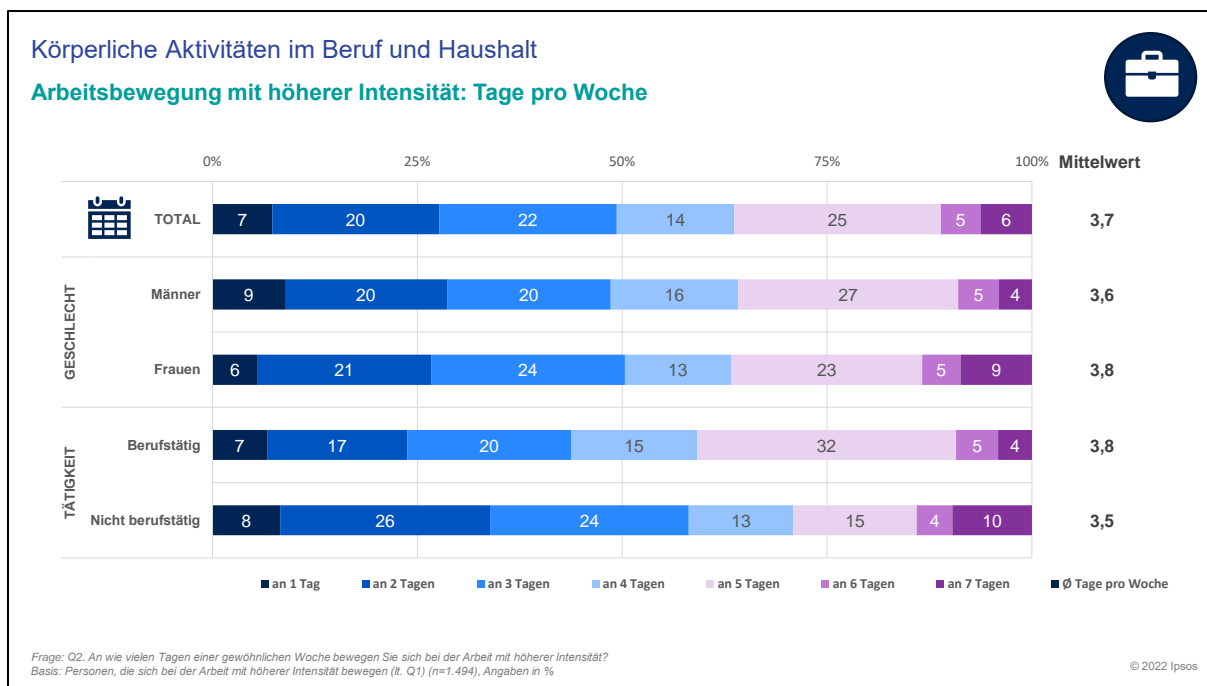
Beinhaltet Ihre Arbeit in einer gewöhnlichen Woche Bewegung mit höherer Intensität, bei der Atmung und Puls mit einer durchgehenden Dauer von mindestens 10 Minuten stark zunehmen (z.B. schwere Lasten tragen, graben oder Bauarbeiten)?

In Abgrenzung dazu und getrennt davon wurde in weiterer Folge auch Bewegung mit mittlerer Intensität im Beruf und Haushalt erhoben.



2.1.1. Bewegung während der Arbeit mit höherer Intensität

37% der österreichischen Bevölkerung ab 15 Jahren geben an, dass in einer typischen Woche während der Arbeitszeit die in der zuvor genannten Fragestellung beschriebenen Phasen intensiver körperlicher Anstrengung vorkommen. Männer (41%) berichten signifikant häufiger darüber als Frauen (34%). Auch Berufstätige (40%) berichten eher über solche Phasen intensiver Anstrengung im Arbeitsalltag als nicht (mehr) berufstätige Personen (34%). Da auch unbezahlte Arbeit und Arbeit im eigenen Haushalt in diese Kategorie fallen, und die subjektive Einschätzung einer höheren Intensität einem individuellen Spielraum (z.B. bedingt durch die individuelle Grundkondition des Befragten) unterliegt, überrascht es nicht, dass auch mehr als ein Viertel der älteren Personen ab 70 Jahren über diese Bewegung berichten.



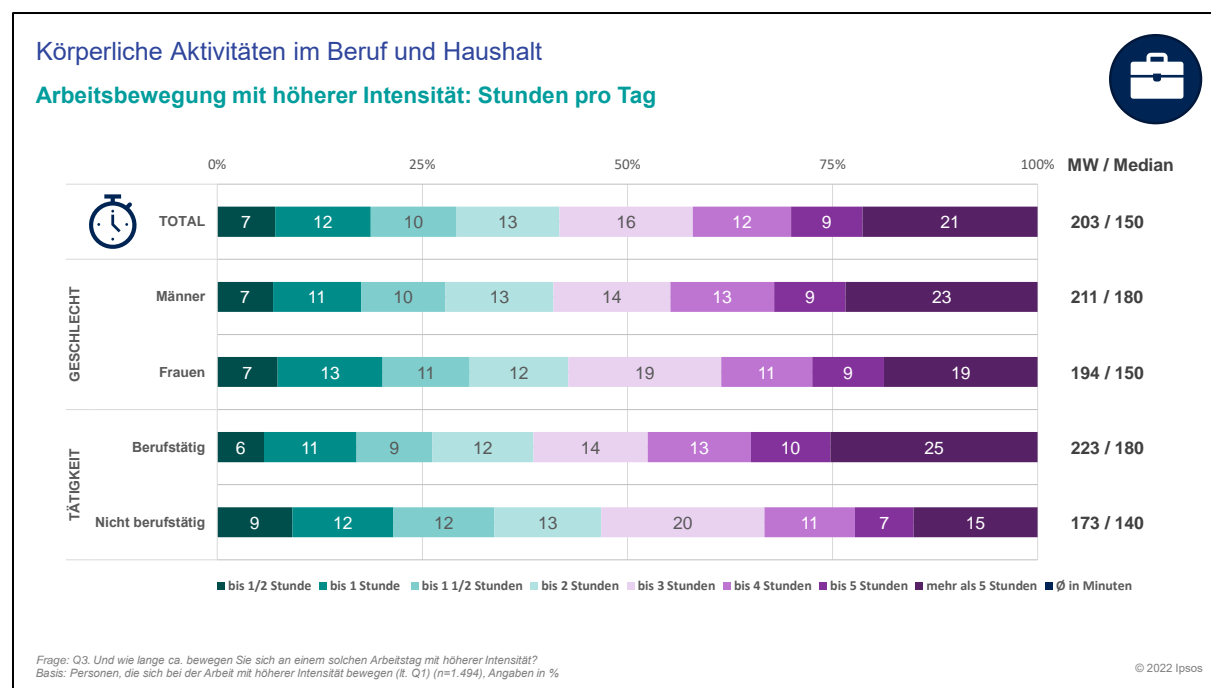
Neben der grundsätzlichen Ausübung einer Bewegungsart wird im Rahmen des Bewegungsmonitorings auch die Häufigkeit des Vorkommens in Tagen pro Woche erhoben.

Wurde die Einstiegsfrage mit „Ja“ beantwortet, so lautet die Folgefrage entsprechend:

An wie vielen Tagen einer gewöhnlichen Woche bewegen Sie sich bei der Arbeit mit höherer Intensität?

Jede vierte Person, die ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität im Arbeitsalltag leistet, berichtet davon, dass diese an durchschnittlich 5 Tagen pro Woche vorkommt. Der Mittelwert über die Gesamtbevölkerung ab 15 Jahren liegt bei rund 3,7 Tagen pro Woche.

Jeweils rund ein Fünftel der Befragten gibt an, sich 2 Tage (20%) oder 3 Tage (22%) in dieser Kategorie und mit diesem Anstrengungsniveau zu bewegen. Bei Berufstätigen ist die klassische 5-Tage-Arbeitswoche deutlich in den Ergebnissen dieser Frage erkennbar: Fast jede:r Dritte (32%) berichtet über durchschnittlich 5 Tage mit Bewegung während der Arbeit mit höherer Intensität, jede:r Fünfte wird dadurch an 3 Tagen pro Woche gefordert. Immerhin 4% aller befragten berufstätigen Personen sind sogar täglich mit intensiver ausdauerorientierter Bewegung konfrontiert.



Abschließend wurden alle Personen, die von ausdauerorientierter Bewegung mit höherer Intensität berichten, gebeten über die durchschnittliche Bewegungsdauer an einem typischen Arbeitstag Auskunft zu geben:

Und wie lange ca. bewegen Sie sich an einem solchen Arbeitstag mit höherer Intensität?

Die Abfrage erfolgte hierzu in Stunden und Minuten pro Tag. Diese Angaben wurden in weiterer Folge gemeinsam mit der Anzahl der Tage pro Woche zur Errechnung aller weiterführenden Kennzahlen, wie z.B. der Bewegungssumme pro Woche, verwendet.

Aus den Ergebnissen geht hervor, dass Personen, die über Bewegung während der Arbeit mit höherer Intensität und mit einer durchgehenden Dauer von 10 oder mehr Minuten berichten, an *einem* typischen Arbeitstag im Mittel 203 Minuten, das sind 3 Stunden und 23 Minuten, in dieser Intensität aktiv sind.

Der Medianwert, also jener Wert, bei dem jeweils genau die Hälfte der Betroffenen darüber oder darunter liegt, beträgt jedoch nur 150 Minuten bzw. 2 ½ Stunden. Rund jede:r Fünfte (21%) berichtet über eine durchschnittliche Ausdauerbewegung mit höherer Intensität von 5 oder mehr Stunden pro Arbeitstag, darunter vor allem jüngere, berufstätige Personen mit niedrigem Bildungsniveau. Unter berufstätigen Männern mit Pflichtschulabschluss liegt der Anteil in dieser höchsten Klasse sogar bei über 30%. Unter Personen, die nicht (mehr) im Berufsleben stehen, geben 20% an, bis zu 3 Stunden pro Tag mit Bewegung während der Arbeit mit höherer Intensität zu verbringen. Von intensiver Aktivität mit mehr als 5 Stunden Dauer an einem solchen Tag berichten nur 15%.

Bei der Interpretation dieser Werte gilt es zu bedenken, dass diese das Aktivitätsvolumen in dieser Kategorie an *einem* durchschnittlichen Tag beschreiben. Berechnet man aus den Angaben zur durchschnittlichen Dauer und der Anzahl der Tage pro Woche, an denen diese Bewegung vorkommt, eine Wochensumme, so beträgt die mittlere Wochensumme an Bewegung mit höherer Intensität in Beruf und Haushalt rund 13,2 Stunden, der Medianwert liegt bei 9 Stunden.

Zusätzlicher Bewegungsumfang ohne zeitliche Beschränkung einer Mindest-Aktivitätsdauer

Wie bereits in der Einleitung dieses Kapitels erwähnt, wurde das Frageprogramm dieser Untersuchung im Vergleich zur Vorherhebung punktuell um Zusatzfragen erweitert. Eine Forschungsfrage des Bewegungsmonitorings 2022 beschäftigt sich mit dem möglichen Einfluss der Mindest-Aktivitätsdauer von 10 Minuten am Stück auf das berichtete Bewegungsvolumen pro Bewegungskategorie. Um diesen Einfluss messen zu können, und gleichzeitig eine möglichst hohe Vergleichbarkeit der Ergebnisse mit der Vorstudie zu gewährleisten, wurde die Erhebungsmethode der Untersuchung 2022 angepasst.

Im Gegensatz zur erstmaligen Erhebung 2017 wurde das Bewegungsmonitoring 2022 nicht mehr als ausschließlich persönliche (CAPI) Befragung, sondern als Mixed-Mode-Studie durchgeführt. Ein Teil der Befragten (30%) wurde weiterhin persönlich durch Interviewer:innen im eigenen Haushalt befragt, der Rest der Gesamtstichprobe via Online-Interviews (70%). Beide Teilstichproben waren jeweils in sich repräsentativ für die Grundgesamtheit der Studie (= österreichische Bevölkerung ab 15 Jahren).

Ein Vorteil dieses Ansatzes ist es, Zusatzfragen auch nur einem Teil der Gesamtstichprobe stellen zu können, und so einen möglichen methodischen Effekt der Veränderung von Methode und Fragenprogramm gegebenenfalls nur auf diese Teilstichprobe zu beschränken. Konkret wurde für das Bewegungsmonitoring 2022 entschieden, neue Zusatzfragen ausschließlich der CAWI-Teilstichprobe (n=2.796) zu stellen. Dadurch wurde sichergestellt, dass die Befragung für die Teilnehmer:innen in der CAPI-Stichprobe inhaltlich und methodisch weitgehend unverändert bleibt und Methodeneffekte bestmöglich ausgeschlossen werden können. Gleichzeitig sind die Ergebnisse der Zusatzfragen dank der Bevölkerungsrepräsentativität der CAWI-Teilstichprobe auch für die Gesamtbevölkerung interpretierbar und deren Einfluss durch den Vergleich mit den Ergebnissen der CAPI-Stichprobe abschätzbar.

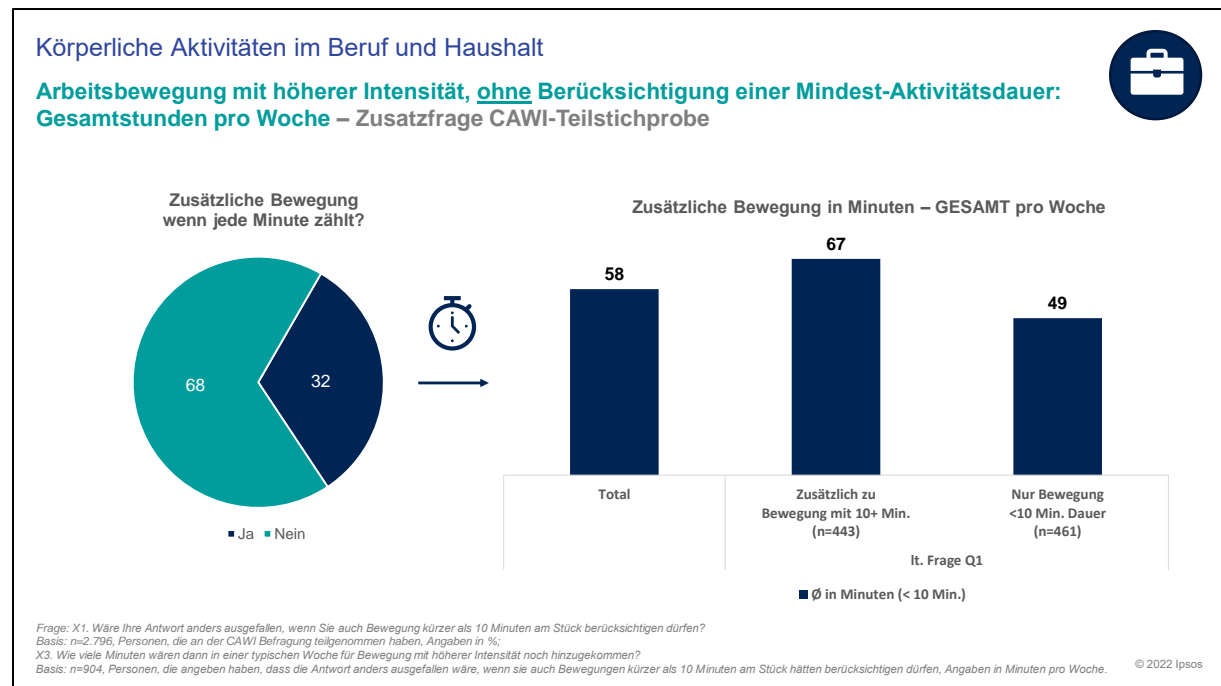
Ziel der Zusatzfragen im Kapitel Bewegungsmonitoring war es, den zusätzlichen Bewegungsumfang pro Kategorie zu erheben, der überhaupt oder zusätzlich in der Bewegungsbilanz hinzukommen würde, wenn nach Bewegungsaktivität und -volumen ohne zeitliche Beschränkung einer Mindest-Aktivitätsdauer gefragt würde. Die konkrete Fragestellung an die Teilnehmer:innen der CAWI-Befragung hierzu lautete:

Wäre Ihre Antwort anders ausgefallen, wenn Sie auch Bewegung kürzer als 10 Minuten am Stück berücksichtigen dürfen?

Wurde diese Frage positiv beantwortet, so wurden die Teilnehmer:innen in weiterer Folge gebeten die Gesamtsumme der *zusätzlichen* Bewegung *in einer typischen Woche* in Minuten zu nennen.

Wie viele Minuten wären dann in einer typischen Woche für Bewegung mit höherer Intensität noch hinzugekommen?

Wurde zuvor jedoch keine ausdauerorientierter Bewegung mit höherer Intensität angegeben, so wurde die Fragestellung für diese Personen abgewandelt und nach der Wochensumme, die *insgesamt zusammengekommen* ist, gefragt.



Insgesamt gaben 32% der Personen in der CAWI-Teilstichprobe an, dass ihre Antworten zu Bewegung mit höherer Intensität im Arbeitsalltag (bezahlte und unbezahlte Arbeit in Beruf und Haushalt) anders ausgefallen wären, wenn auch Bewegung kürzer als 10 Minuten am Stück berücksichtigt werden darf. Diese Personen wurden in weiterer Folge gefragt, wie viele Minuten dann *in einer typischen Woche* für Bewegung mit höherer Intensität zusätzlich noch hinzugekommen wären oder, falls die Einstiegsfrage (mit Mindestdauereinschränkung) negativ beantwortet wurde, insgesamt zusammengekommen wären. Der erhobene Wert entspricht also der wöchentlichen Bewegungssumme zusätzlicher Bewegung mit höherer Intensität, die jedoch im Einzelnen nicht für mindestens 10 Minuten am Stück ausgeführt wurden.

Jene Personen, die bereits in den vorhergehenden Fragen über Bewegung mit höherer Intensität und 10 Minuten durchgehender Dauer im Arbeitsalltag berichtet hatten (39% in der CAWI-Teilstichprobe), gaben bei dieser Zusatzfrage an, dass ohne die Einschränkung einer Mindest-Aktivitätsdauer durchschnittlich noch weitere 67 Minuten pro Woche hinzukommen wären. Dies entspricht einer Steigerung des Gesamtbewegungsvolumens in dieser Kategorie von rund 8% bzw. einer Gesamtwochendauer von Bewegung mit höherer Intensität in der Arbeit von 14,6 Stunden.

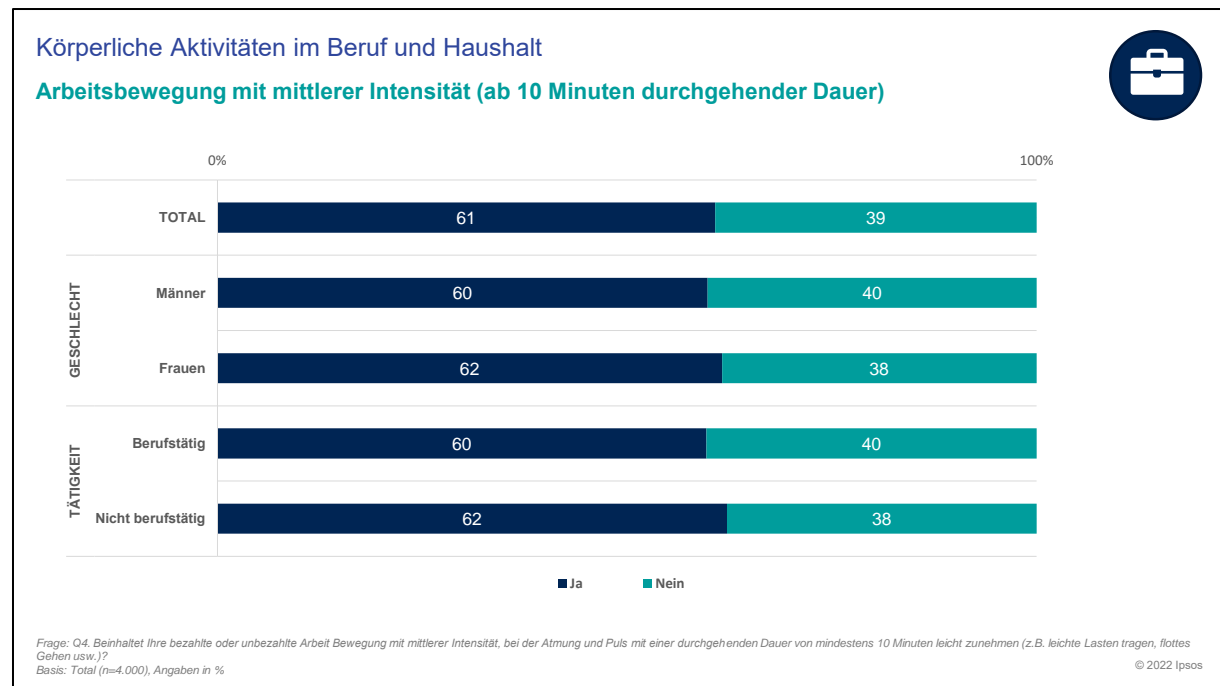
Jene Personen, die hingegen bisher nicht über Bewegung mit höherer Intensität im Arbeitsalltag berichtet hatten, gaben nach Wegfall der Mindest-Aktivitätsdauer an, dass ein Gesamtvolumen von durchschnittlich 49 Minuten pro Woche zusammenkommen würde.

In der Bilanz führte der Wegfall der Mindestbeschränkung dazu, dass sich der Netto-Anteil an Personen, die über Bewegung mit höherer Intensität in Beruf und Haushalt berichten, um 16 Prozentpunkte von 39% auf 55% erhöhte, und das durchschnittliche Wochenbewegungsvolumen um 6% anstieg. Es zeigt sich also, dass ein relevanter Anteil in der Bevölkerung während des Arbeitsalltags im Beruf oder im Haushalt mit kurzen, intensiven Anstrengungen vertraut ist, diese jedoch nicht der Einordnung als Dauerbelastung von zumindest 10 Minuten entsprechen.

In der Gesamtbilanz bedeutet der Wegfall der Mindest-Aktivitätsdauer, dass Personen, die sich zumindest ab und zu auch mit höherer Intensität im Arbeitsalltag bewegen, im Durchschnitt rund 58 weitere Minuten berücksichtigen würden und dann in Summe rund 10 Stunden pro Woche mit Bewegung in dieser Kategorie und Intensität verbringen.

Gesamtübersicht: Bewegung während der Arbeit mit <u>höherer</u> Intensität										
Art der Bewegung:		Ausdauerorientierte Bewegung (10+ Minuten durchgehende Dauer) <i>in Stunden pro Woche</i>						Gesamtbewegung, ohne Mindestdauer		
								Stunden/ Woche	zusätzliche Minuten ¹	Brutto- Zuwachs ¹
Stichprobe:		alle Befragten		Nur CAPI		Nur CAWI		Nur CAWI		
Fallzahl:		N=1.494		N=418		N=1.076		N=1.537	N=904	N=2.796
Zielgruppe		MW	Median	MW	Median	MW	Median	MW	MW	
Gesamtbevölkerung		13,2	9,0	12,4	8,0	13,5	10,0	10,0	58	6%
nach Geschlecht	Männlich	13,5	10,0	13,1	8,1	13,7	10,0	10,7	56	5%
	Weiblich	12,7	8,8	11,2	7,5	13,3	9,3	9,4	60	7%
nach Tätigkeit	Berufstätig	14,8	10,1	14,6	10,0	14,9	10,5	11,5	60	5%
	Nicht berufstätig	10,6	7,0	9,5	6,0	11,1	7,5	7,7	55	8%

¹ durchschnittlicher Zuwachs der Bewegungssumme pro Woche bei Aufhebung der Mindest-Aktivitätsdauer



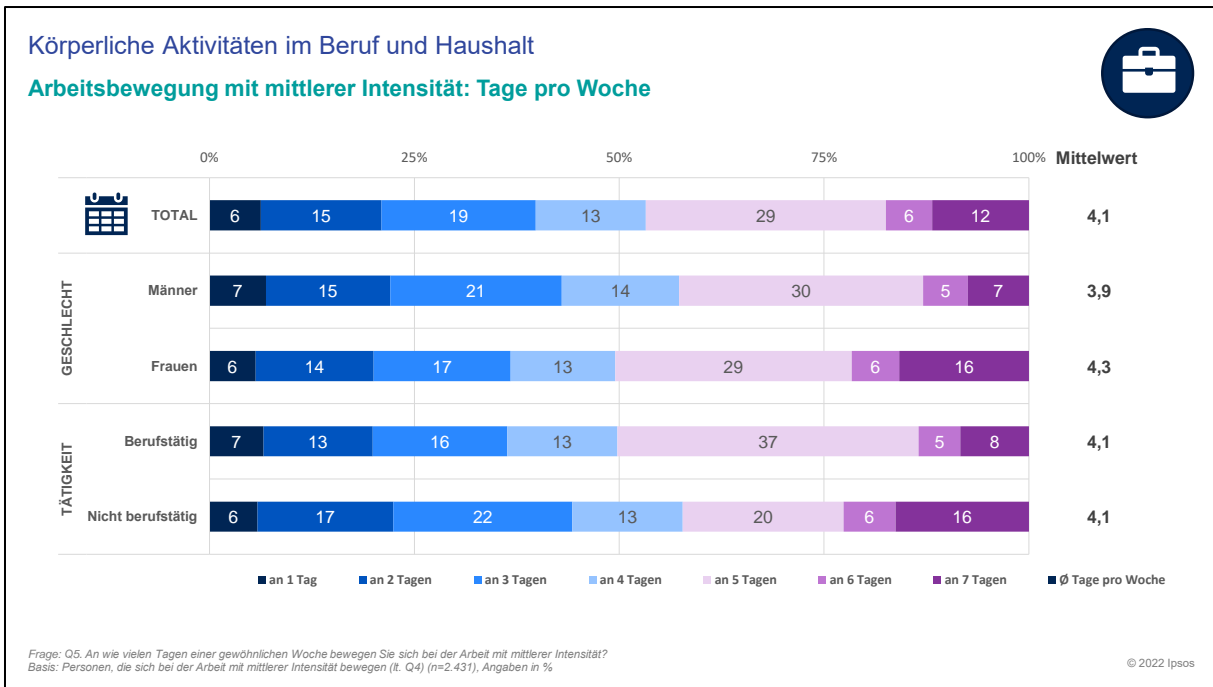
2.1.2. Bewegung während der Arbeit mit mittlerer Intensität

Neben Bewegung während der Arbeit mit höherer Intensität wurde im Bewegungsmonitoring als weitere Abstufung auch körperliche Aktivität mit mittlerer Intensität erhoben. Die Fragestellung erfolgte in ähnlicher Form:

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.)?

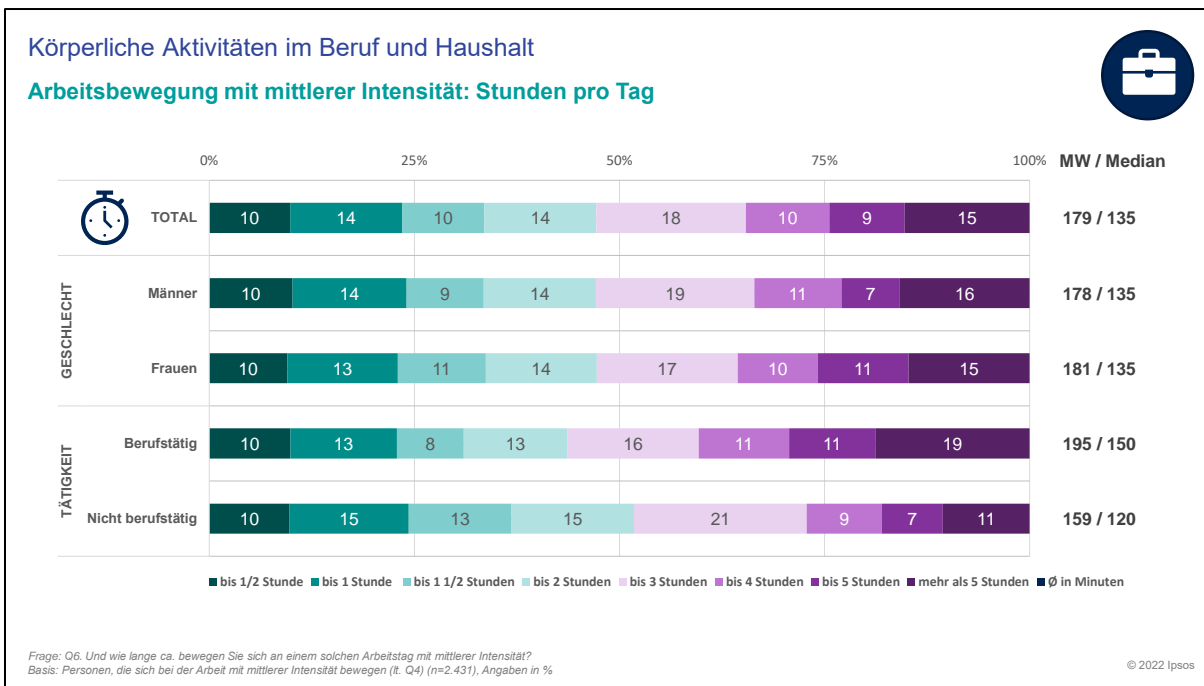
61% der Befragten geben an, dass in einer typischen Woche während der Arbeitszeit auch körperliche Aktivität mit mittlerem Intensitätsniveau vorkommt. Männer (60%) berichten darüber geringfügig seltener als Frauen (62%). Auch Berufstätige (60%) tun dies seltener als nicht (mehr) berufstätige Personen (62%). Auch in dieser Kategorie soll wieder unbezahlte Arbeit und Arbeit im eigenen Haushalt berücksichtigt werden. Signifikant hohe Anteile in diesem Intensitätsniveau zeigen sich nur bei Personen mit mittlerem Bildungsniveau, womit Absolvent:innen von Berufsschulen oder Berufsbildenden Mittleren Schulen (je 65%) gemeint sind.

Die subjektive Einschätzung einer Aktivität mit mittlerer Intensität unterliegt weiterhin dem individuellen Interpretationsspielraum.



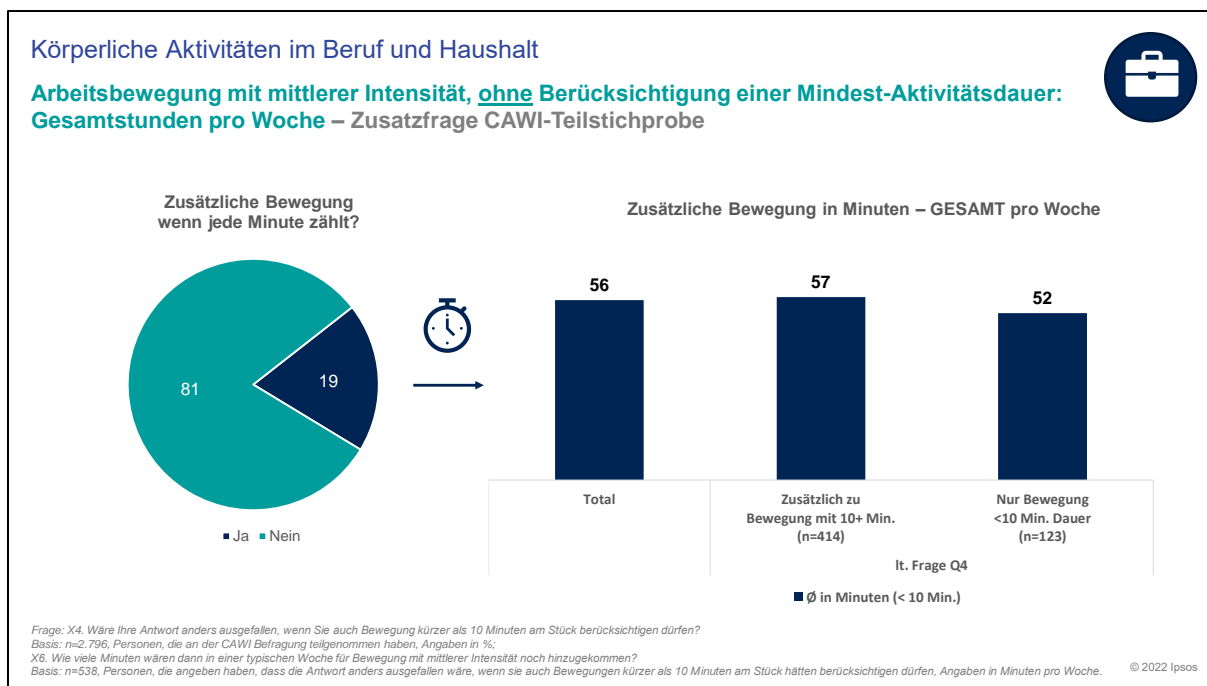
Wenn Personen in ihrem Arbeitsalltag (auch) von ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer Intensität berichten, dann kommt körperliche Aktivität dieses Intensitätsniveaus meist an 5 Tagen pro Woche vor (29%). Der Mittelwert liegt hier bei 4,1 Tagen, und damit deutlich höher als bei Bewegung während der Arbeit mit höherer Intensität (3,7 Tage).

Frauen sind häufiger mit solcher Bewegung beschäftigt, der Mittelwert liegt mit 4,3 Tagen signifikant höher als bei Männern. Ebenso erhöht ist auch der Anteil von Frauen, die diese Aktivität täglich ausführen (16%). Unter Berufstätigen ist auch in dieser Kategorie der Anteil der Personen, die über 5 Tage pro Woche mit mittlerer Bewegung während der Arbeit berichten, deutlich höher (37%) als in Gesamtschnitt.



Die Analyse des Gesamtstundenvolumens für einen typischen Tag zeigt, dass körperliche Aktivität mit mittlerer Intensität im Durchschnitt für rund 3 Stunden ausgeführt wird. Wie auch bei der vorhergehenden Bewegungskategorie ist hier der Medianwert mit 135 Minuten oder 2 ¼ Stunden deutlich niedriger. Berufstätige (195/150 Minuten) berichten im Schnitt über mehr Aktivität in dieser Kategorie als nicht (mehr) Berufstätige (159/120 Minuten).

Insgesamt beträgt die mittlere Wochensumme für ausdauerorientierte Bewegung bei körperlichen Aktivitäten im Beruf und Haushalt (mittlere und höhere Intensität addiert) rund 19,2 Stunden, der Median pro Woche liegt jedoch nur bei 13,0 Stunden. Insgesamt geben 66% der Befragten an, dass in einer typischen Woche zumindest eine der beiden Bewegungskategorien vorkommt, 32% bewegen sich sowohl mit hoher als auch mit mittlerer Intensität in ihrem Arbeitsalltag. Für 34% kommt in ihrem Arbeitsalltag gar keine intensive körperliche Aktivität vor. Und auch ohne Berücksichtigung einer Mindest-Aktivitätszeit von 10 Minuten am Stück können 27% der Bevölkerung über keine nennenswerte körperliche Aktivität im Arbeitsalltag berichten.



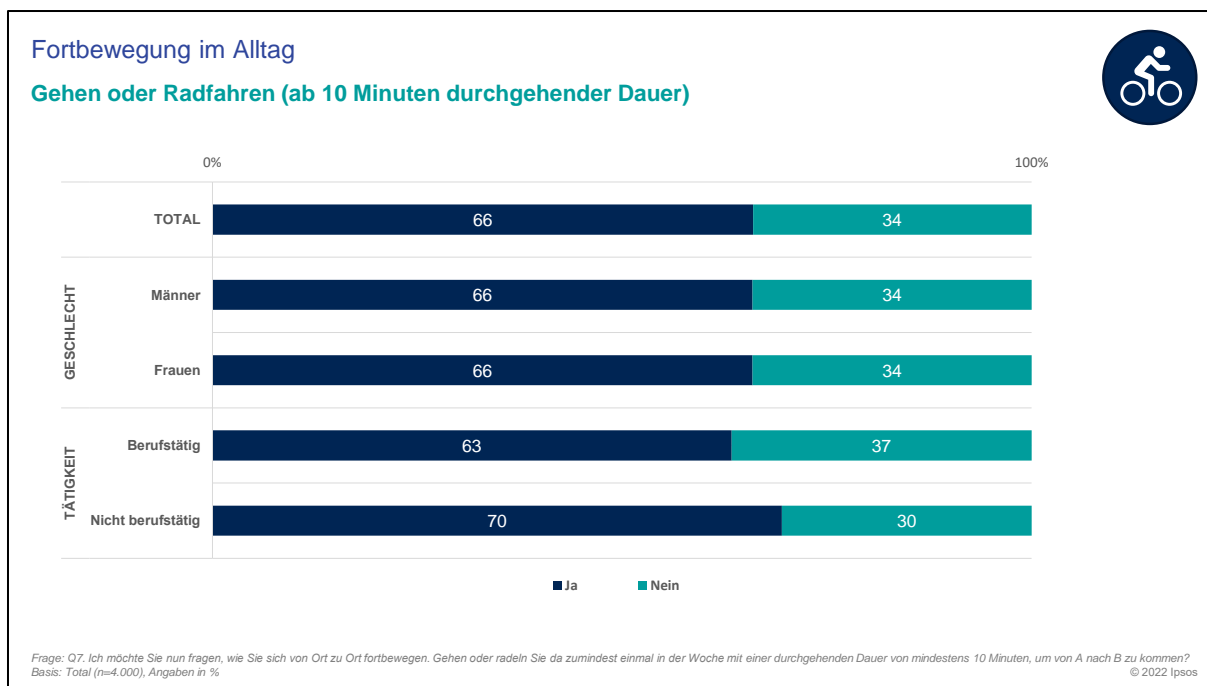
Zusätzlicher Bewegungsumfang ohne zeitliche Beschränkung einer Mindestdauer

Auch für körperliche Aktivität mittlerer Intensität wurde im Rahmen einer Zusatzfrage erhoben, wie stark die Einschränkung auf ausdauerorientierte Bewegung (mind. 10 Minuten anhaltende Bewegung) das berichtete Gesamtbewegungsvolumen pro Woche beeinflusst.

Fällt für die Befragten die Mindest-Aktivitätsdauer weg, so kommen im Durchschnitt weitere 56 Bewegungsminuten pro Woche hinzu. Der Netto-Anteil von Personen, die nun (auch) über diese Bewegung eine Angabe machen können, steigt nur geringfügig von 62% auf 66%. Insgesamt erhöht sich durch den Wegfall das Aktivitätsvolumen nur um 2%, deutlich weniger als noch in der Kategorie „höhere Intensität“ (6%). Das durchschnittliche Gesamtvolumen pro Woche liegt mit 12,5 Stunden rund ein Viertel höher als in der Vergleichskategorie (10,0 Stunden mit höherer Intensität).

Gesamtübersicht: Bewegung während der Arbeit mit <u>mittlerer</u> Intensität										
Art der Bewegung:		Ausdauerorientierte Bewegung (10+ Minuten durchgehende Dauer) in Stunden pro Woche						Gesamtbewegung, ohne Mindestdauer		
		Stunden/ Woche		zusätzliche Minuten ¹		Brutto- Zuwachs ¹				
Stichprobe:		alle Befragten		Nur CAPI		Nur CAWI		Nur CAWI		
<i>Fallzahl:</i>		N=2.431		N=697		N=1.734		N=1.857	N=538	N=2.796
Zielgruppe		MW	Median	MW	Median	MW	Median	MW	MW	
Gesamtbevölkerung		12,8	9,0	12,0	8,0	13,1	9,3	12,5	56	2%
nach Geschlecht	Männlich	12,1	8,1	11,3	7,5	12,4	9,0	11,8	49	2%
	Weiblich	13,4	10,0	12,7	10,0	13,7	10,0	13,2	62	2%
nach Tätigkeit	Berufstätig	13,9	10,0	13,4	10,0	14,1	10,0	13,3	61	2%
	Nicht berufstätig	11,4	7,5	10,4	7,5	11,8	8,0	11,4	49	2%

¹ durchschnittlicher Zuwachs der Bewegungssumme pro Woche bei Aufhebung der Mindest-Aktivitätsdauer



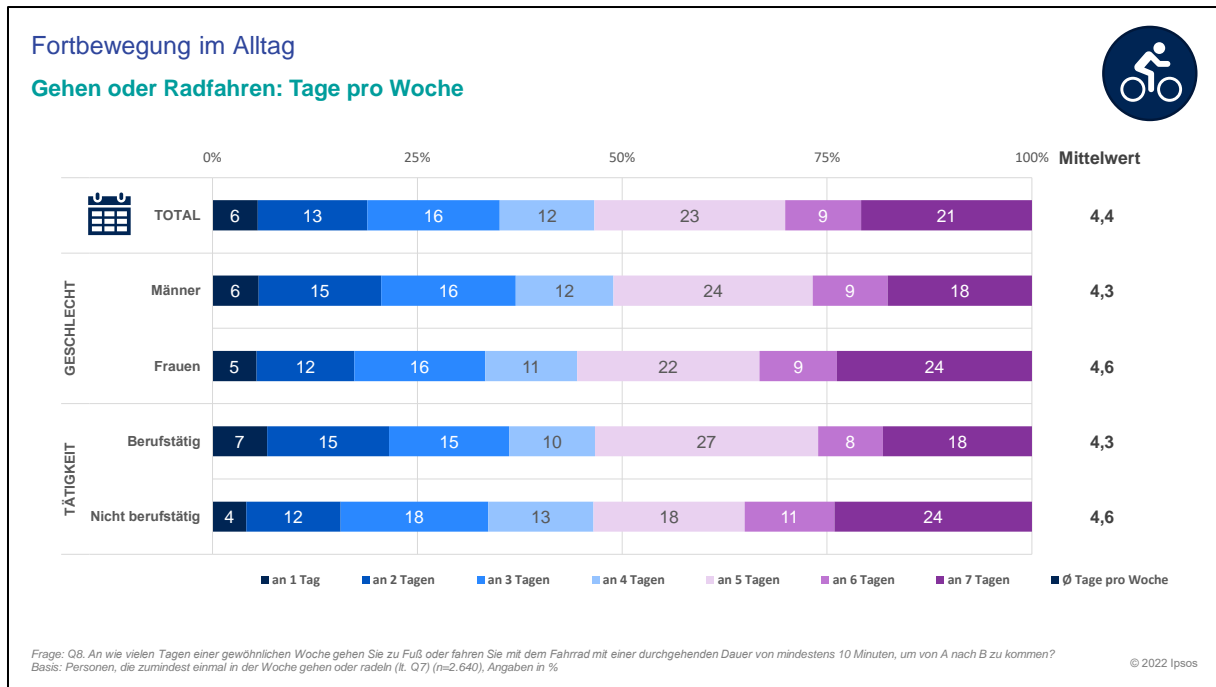
2.2. Aktive Mobilität im Alltag – Gehen und Fahrradfahren

Aktive Mobilität – gemeint ist die Fortbewegung von A nach B mit dem Fahrrad oder zu Fuß – stellt die nächste Bewegungsdomäne dar, die im Rahmen des Bewegungsmonitorings erfasst wird. Auch in dieser Kategorie liegt der Grundfokus auf ausdauerorientierter Bewegung, auf eine Abstufung nach höherer oder mittlerer Intensität wie bei Bewegung während der Arbeit wird hier verzichtet. Die Fragestellung lautet:

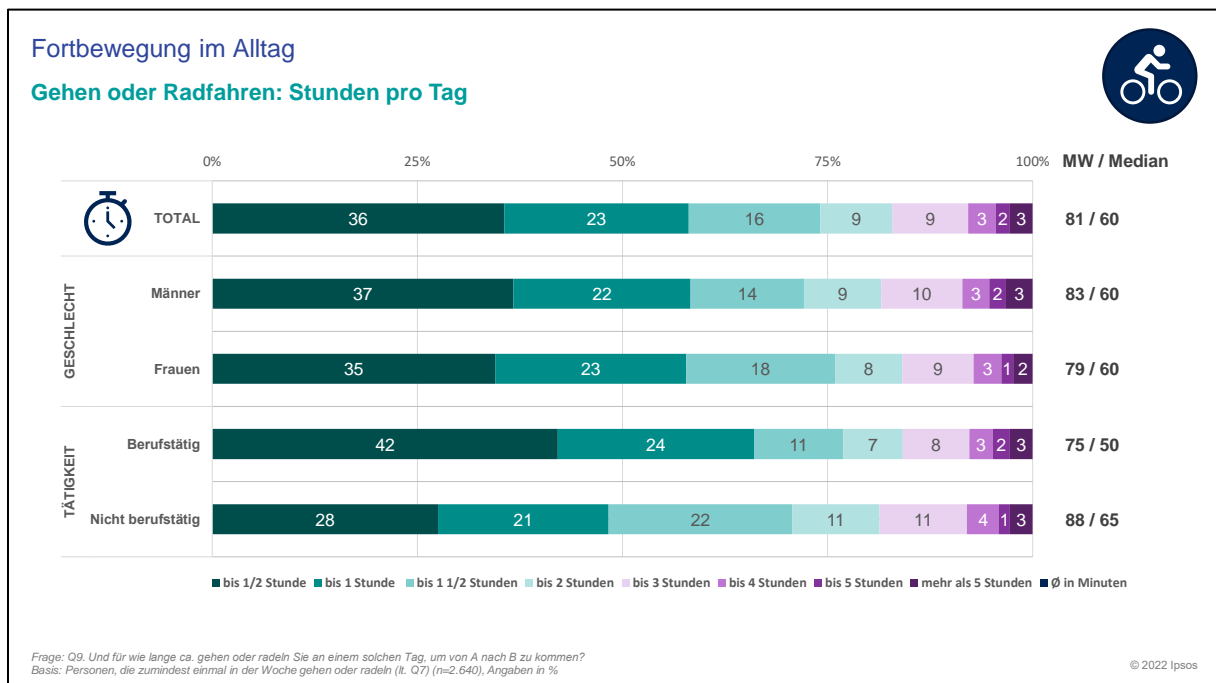
Gehen oder radeln Sie zumindest einmal in der Woche mit einer durchgehenden Dauer von mindestens 10 Minuten, um von A nach B zu kommen?

Die Fragestellung impliziert keinen Zweck der Fortbewegung und gibt auch keine Mindeststrecke vor. Es ist für den Befragten grundsätzlich auch irrelevant, ob es sich um berufliche oder private Wege handelt, sofern die Mindest-Aktivitätsdauer eingehalten wird. Bei der Interpretation zu beachten gilt, dass im Alltag viele tägliche Wege kürzer als 10 Minuten sind, und längere Distanzen oftmals nicht zu Fuß oder per Fahrrad zurückgelegt werden.

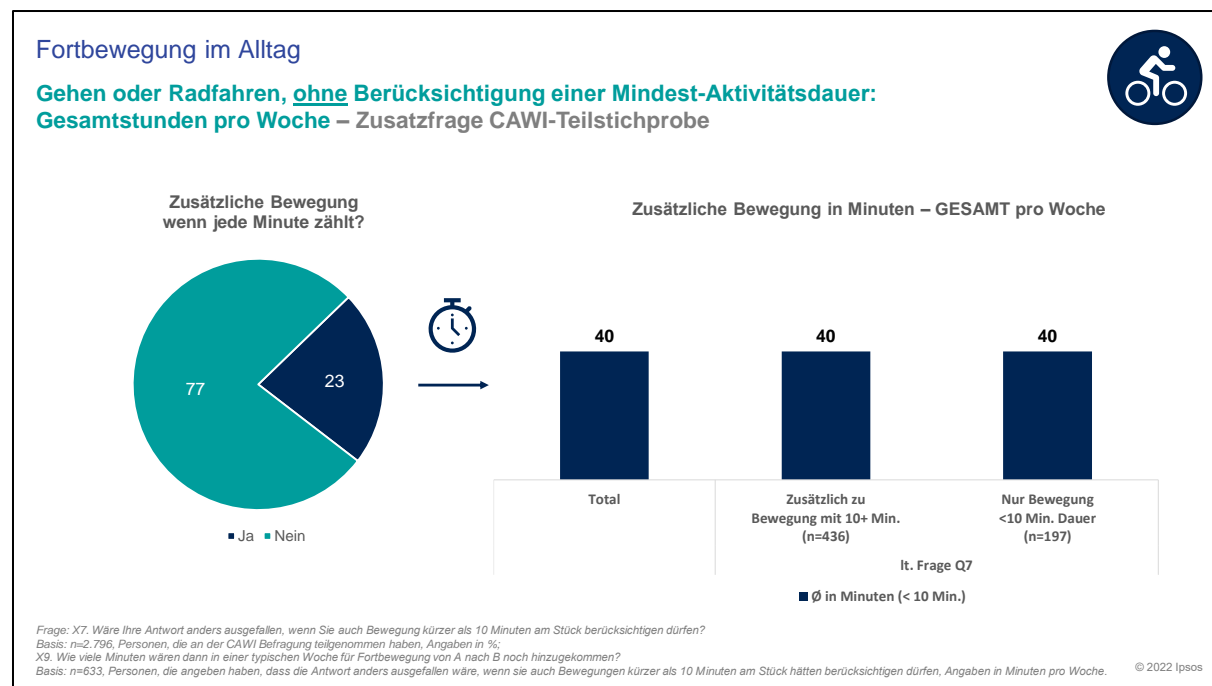
2 von 3 Befragten bewegen sich zumindest an einem Tag pro Woche auf eine der beiden Fortbewegungsarten, um von A nach B zu kommen. Nicht (mehr) Berufstätige, davon vor allem ältere Personen, geben signifikant häufiger an, sich zu Fuß oder mit dem Rad fortzubewegen. Ebenso berichten Bewohner:innen von Großstädten (über 100.000 Einwohner:innen, 74%) öfter über aktive Bewegung zu Fuß oder mit dem Rad, während Dorfbewohner:innen (59%) oder Bewohner:innen alleinstehender Häuser und Höfe am Land (37%) dies signifikant seltener tun.



Wird von den Befragten über Fortbewegung im Alltag zu Fuß oder mit dem Fahrrad berichtet, dann kommt dies zumeist an 5 Tagen in der Woche (23%) vor. Beinahe gleich viele Personen (21%) sind jeden Tag zumindest einmal 10 Minuten am Stück zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs. Der allgemeine Mittelwert von 4,4 Tagen variiert innerhalb der wichtigsten soziodemographischen Gruppen nur sehr gering, steigt aber tendenziell mit zunehmendem Alter leicht an. Frauen sind signifikant öfter täglich (24%) zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs als Männer (18%).



Das durchschnittliche Bewegungsvolumen für aktive Fortbewegung an einem typischen Tag beträgt rund 81 Minuten, der Medianwert liegt bei einer Stunde. Wesentliche Abweichungen zeigen sich auch hier eher bei Zielgruppen, die nicht (mehr) berufstätig sind. Diese sind signifikant länger zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs. Dabei ist es unerheblich, ob diese Personen noch eher in eine jüngere (unter 30 Jahren) oder ältere Altersklasse (60+ Jahre) fallen.

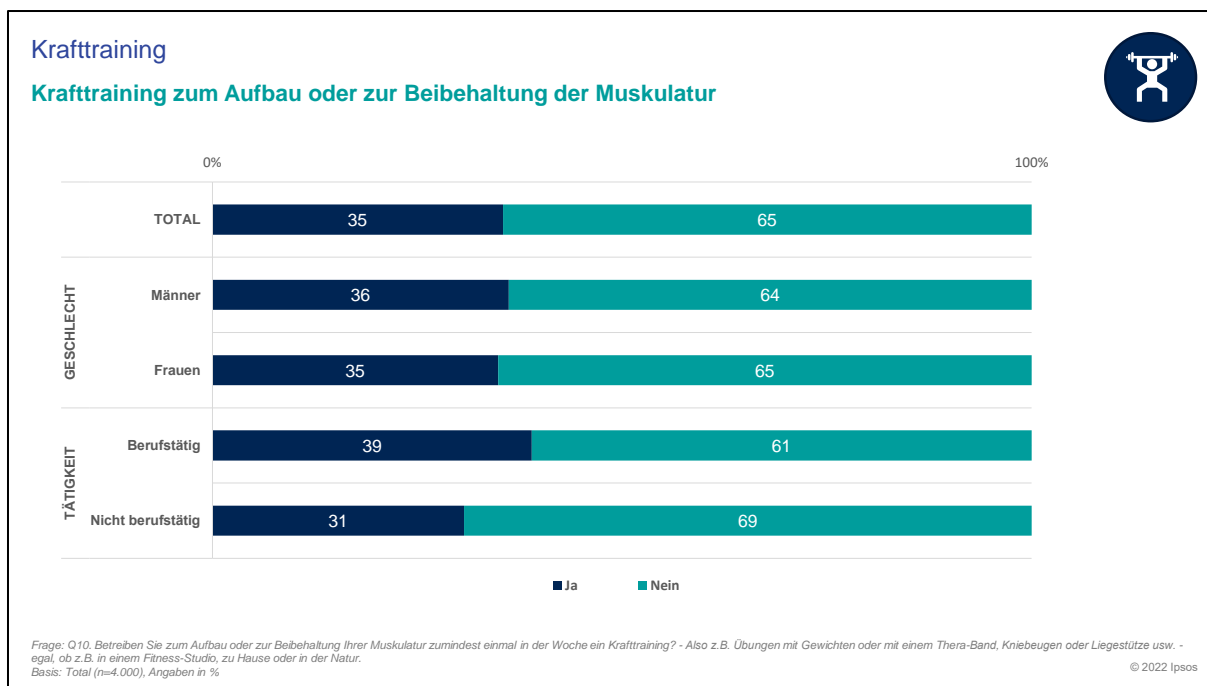


Zusätzlicher Bewegungsumfang ohne zeitliche Beschränkung einer Mindestdauer

Auch bei der Frage nach der Fortbewegungsdauer hat die Einschränkung auf eine Mindest-Aktivitätsdauer Einfluss auf das berichtete Gesamt-Bewegungsvolumen pro Woche. Nach dem Wegfall dieser Einschränkung geben die Befragten im Schnitt zusätzliche 40 Bewegungsminuten, was einem Zuwachs von 3% entspricht, an. Der Anteil an Personen in der Bevölkerung ab 15 Jahren, die insgesamt über aktive Fortbewegung berichten können, steigt um 7 Prozentpunkte auf 73%.

Gesamtübersicht: Fortbewegung im Alltag von A nach B										
Art der Bewegung:		Ausdauerorientierte Bewegung (10+ Minuten durchgehende Dauer) <i>in Stunden pro Woche</i>						Gesamtbewegung, ohne Mindestdauer		
								Stunden/ Woche	zusätzliche Minuten ¹	Brutto- Zuwachs ¹
Stichprobe:		alle Befragten		Nur CAPI		Nur CAWI		Nur CAWI		
<i>Fallzahl:</i>		N=2.640		N=787		N=1.853		N=2.050	N=633	N=2796
Zielgruppe		MW	Median	MW	Median	MW	Median	MW	MW	
Gesamtbevölkerung		6,4	4,0	5,2	3,5	6,7	4,0	6,3	40	3%
nach Geschlecht	Männlich	6,1	3,5	5,0	3,0	6,6	4,0	6,2	33	3%
	Weiblich	6,4	4,0	5,3	3,5	6,8	4,1	6,4	45	4%
nach Tätigkeit	Berufstätig	5,5	3,0	4,2	2,7	6,1	3,0	5,6	43	5%
	Nicht berufstätig	7,2	5,0	6,4	4,5	7,5	5,1	7,2	34	2%

¹ durchschnittlicher Zuwachs der Bewegungssumme pro Woche bei Aufhebung der Mindest-Aktivitätsdauer

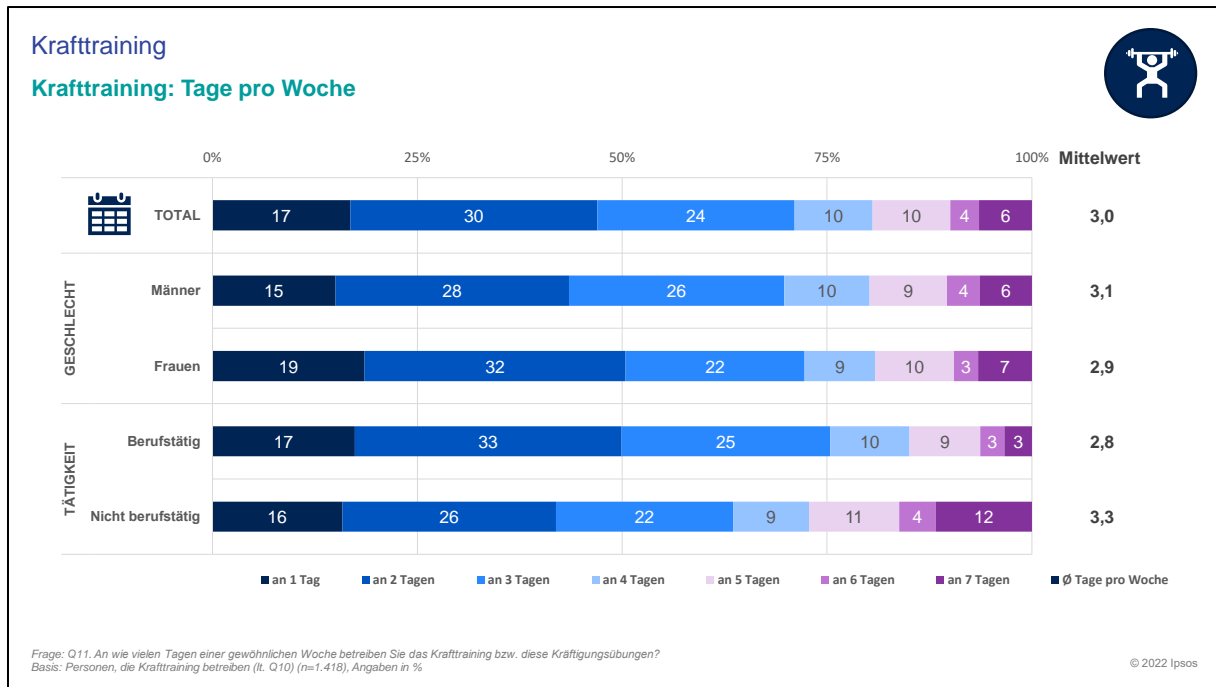


2.3. Krafttraining und Kräftigungsübungen

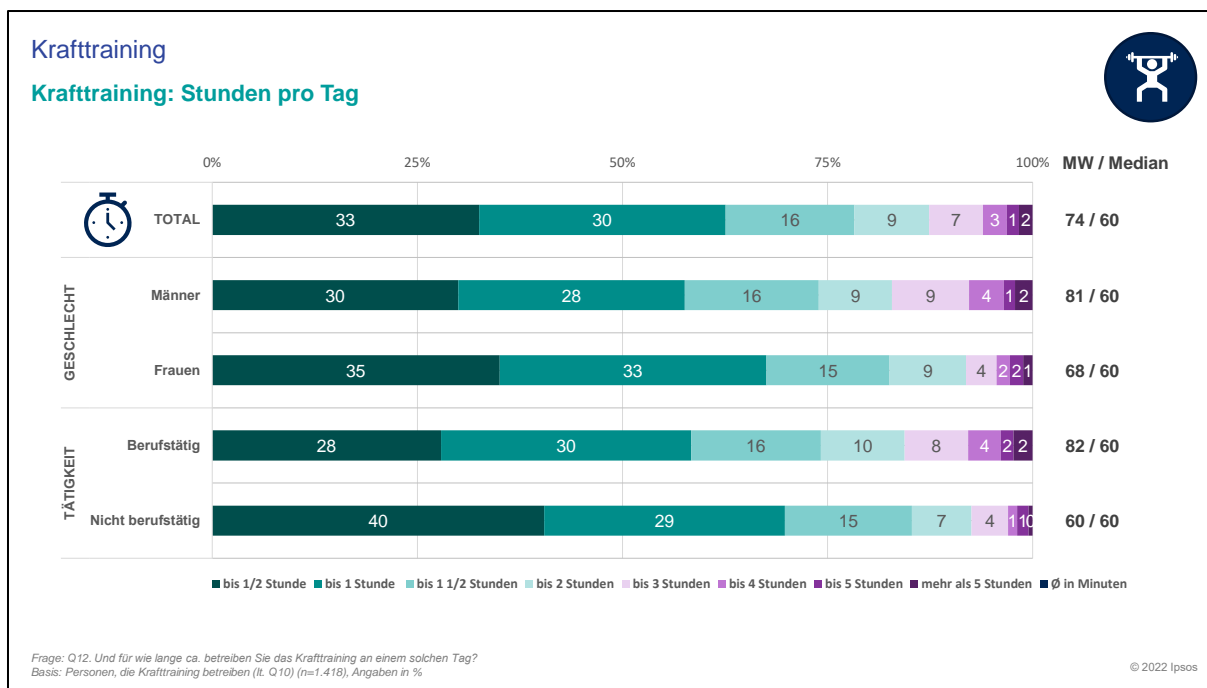
Die dritte Bewegungsdomäne, die im Rahmen des Bewegungsmonitorings erfasst wurde, ist regelmäßiges Krafttraining bzw. Kräftigungsübungen. Diese Bewegungsdomäne gilt als besonders gesundheitsförderliche Maßnahme und wird daher auch gesondert zu allgemeinen sportlichen Aktivitäten erhoben. Die Fragestellung zur Abgrenzung von anderer körperlicher Aktivität lautete:

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, Kniebeugen oder Liegestütze usw. - egal, ob z.B. in einem Fitness-Studio, zu Hause oder in der Natur.

35% der Befragten berichten über zumindest eine Trainingseinheit pro Woche, in der gezieltes Krafttraining bzw. Kräftigungsübungen stattfinden. Generell zeigen sich hierbei zwar keine besonders großen Geschlechterunterschiede, jedoch spielt das Alter eine Rolle. Jugendliche und junge Erwachsene (unter 30 Jahren), vor allem Männer (51%), betreiben signifikant häufiger regelmäßiges Krafttraining.



Die Mehrheit aller Befragten, die regelmäßiges Krafttraining ausführt, berichtet über Trainingseinheiten an 2 Tagen einer typischen Woche (30%). Damit erfüllen diese auch bereits die Österreichische Bewegungsempfehlung für Krafttraining, die Übungen an 2 Tagen der Woche empfiehlt. Weitere 53% trainieren sogar an 3 oder mehr Tagen pro Woche. Auch der gemessene Mittelwert beträgt genau 3 Tage pro Woche. Der höchste Mittelwert findet sich hier bei der Altersgruppe 70+ Jahre, die im Mittel 3,6-mal pro Woche trainiert.

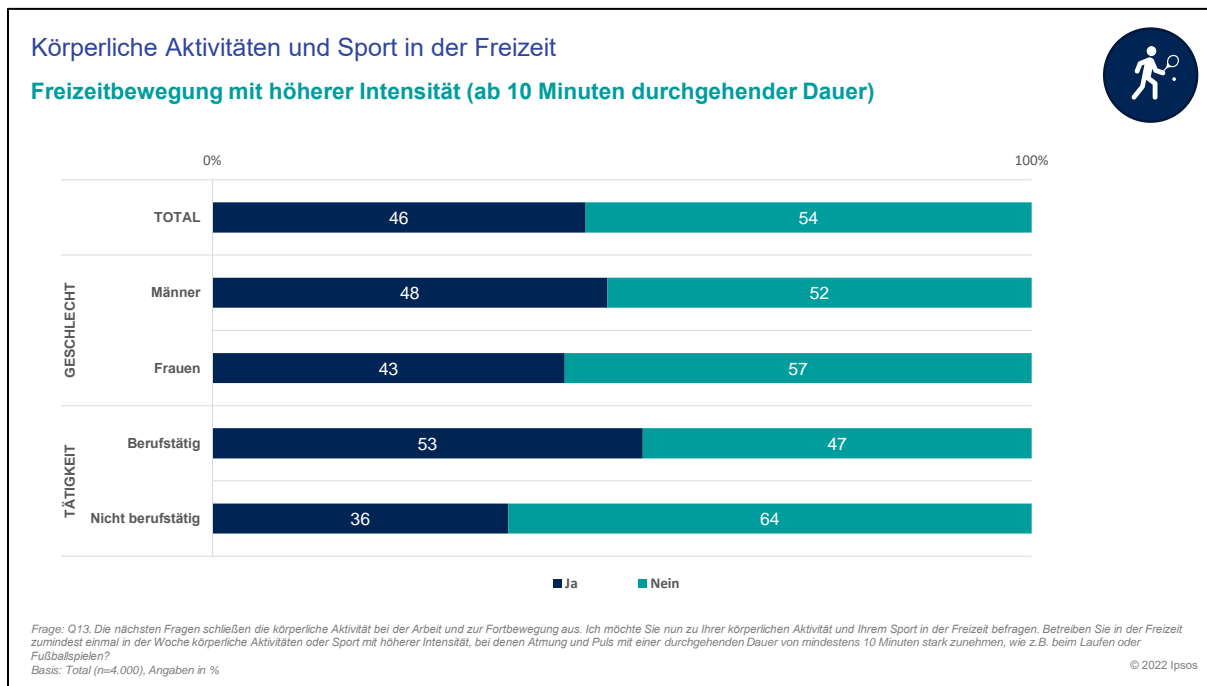


Das Bewegungsvolumen, das für gezieltes Krafttraining an einem typischen Tag aufgebracht wird, liegt im Mittel bei 74 Minuten, der Median beträgt genau eine Stunde. Zu beachten gilt hierbei, dass bei der Erhebung des Bewegungsvolumens im Gegensatz zu den anderen Bewegungsarten keine Mindest-Aktivitätsdauer vorausgesetzt wurde. Auf die Erhebung einer Zusatzfrage konnte daher in dieser Bewegungskategorie verzichtet werden. Insgesamt werden im Wochenmittel 3,7 Stunden mit Kräftigungsübungen verbracht. Der Medianwert liegt hierbei mit 2 Stunden deutlich niedriger.

Gesamtübersicht: Krafttraining							
Art der Bewegung:		Krafttraining in Stunden pro Woche					
Stichprobe:		alle Befragten		Nur CAPI		Nur CAWI	
Fallzahl:		N=1.418		N=421		N=998	
Zielgruppe		MW	Median	MW	Median	MW	Median
Gesamtbevölkerung		3,7	2,0	2,7	2,0	4,1	2,3
nach Geschlecht	Männlich	4,1	2,5	3,1	2,0	4,5	2,5
	Weiblich	3,3	2,0	2,4	1,7	3,7	2,1
nach Tätigkeit	Berufstätig	4,0	2,3	2,7	2,0	4,6	2,7
	Nicht berufstätig	3,2	2,0	2,8	2,0	3,3	2,0

2.4. Körperliche Aktivität in der Freizeit

Die letzte große Bewegungsdomäne, die im Bewegungsmonitoring 2022 detailliert erfasst wurde, betrifft körperliche Aktivitäten und Sport in der Freizeit. Im Gegensatz zu körperlicher Aktivität im Beruf und Haushalt wird diese Art der Bewegung in der Regel als gesundheitsfördernd bewertet. Neben dezidierten Kräftigungsübungen stellen (sonstige) körperliche Aktivitäten und Sport in der Freizeit eine weitere Möglichkeit dar die österreichischen Bewegungsempfehlungen zu erfüllen.

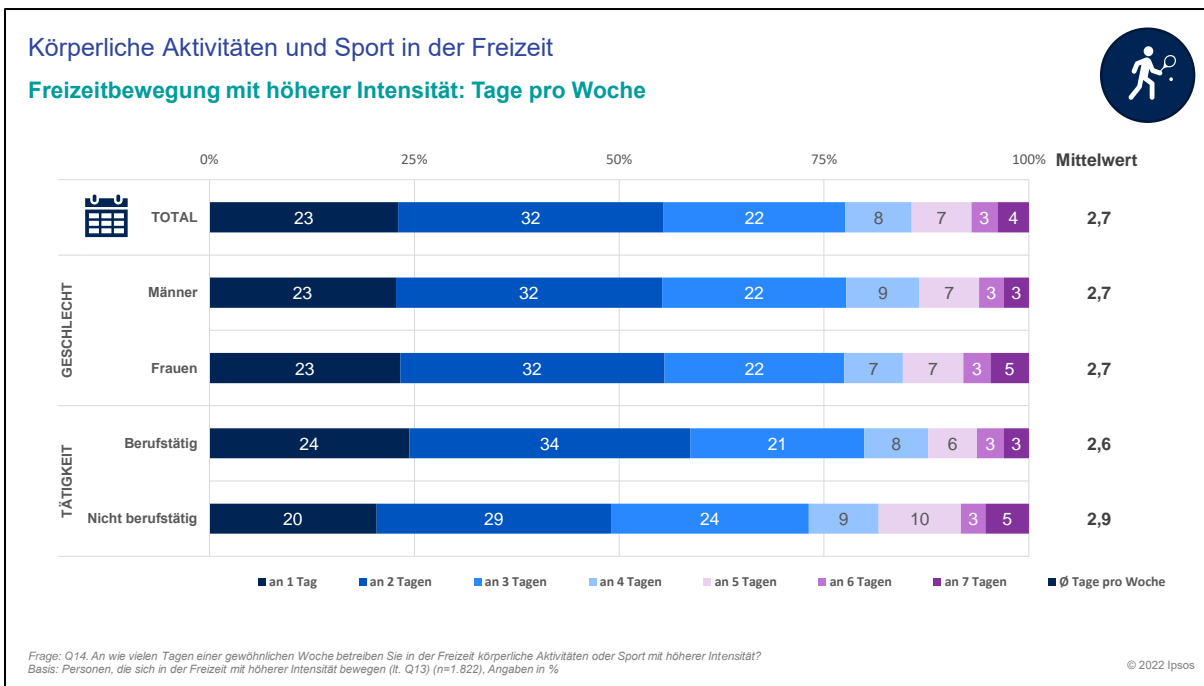


2.4.1. Freizeitbewegung mit höherer Intensität

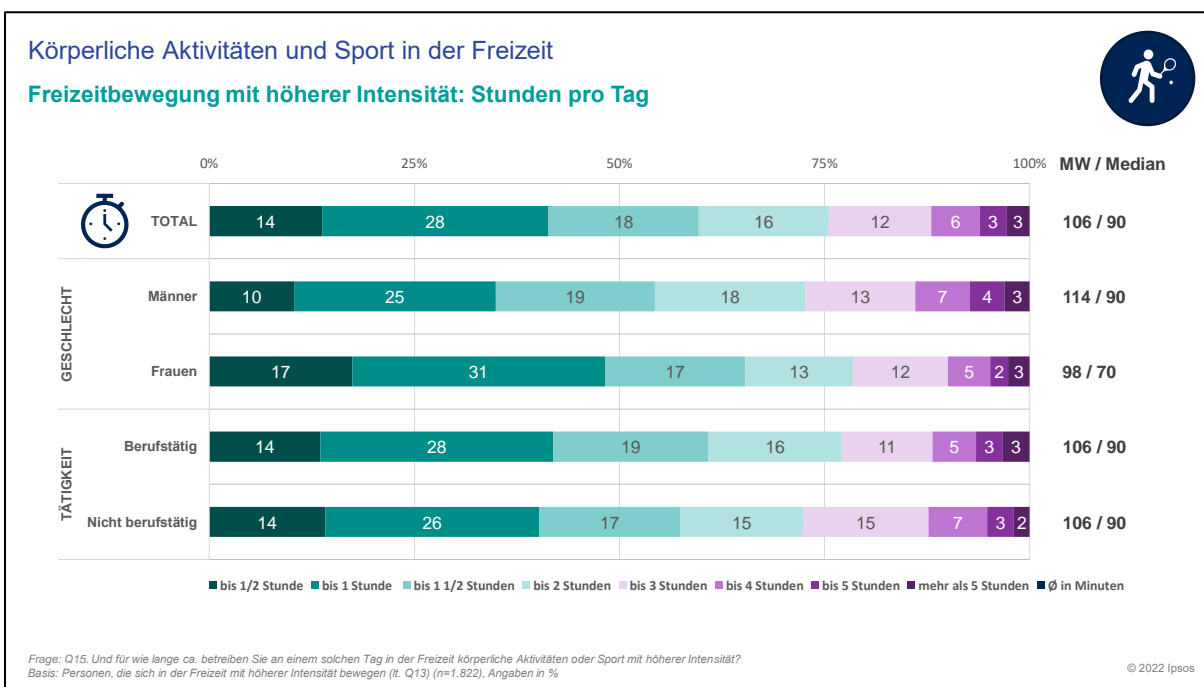
Die Erhebung von Freizeitbewegung erfolgte grundsätzlich nach einem ähnlichen Frageschema wie die Bewegung während der Arbeit in Kapitel 2.1. Die Einstiegsfrage lautete:

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?

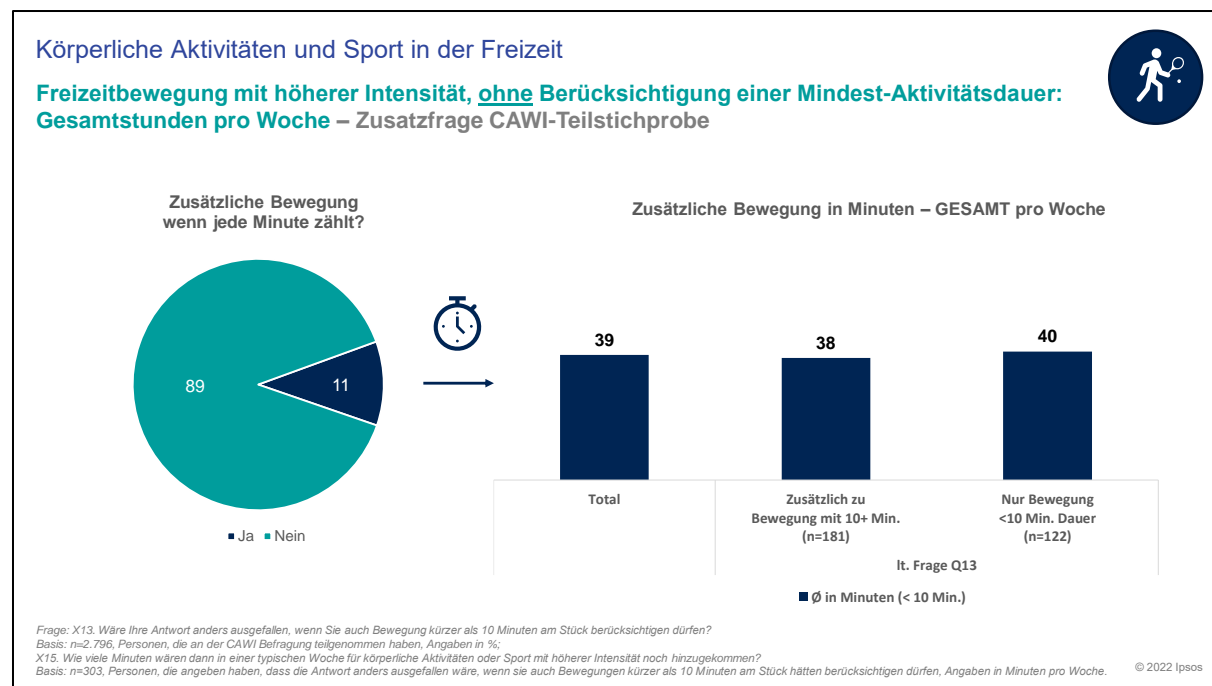
46% der Befragten geben an, dass es bei ihnen in einer gewöhnlichen Woche in der Freizeit zu Phasen mit körperlicher Aktivität/sportlicher Bewegung mit höherer Intensität kommt, bei der Atmung und Puls für mindestens 10 Minuten stark zunehmen. Männer (48%) berichten davon signifikant häufiger als Frauen (43%), Berufstätige (53%) ordnen ihre sportlichen Aktivitäten deutlich öfter in dieser Kategorie ein als nicht (mehr) Berufstätige (36%). Das Alter der Befragten spielt hier eine wesentliche Rolle: Der Anteil ist bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (unter 30 Jahren) am höchsten (54%) und nimmt mit zunehmendem Alter kontinuierlich ab (70+ Jahre: 36%). Ein ebenso positiver Zusammenhang ist zwischen Bildungsniveau und Anteilswert gegeben: Je höher die formelle Bildung, desto höher auch dieser Anteilswert.



Kommt bei den Befragten Freizeitbewegung mit höherer Intensität üblicherweise vor, dann wird im Mittel an 2,7 Tagen Sport ausgeführt. Rund jede:r Dritte (32%) trainiert an 2 Tagen pro Woche, knapp drei Viertel der in diesem Ausmaß sportlich Aktiven an bis zu 3 Tagen die Woche. Über tägliches Training mit höherer Intensität wird nur von 4% der Befragten berichtet.



Das typische Bewegungsvolumen für Freizeitbewegung mit höherer Intensität beträgt im Mittel 106 Minuten, der Median liegt bei 1 ½ Stunden. Der Mittelwert liegt bei Männern (114 Minuten) signifikant höher als bei Frauen (98), und auch der Medianwert ist bei Männern um 20 Minuten höher. Während bei Männern die Bewegungssumme pro Tag unabhängig vom Alter konstant hoch ist, zeigt sich bei Frauen, dass das Bewegungsvolumen in der Altersklasse von 60 bis 70 Jahren deutlich erhöht ist.

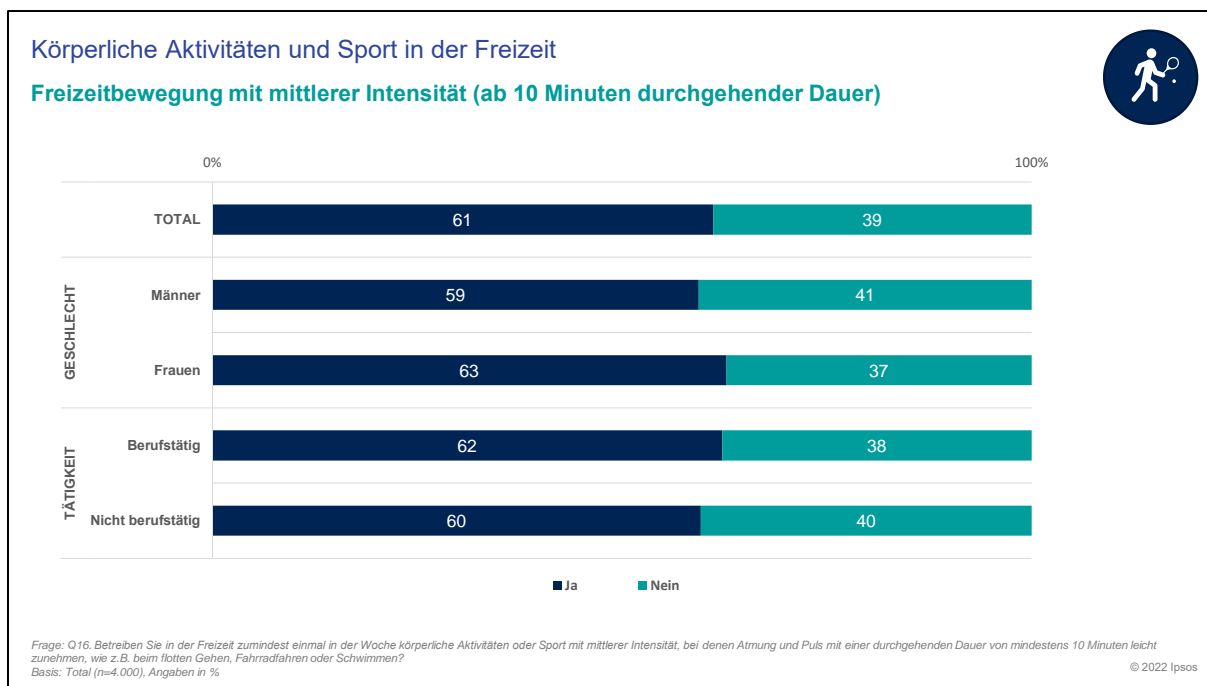


Zusätzlicher Bewegungsumfang ohne zeitliche Beschränkung einer Mindestdauer

Auch für Freizeitbewegung wurde mittels Zusatzfrage versucht, den Einfluss der Mindest-Aktivitätsdauer auf das Bewegungsvolumen zu ermitteln. Die Ergebnisse zeigen, dass der Wegfall der Einschränkung zu einem Anstieg des Wochenbewegungspensums um 3% führt. Dies entspricht einem Zuwachs von rund 39 Minuten. Der Brutto-Anteil an Personen die generell über Freizeitbewegung mit höherer Intensität berichten konnten stieg dadurch um 4 Prozentpunkte auf 51%.

Gesamtübersicht: Freizeitbewegung mit höherer Intensität										
Art der Bewegung:		Ausdauerorientierte Bewegung (10+ Minuten durchgehende Dauer) in Stunden pro Woche					Gesamtbewegung, ohne Mindestdauer			
		alle Befragten		Nur CAPI		Nur CAWI		Stunden/ Woche	zusätzliche Minuten ¹	Brutto- Zuwachs ¹
Stichprobe:		N=1.822		N=529		N=1.294		N=1.418	N=303	N=2.796
Fallzahl:		N=1.822		N=529		N=1.294		N=1.418	N=303	N=2.796
Zielgruppe		MW	Median	MW	Median	MW	Median	MW	MW	
Gesamtbevölkerung		4,9	3,0	4,3	3,0	5,1	3,0	4,8	39	3%
nach Geschlecht	Männlich	5,2	4,0	4,5	3,0	5,5	4,0	5,2	35	2%
	Weiblich	4,6	3,0	4,1	2,5	4,8	3,0	4,5	44	4%
nach Tätigkeit	Berufstätig	4,7	3,0	4,0	3,0	5,0	3,0	4,8	39	3%
	Nicht berufstätig	5,2	3,8	4,9	3,8	5,4	4,0	4,8	39	3%

¹ durchschnittlicher Zuwachs der Bewegungssumme pro Woche bei Aufhebung der Mindest-Aktivitätsdauer

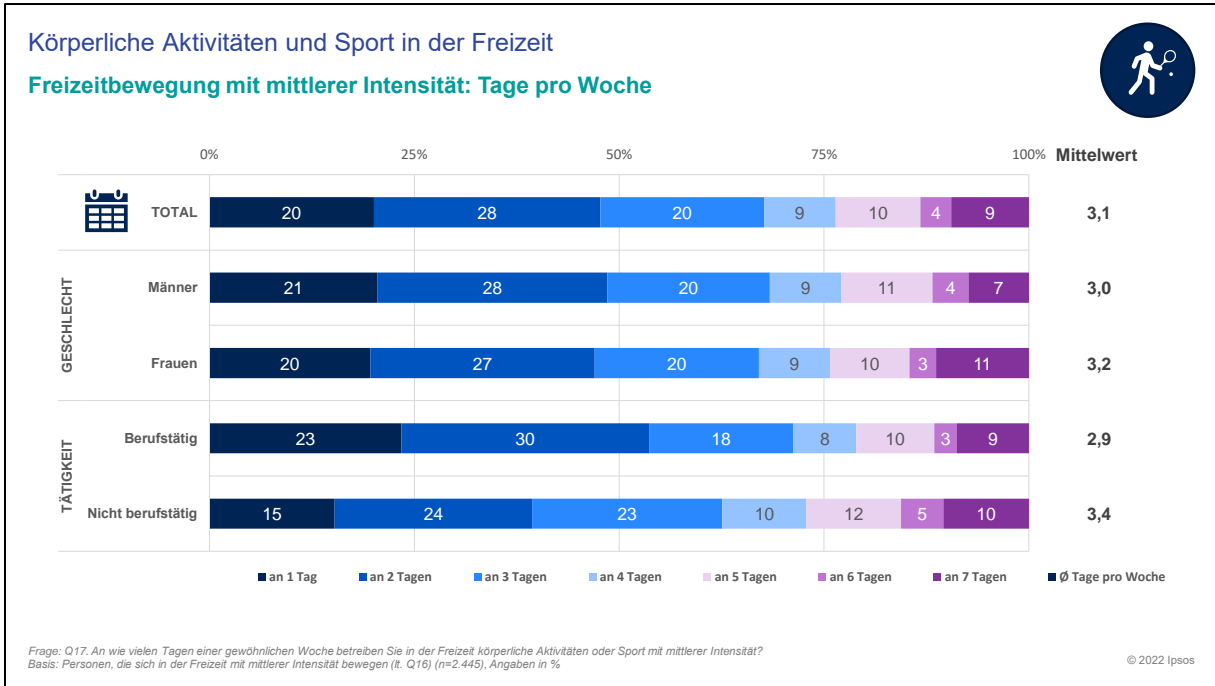


2.4.2. Freizeitbewegung mit mittlerer Intensität

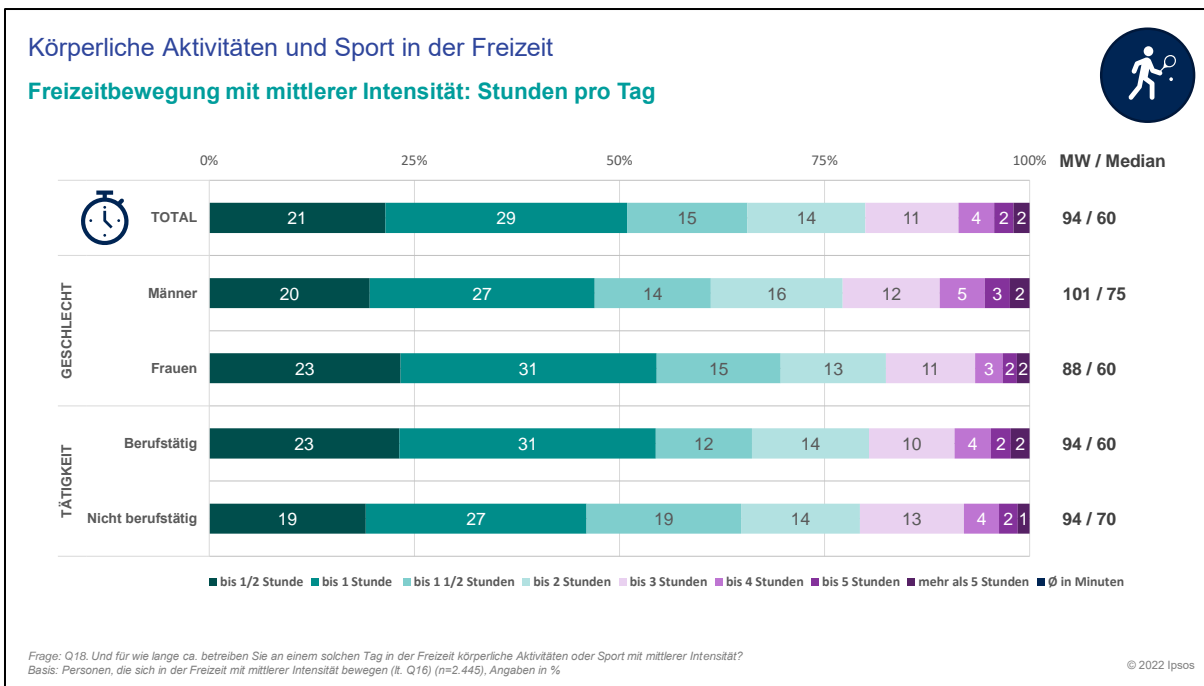
Neben höherer Intensität wurde auch Freizeitbewegung in einer weiteren Abstufung erhoben. Das mittlere Intensitätsniveau wurde mit folgender Fragestellung abgegrenzt:

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?

61% der Befragten geben an, dass bei ihnen (auch) sportliche Freizeitbewegung mit mittlerem Intensitätsniveau in einer typischen Woche vorkommt. Wie auch schon bei Freizeitbewegung mit höherer Intensität zeigt sich ein positiver Einfluss des Bildungsniveaus auf den Aktivitätsgrad der Befragten. Unter Akademiker:innen geben 72% an, dass Freizeitbewegung mit mittlerer Intensität vorkommt, bei Personen mit Pflichtschulabschluss sind es nur 50%.

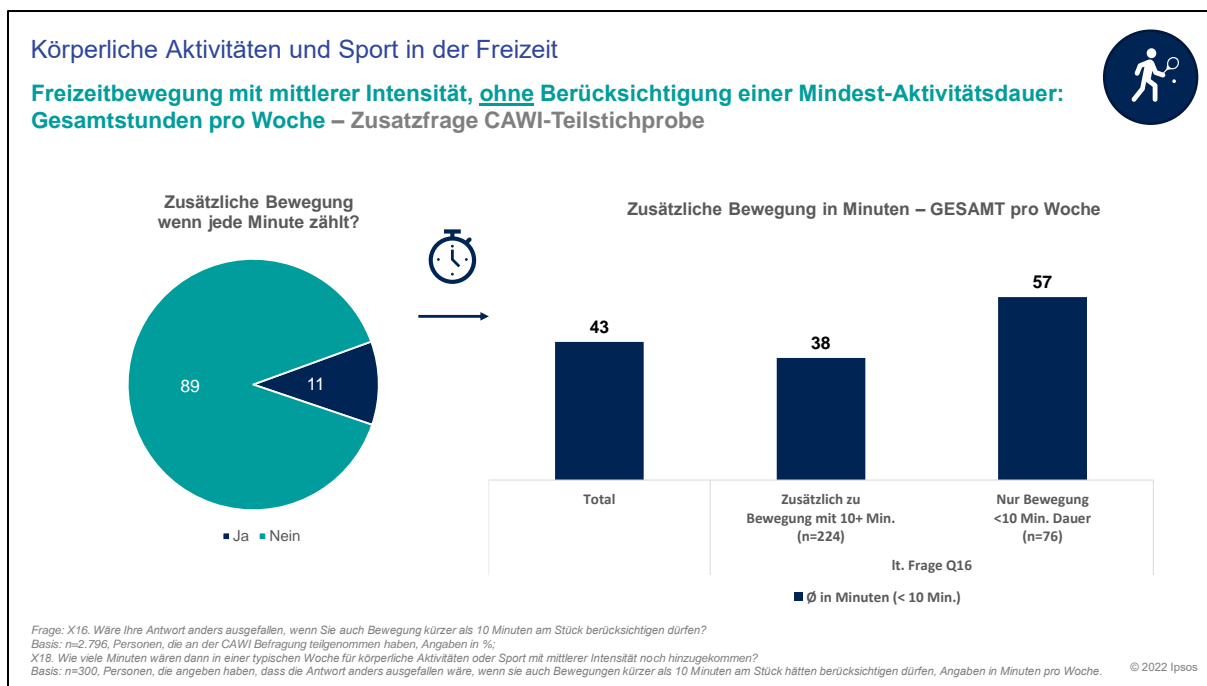


Kommt in der Freizeit körperliche Aktivität und Sport auf mittlerem Intensitätsniveau vor, dann geben die Befragten im Schnitt 3,1 Tage Bewegung pro Woche in dieser Kategorie an. Die relative Mehrheit (28%) trainiert an 2 Tagen pro Woche, jeweils rund ein Fünftel an einem oder 3 Tagen pro Woche. Tägliches Training oder Sport steht nur bei 9% der Befragten auf dem Programm.



Ein typischer Tag mit Freizeitbewegung mit mittlerer Intensität beinhaltet im Schnitt rund 94 Bewegungsminuten. Der Medianwert liegt bei einer Stunde. Beide Werte sind also deutlich niedriger als bei Freizeitbewegung mit höherer Intensität (106/90). Davon ungeachtet ist die Wochensumme von ausdauerorientierter Bewegung (mind. 10 Minuten durchgehender Dauer) mit mittlerer Intensität in der Freizeit (5,0 Stunden) in etwa gleich hoch, wie die Wochenbewegungssumme für ausdauerorientierte Freizeitbewegung/Sport mit höherer Intensität (4,9 Stunden).

Insgesamt beträgt die mittlere Wochensumme für ausdauerorientierte Bewegung bei körperlichen Aktivitäten und Sport in der Freizeit (mittlere und höhere Intensität addiert) rund 7,5 Stunden, der Median pro Woche liegt bei 5,0 Stunden. Insgesamt bejahen 70% der Befragten, dass in einer typischen Woche zumindest eine der beiden Bewegungskategorien vorkommt, 37% bewegen sich sowohl mit höherer als auch mit mittlerer Intensität. 30% geben gar keine Ausdauer-Freizeitbewegung in ihrem Alltag an. Dies liegt nicht allein an der geforderten Mindest-Aktivitätsdauer: Auch ohne Berücksichtigung dieser Einschränkung können 28% der Bevölkerung ab 15 Jahren von keiner nennenswerten sportlichen Aktivität mit mittlerer oder höherer Intensität in ihrer Freizeit berichten.

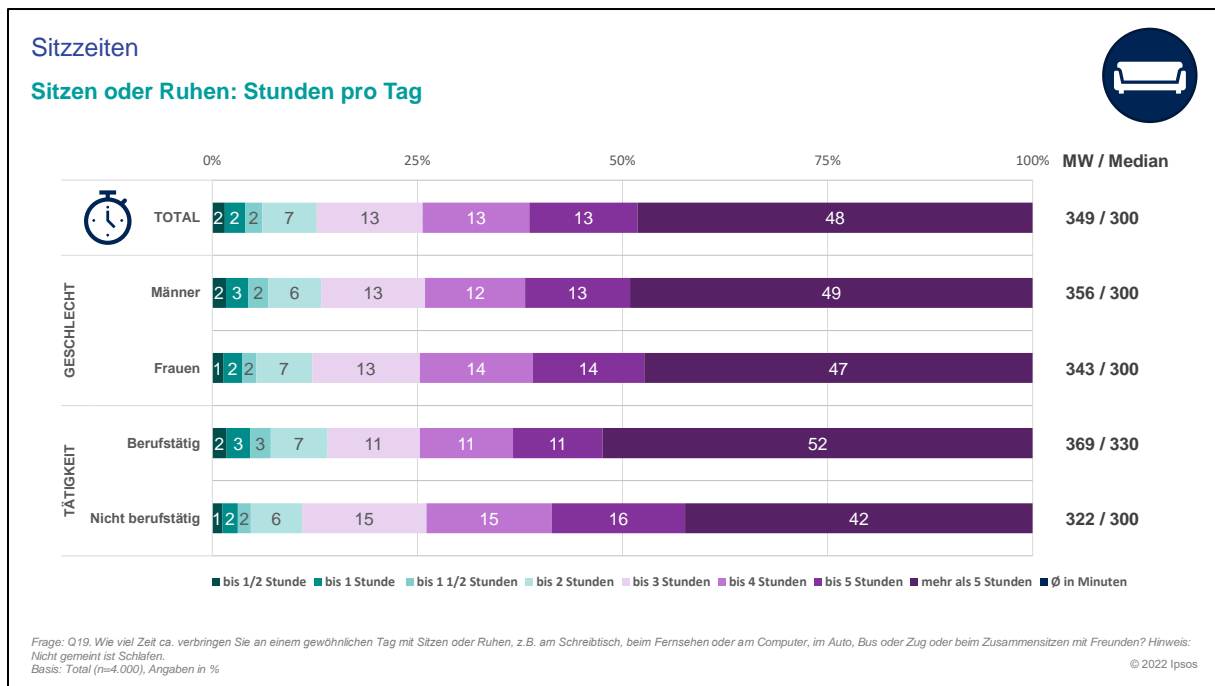


Zusätzlicher Bewegungsumfang ohne zeitliche Beschränkung einer Mindestdauer

11% der Befragten können nach dem Wegfall einer Mindest-Aktivitätsdauer von weiteren Bewegungsminuten mit mittlerer Intensität berichten. Im Schnitt sind dies 43 Minuten, jedoch ist in dieser Bewegungskategorie ein signifikanter Unterschied zwischen Personen, die bereits Ausdauer-Bewegung angegeben haben, und solchen, die das nicht konnten, zu beobachten. Personen, die in ihrer Freizeit nur kurze Bewegungsphasen mit mittlerer Intensität wahrgenommen haben, nennen im Mittel rund 57 Minuten pro Woche, die insgesamt zusammengekommen wären. Die Wochensumme von Bewegung mit mittlerer Intensität ohne Zeiteinschränkung beträgt 5,3 Stunden, der durchschnittliche Zuwachs nach Wegfall der Mindest-Aktivitätsdauer beträgt 2%.

Gesamtübersicht: Freizeitbewegung mit <u>mittlerer</u> Intensität										
Art der Bewegung:		Ausdauerorientierte Bewegung (10+ Minuten durchgehende Dauer) in Stunden pro Woche						Gesamtbewegung, ohne Mindestdauer		
		Stunden/ Woche		zusätzliche Minuten ¹		Brutto- Zuwachs ¹				
Stichprobe:		alle Befragten		Nur CAPI		Nur CAWI		Nur CAWI		
<i>Fallzahl:</i>		N=2.445		N=765		N=1.680		N=1.756	N=300	N=2.796
Zielgruppe		MW	Median	MW	Median	MW	Median	MW	MW	
Gesamtbevölkerung		5,0	3,0	4,2	3,0	5,4	3,1	5,3	43	2%
nach Geschlecht	Männlich	5,2	3,5	4,4	3,0	5,5	3,5	5,5	51	3%
	Weiblich	4,8	3,0	4,0	2,3	5,2	3,0	5,1	36	2%
nach Tätigkeit	Berufstätig	4,7	3,0	3,8	2,5	5,1	3,0	5,0	46	3%
	Nicht berufstätig	5,4	3,8	4,7	3,3	5,7	4,0	5,7	38	2%

¹ durchschnittlicher Zuwachs der Bewegungssumme pro Woche bei Aufhebung der Mindest-Aktivitätsdauer



2.5. Sitzzeiten

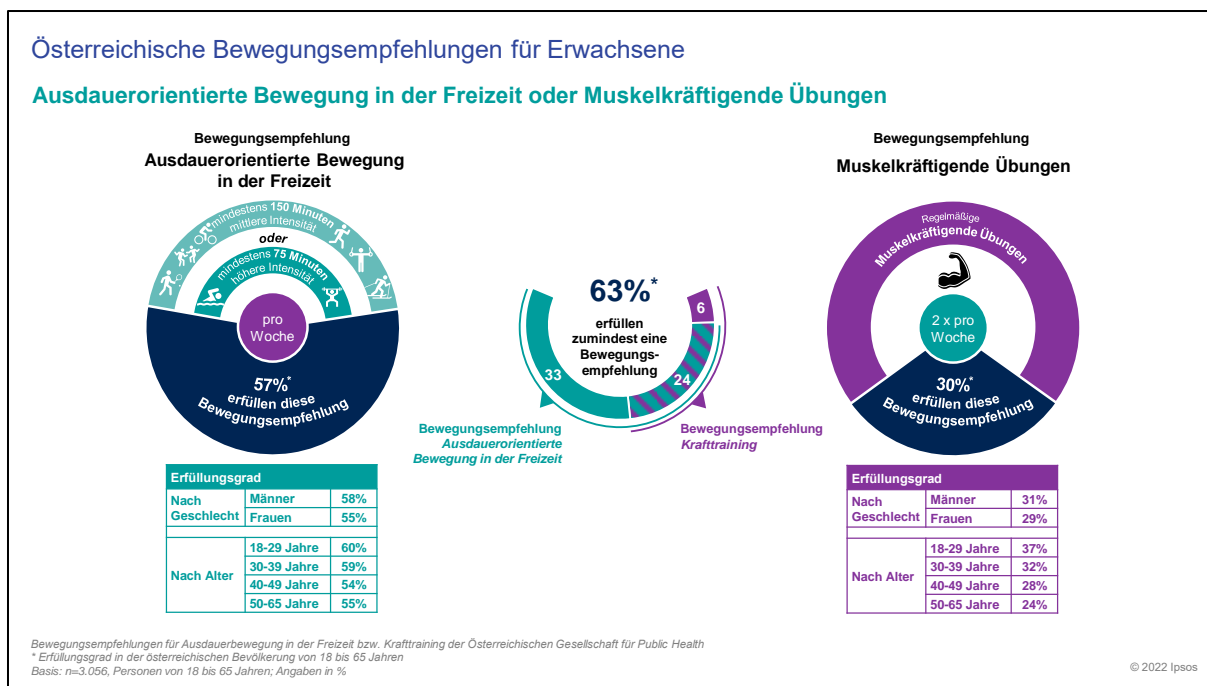
Ergänzend zur Erfassung der Phasen körperlicher Aktivität umfasste das Bewegungsmonitoring auch die Erhebung von Sitz- und Ruhezeiten, also jener Zeit, die an einem gewöhnlichen Tag zwar wach, aber sitzend oder liegend verbracht werden. Die Fragestellung hierzu lautete:

Wie viel Zeit ca. verbringen Sie an einem gewöhnlichen Tag mit Sitzen oder Ruhen, z.B. am Schreibtisch, beim Fernsehen oder am Computer, im Auto, Bus oder Zug oder beim Zusammensitzen mit Freunden (nicht gemeint ist Schlafen)?

Die Ergebnisse zeigen eine durchschnittliche Sitzzeit pro Tag in Höhe von 349 Minuten, was 5 Stunden und 49 Minuten entspricht. Der Medianwert liegt bei 5 Stunden pro Tag. Nicht ganz die Hälfte der Befragten (48%) gibt tägliche Sitzzeiten von mehr als 5 Stunden an, nur rund jede:r Achte (13%) sitzt oder ruht für weniger als 2 Stunden pro Tag.

Die Unterschiede nach Geschlecht sind unwesentlich, jedoch zeigt sich in der Betrachtung nach Altersgruppen, dass Jugendliche und junge Erwachsene (unter 30 Jahren) signifikant höhere tägliche Ruhephasen angeben. So liegt der Mittelwert in dieser Altersgruppe bei 366 Minuten und damit um eine gute halbe Stunde über jenem der Personen ab 70 Jahren, welche den niedrigsten Mittelwert ausweist.

Bei der Interpretation dieser Werte gilt es zu bedenken, dass hier nicht nur Zeiten des tatsächlichen Ausruhens in der Freizeit, sondern auch die Phase des Sitzens (z.B. am Schreibtisch, beim Computer, etc.) während Schul- oder Arbeitszeit gemeint sind. Dementsprechend überdurchschnittlich fallen Sitzzeiten bei jüngeren Altersgruppen, die noch in schulischer Ausbildung stehen, oder bei Berufstätigen mit einer überwiegend sitzenden Tätigkeit in einem Bürojob aus. Beispielsweise liegt der tägliche Mittelwert bei Berufstätigen bei 6 Stunden und 9 Minuten, während er bei den nicht (mehr) Berufstätigen nur 5 Stunden und 13 Minuten beträgt.



2.6. Österreichische Bewegungsempfehlungen

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten und wichtigsten Maßnahmen, die Menschen ergreifen können, um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Der Wechsel von keiner oder wenig Bewegung zu mehr und regelmäßiger Bewegung ist ein entscheidender Beitrag für die Gesundheit, unabhängig von Alter, Geschlecht oder körperlichem Zustand. Zur Förderung eines gesundheitsbewussten Lebensstils wurden daher im Jahr 2010 erstmals die Österreichischen Bewegungsempfehlungen veröffentlicht. Diese dienen als Hilfestellung und geben Auskunft darüber, in welchem Ausmaß körperliche Aktivität in der Freizeit die Gesundheit fördert, und welche Dauer und Intensität für einen gesundheitsfördernden Effekt notwendig ist. Zuletzt wurden diese Bewegungsempfehlungen im Jahr 2020 aktualisiert.

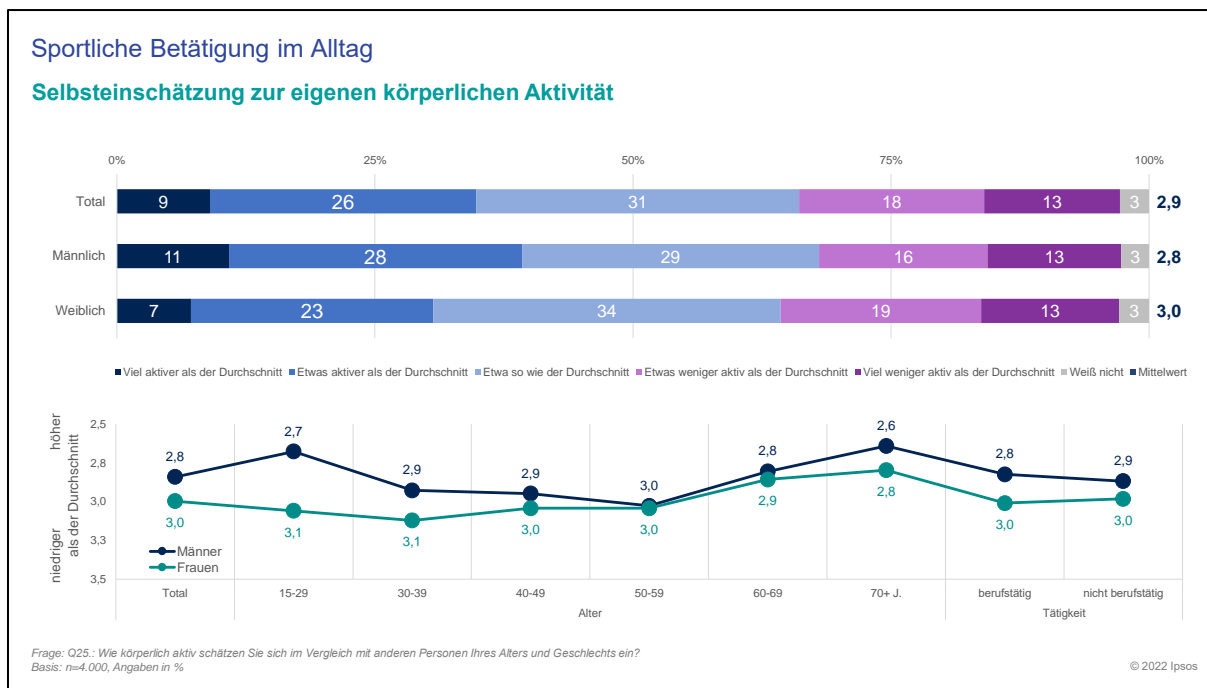
Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen werden für verschiedene soziodemographische Zielgruppen definiert. Für diesen Bericht wurden stellvertretend zwei Bewegungsempfehlungen für die österreichische Bevölkerung von 18-65 Jahren (Erwachsene) genauer betrachtet, und deren aktueller Erfüllungsgrad in der Bevölkerung anhand der aktuellen Ergebnisse des Bewegungsmonitorings errechnet. Als Basis dafür dienen die Ergebnisse für Freizeitbewegung bzw. muskelkräftigende Übungen. Die genauen Definitionen der einzelnen Bewegungsempfehlungen für Erwachsene werden im Kapitel Einleitung detailliert beschrieben.

57% der österreichischen Bevölkerung zwischen 18 und 65 Jahren erfüllen die Empfehlung zu ausdauerorientierter Bewegung in der Freizeit, 30% jene zu muskelkräftigenden Übungen, 24% beide Komponenten. Eine Betrachtung des Erfüllungsgrads der beiden Bewegungsempfehlungen nach Geschlechtern weist ein beinahe ausgeglichenes Verhältnis aus, nach Altersklassen zeigt sich in beiden Kategorien ein deutlicher Altersgradient. Junge Erwachsene unter 30 Jahren erfüllen beide Bewegungsempfehlungen häufiger als alle anderen Altersklassen.

In den folgenden Kapiteln wird punktuell im Detail auf den Erfüllungsgrad in verschiedenen weiteren Teilgruppen der Bevölkerung eingegangen.

3. Sportliche Aktivitäten im Alltag

Das folgende Kapitel bietet einen Einblick in weitere Details der körperlichen Aktivität der Österreicher:innen im Alltag. Es behandelt die subjektive Selbsteinschätzung des persönlichen Aktivitätsniveaus im Vergleich zu anderen Personen, den Partizipationsgrad an organisierten Sportaktivitäten, Gewohnheiten bezüglich sportlicher Aktivitäten mit Familie und Freund:innen sowie den intrinsischen Motivationsgrad zu sportlicher Betätigung im Alltag trotz widriger Umstände.

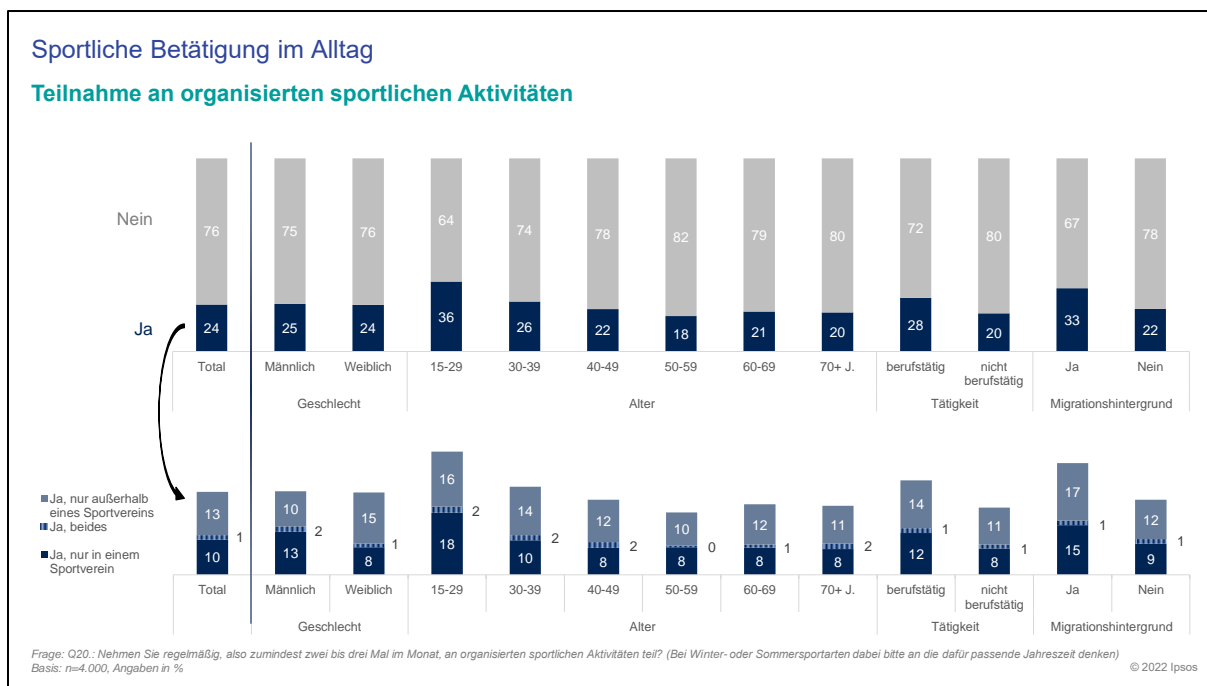


3.1. Selbsteinschätzung zur eigenen körperlichen Aktivität

In Bezug auf die sportlichen Aktivitäten im Alltag war es von Interesse zu erheben, wie die Österreicher:innen ihre körperliche Aktivität selbst wahrnehmen und wie sie sich selbst in ihrer Alters- und Geschlechtsgruppe einordnen.

Die Ergebnisse zeigen, dass rund 35% der Bevölkerung der Meinung sind, dass sie selbst, verglichen mit anderen Personen ihres Alters und Geschlechts, überdurchschnittlich aktiv sind, 9% bezeichnen sich sogar als viel aktiver. Ein weiteres knappes Drittel der Befragten (31%) schätzt die eigene körperliche Aktivität im Vergleich zur eigenen Peer-Group als etwa durchschnittlich ein, ebenso viele sind sich bewusst, dass sie zumindest etwas weniger aktiv sind, als der Durchschnitt. Eine Detailanalyse stützt die Validität dieser Selbsteinschätzung: 90% der Personen, die sich selbst als viel aktiver als der Durchschnitt einschätzen, erfüllen zumindest eine der beiden österreichischen Bewegungsempfehlungen für Erwachsene; unter Personen, die sich selbst als viel weniger aktiv bezeichnen, schaffen dies nur 23%.

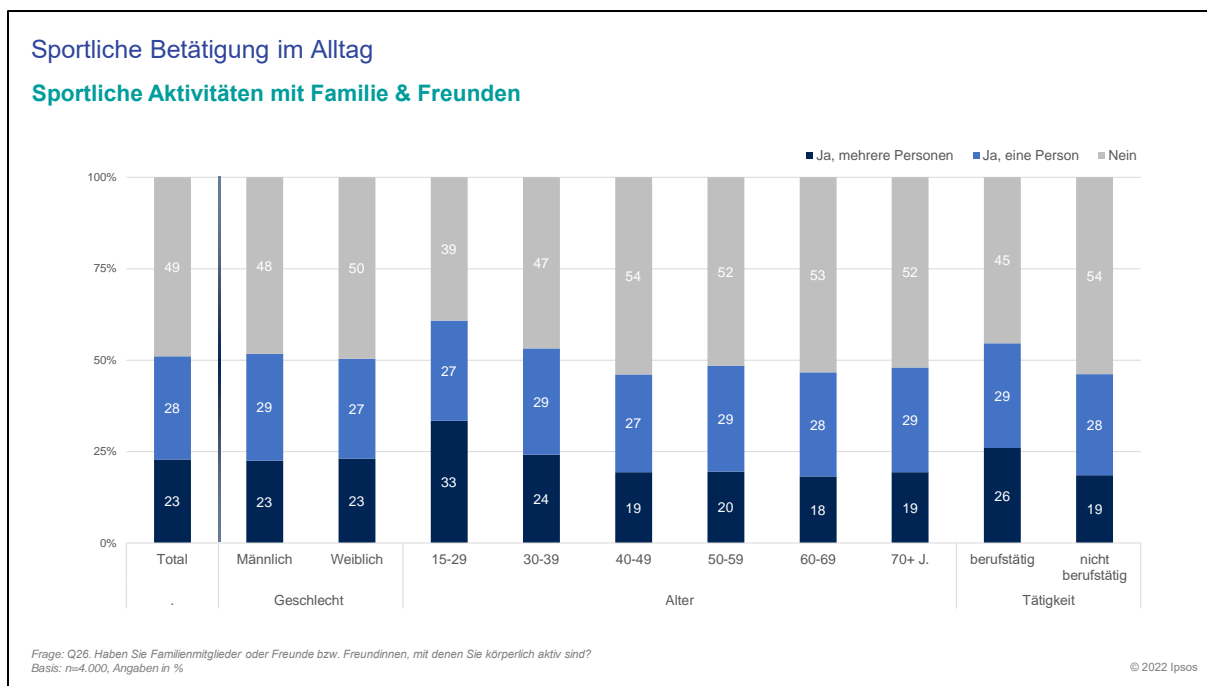
Männer (39%) schätzen sich im Vergleich zu Frauen (30%) deutlich öfter als aktiver ein. Bei jüngeren Männern und Frauen der Altersgruppe bis 30 Jahre ist der geschlechterspezifische Unterschied in der Selbsteinschätzung am größten. Das Alter betreffend zeigt sich generell die Tendenz, dass Personen unter 30 Jahren die eigene körperliche Aktivität als überdurchschnittlich hoch einschätzen, während sich Personen zwischen 30 und 50 Jahren im Durchschnitt einordnen. Ab einem Alter von 60 Jahren steigt die Selbsteinschätzung dann wieder an und die über 70-Jährigen stufen sich tendenziell ebenfalls aktiver als der Durchschnitt ein, besonders die Männer.



3.2. Teilnahme an organisierten sportlichen Aktivitäten

Zur weiteren Einschätzung des Ausmaßes der sportlichen Betätigung im Alltag wurde erhoben, wie groß der Anteil der Österreicher:innen ist, die regelmäßig, also zumindest zwei oder drei Mal im Monat, an organisierten sportlichen Aktivitäten teilnimmt. Dabei zählte sowohl die Teilnahme an organisierten sportlichen Aktivitäten in einem Sportverein (z.B. Tennis-, Fußball-, Turnverein o.ä.) als auch außerhalb eines Sportvereines (z.B. private Gymnastikgruppe, Lauf-Treff, Fitness-Studio usw.).

Rund ein Viertel der Befragten (24%) gibt an, regelmäßig an organisierten sportlichen Aktivitäten teilzunehmen, 10% ausschließlich in einem Sportverein und 13% nur außerhalb eines solchen, 1% sowohl als auch. In etwa gleich viele Männer wie Frauen nehmen regelmäßig an organisierten sportlichen Aktivitäten teil, wobei Männer diese häufiger in Sportvereinen und Frauen überwiegend außerhalb solcher Vereinsstrukturen ausüben. Den höchsten Partizipationsgrad an organisierten Sportaktivitäten weisen Personen unter 30 Jahren auf (36%), den geringsten die 50- bis 59-Jährigen (18%). Auch im Alter von 70 Jahren und älter beteiligen sich noch 20% regelmäßig an organisierten sportlichen Aktivitäten. Berufstätige nehmen eher an organisierten sportlichen Aktivitäten teil (28%) als nicht (mehr) Berufstätige (20%), vor allem, wenn dadurch ein Ausgleich zum Bewegungsmangel im Berufsalltag geschaffen werden kann. Ebenfalls überdurchschnittlich beliebt sind organisierte sportliche Aktivitäten bei Personen mit Migrationshintergrund (33%).

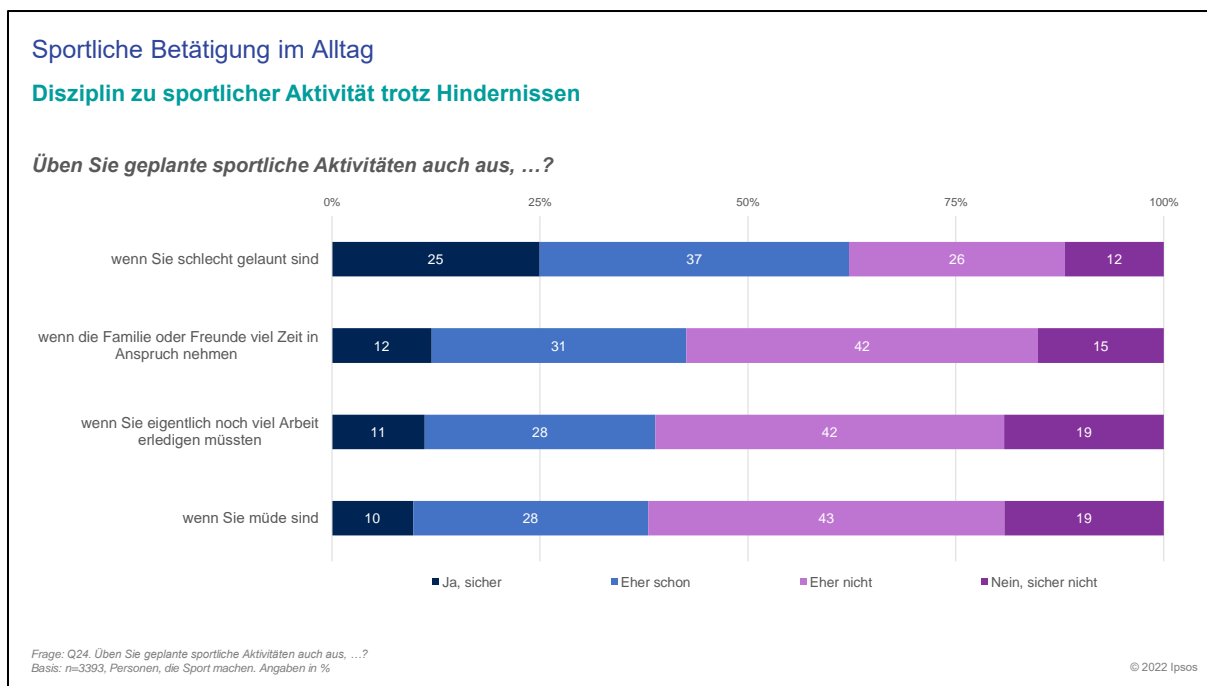


3.3. Sportliche Aktivitäten mit Familie & Freunden

Die Möglichkeit sportliche Aktivitäten gemeinsam mit Familie oder Freunden durchzuführen, ist für viele Menschen ein wichtiger Motivationsfaktor. Daher wurde auch erhoben, wie hoch der Anteil der Befragten ist, der zumindest ab und zu gemeinsam mit Familie oder Freunden Sport machen kann.

Mehr als die Hälfte der befragten Personen (51%) hat zumindest eine Person in Familie und Freundeskreis, mit der sie gemeinsam Sport treiben kann, rund ein Viertel (23%) hat sogar mehrere. Wesentliche Unterschiede zeigen sich hierbei sowohl zwischen den unterschiedlichen Altersgruppen als auch der Berufstätigkeit. Während der Anteil der bei den jüngeren Befragten bis 39 Jahre bei mehr als 50% beträgt, sinkt er bei Älteren unter die Hälfte. 15-29-Jährige weisen den höchsten Anteil auf (60%), ein Drittel dieser Altersgruppe (33%) gibt an, sich mit mehreren Personen körperlich betätigen zu können. Berufstätige Personen (55%) sind eher mit anderen gemeinsam aktiv als nicht (mehr) Berufstätige (47%), was auf ein generell größeres soziales Umfeld der deutlich jüngeren Gruppe der Berufstätigen schließen lässt.

Sind Trainingspartner:innen vorhanden, dann schlägt sich dies auch positiv auf die Wahrscheinlichkeit nieder, dass von der befragten Person zumindest eine der Österreichischen Bewegungsempfehlungen erfüllt wird. 78% der Befragten, die zumindest eine Person im Familien- oder Freundeskreis haben, mit der sie gemeinsam trainieren können, erfüllen eine Bewegungsempfehlung, unter allen anderen liegt dieser Wert nur bei 47%.

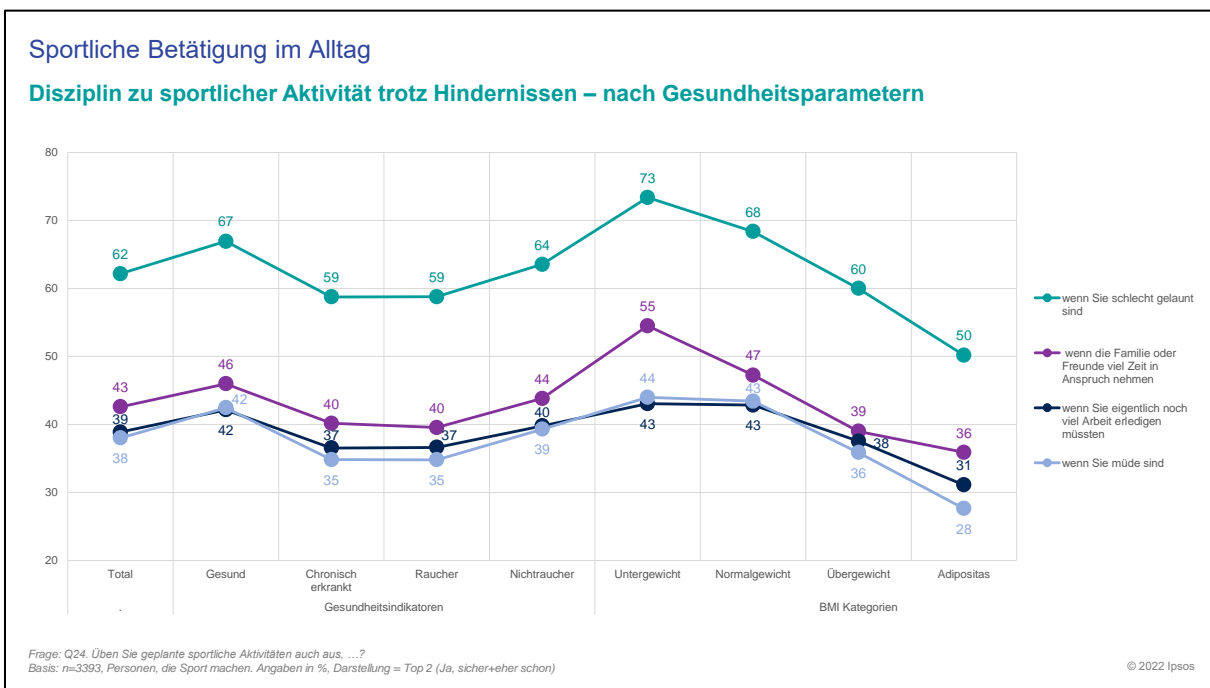
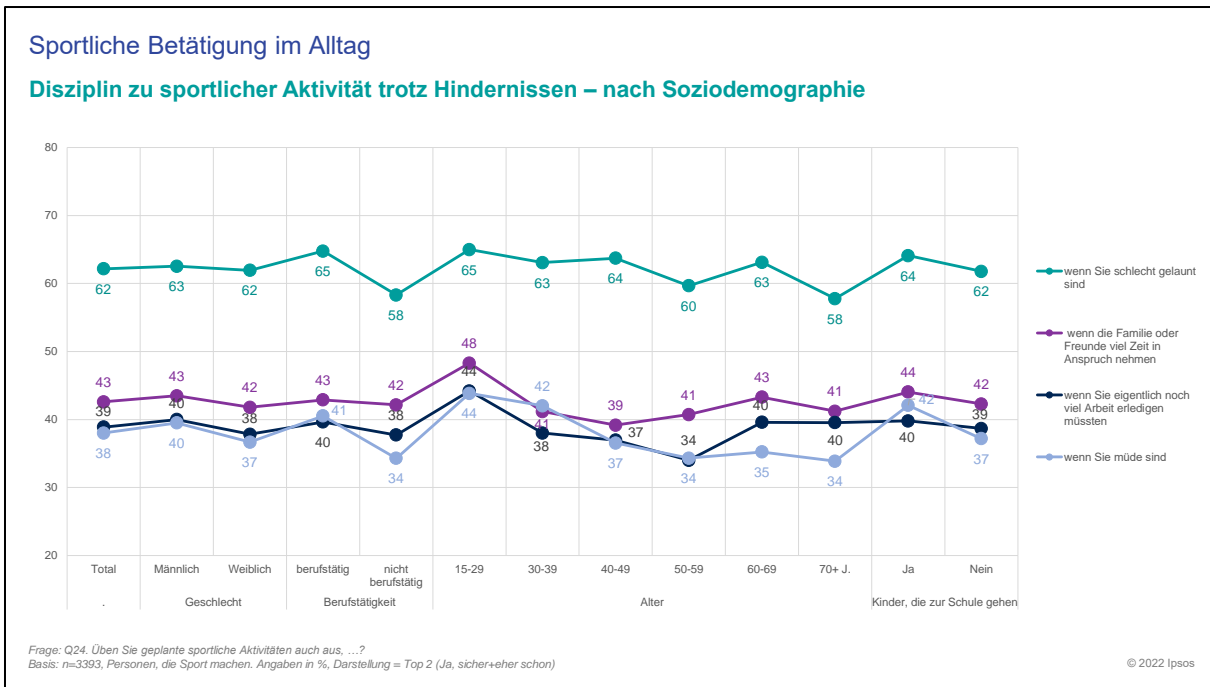


3.4. Disziplin zu sportlicher Aktivität trotz Hindernissen

Die Motivation geplante sportliche Aktivitäten einzuhalten, unterliegt vielen internen und externen Einflussfaktoren. Psychologische Faktoren, wie z.B. die eigene Laune spielen genauso eine Rolle, wie das persönliche Umfeld aus Familie und Beruf. Treten im Alltag ungeplante Ereignisse auf, oder stellen sich ungünstige Bedingungen ein, so sind viele Menschen dazu geneigt, auf die Ausübung einer geplanten sportlichen Aktivität zu verzichten. Im Rahmen der Studie wurde erfragt, wie wahrscheinlich es die Befragten halten, dass sie die Durchführung einer geplanten Sportaktivität auf Grund einer Reihe bestimmter ungünstiger Rahmenbedingungen absagen. Konkret wurden dazu als Szenarien schlechte Laune, Zeitmangel aufgrund sozialer oder familiärer Verpflichtungen, hohe Arbeitsbelastung und Müdigkeit angeführt.

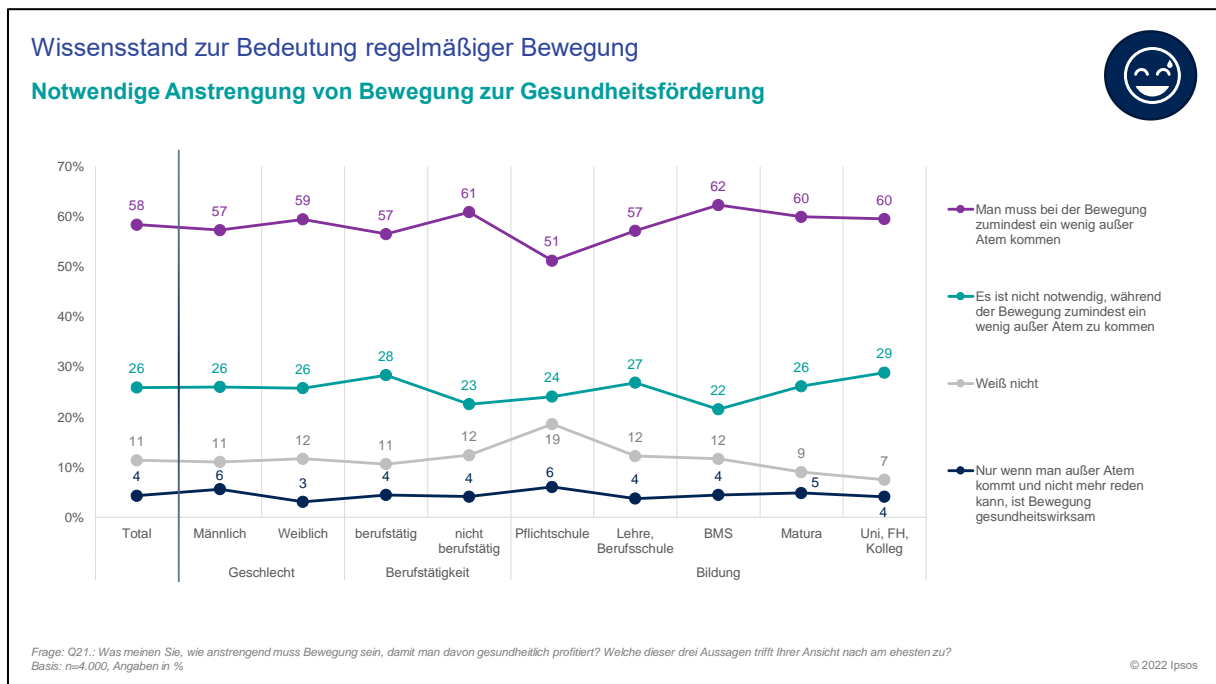
Geplante sportliche Aktivitäten werden am ehesten trotz schlechter Laune eingehalten, nur 38% würden deswegen ein Training o.ä. ausfallen lassen. Jede:r Vierte würde sogar sicher zum Sport gehen, obwohl er oder sie schlecht gelaunt ist. Bei Belastungen durch soziale oder berufliche Verpflichtungen, wenn die Arbeit viel Zeit beansprucht oder wenn Müdigkeit vorherrscht, dann ist jeweils die Mehrheit der Befragten geneigt, auf Sport zu verzichten.

Personen, die nicht (mehr) berufstätig sind, scheinen etwas weniger konsequent mit der Ausübung ihrer geplanten sportlichen Aktivitäten zu sein als berufstätige Personen, speziell wenn sie müde oder schlecht gelaunt sind. Der Müdigkeit trotzen am diszipliniertesten Personen der jüngsten Altersgruppe 15-29 Jahre, von denen 44% dennoch Sport treiben, in den älteren Personengruppen nimmt dieser Anteil ab, wobei zu erwähnen ist, dass auch jede:r Dritte über 70-Jährige seinen oder ihren geplanten sportlichen Aktivitäten nachgeht, wenn er oder sie müde ist.



Zudem wird die Disziplin, sportliche Aktivitäten trotz Hindernissen auszuüben, separat nach Personen mit unterschiedlichen Gesundheitsindikatoren analysiert. Hierbei lässt sich bei allen Hindernisfaktoren eine konsequentere Sportausübung bei gesunden (= nicht chronisch erkrankten) als bei chronisch erkrankten Personen erkennen, auch Nichtraucher:innen führen geplante Sportaktivitäten etwas wahrscheinlicher als Raucher:innen. Menschen mit Untergewicht (laut BMI-Kategorie) sind auffällig konsequent in der Ausübung geplanter körperlicher Aktivitäten, während die Wahrscheinlichkeit der Ausübung mit steigender BMI-Kategorie abnimmt. Personen, die als adipös gelten, gehen dabei zu einem deutlich größeren Anteil (sowohl im Vergleich zu allen anderen Gruppen als auch zum Gesamt-Durchschnitt) eher oder sicher nicht zum Sport, wenn ungünstige Umstände herrschen.

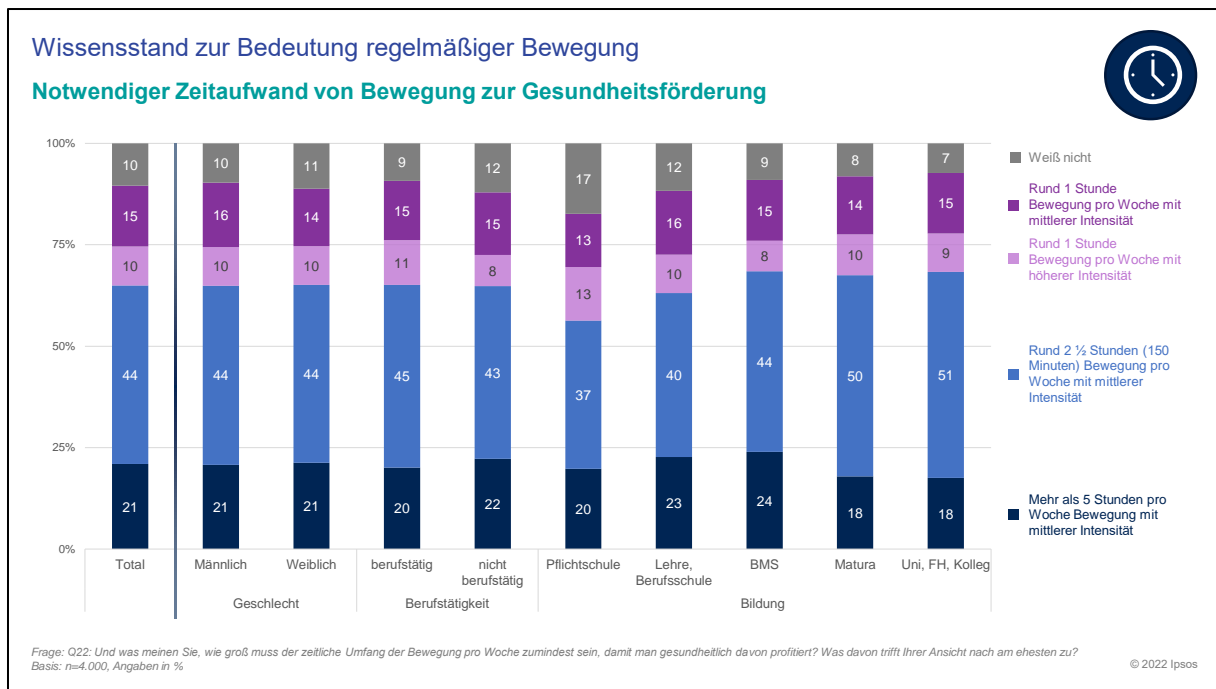
4. Wissensstand über die Bedeutung regelmäßiger Bewegung zur Gesundheitsförderung



4.1. Notwendige Anstrengung von Bewegung zur Gesundheitsförderung

58% der Österreicher:innen sind der Ansicht, dass man bei Bewegung zumindest ein wenig außer Atem kommen sollte, um gesundheitlich von dieser zu profitieren. Damit liegt eine Mehrheit der Befragten richtig, da dies auch den Bewegungsempfehlungen entspricht. Weitere 26% gehen davon aus, dass es nicht notwendig ist außer Atem zu kommen, um eine gesundheitsfördernde Wirkung zu erzielen. 4% geben an, dass Bewegung nur dann gesundheitsfördernd ist, wenn man dabei so außer Atem kommt, dass man nicht mehr sprechen kann. 11% geben an nicht zu wissen, wie anstrengend eine Bewegung sein muss, um daraus eine gesundheitsfördernde Wirkung zu erreichen.

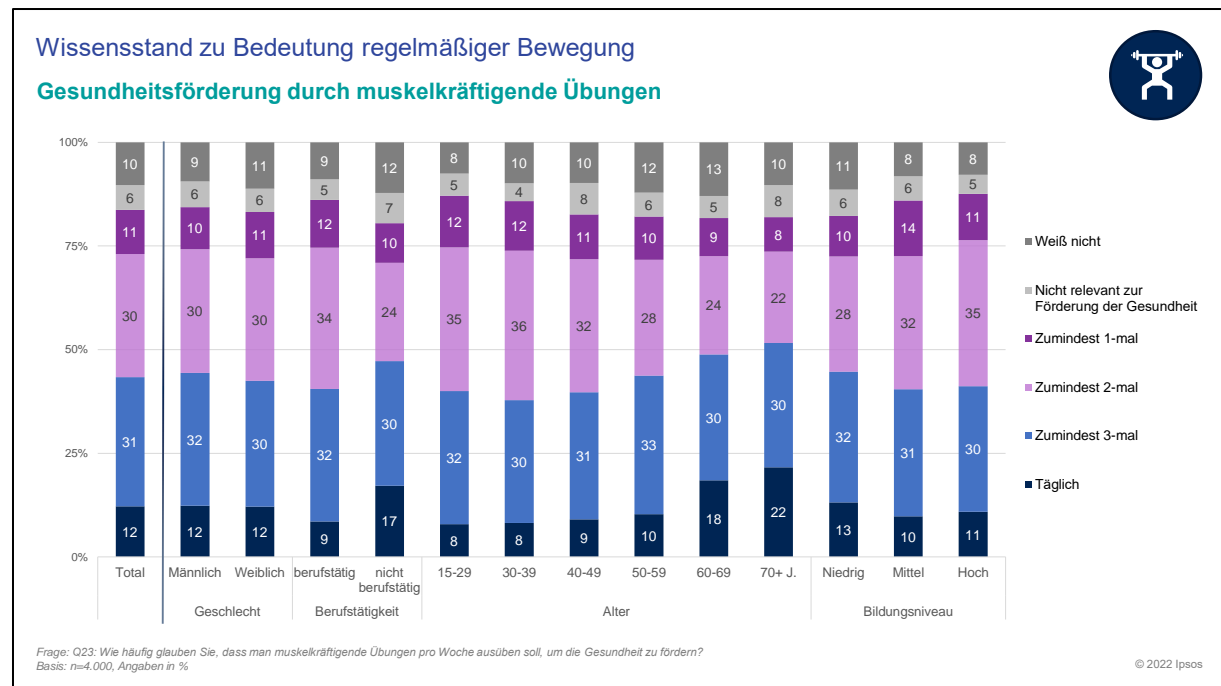
Männer sind häufiger davon überzeugt, dass nur anstrengende Bewegung Wirkung zeigt als Frauen. Personen mit geringerem Bildungsniveau tendieren eher dazu, die notwendige Anstrengung gesundheitsfördernder Bewegung falsch einzuschätzen. So geben fast 20% der Personen mit Pflichtschulabschluss an, nicht zu wissen wie sehr Bewegung anstrengen muss um eine positive Wirkung zu entfalten.



4.2. Zeitlicher Umfang der notwendigen Bewegung

Fragt man nach der Einschätzung der notwendigen Dauer der Bewegung, so ist die relative Mehrheit der Befragten (44%) davon überzeugt, dass rund 150 Minuten oder 2 ½ Stunden Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche für einen gesundheitsfördernden Effekt genügen. Dies entspricht auch den Bewegungsempfehlungen. Etwa jede:r Vierte ist der Ansicht, dass auch weniger Bewegung ausreicht und etwa 20% meinen, dass sogar mehr als 5 Stunden Bewegung pro Woche notwendig sind.

Zwischen den Geschlechtern gibt es hier kaum Unterschiede und auch die Berufstätigkeit der Befragten hat kaum einen Einfluss auf das Antwortverhalten. Personen mit niedrigem Bildungsniveau sind sich diesbezüglich besonders oft unsicher; 17% wissen hierzu keine Antwort.



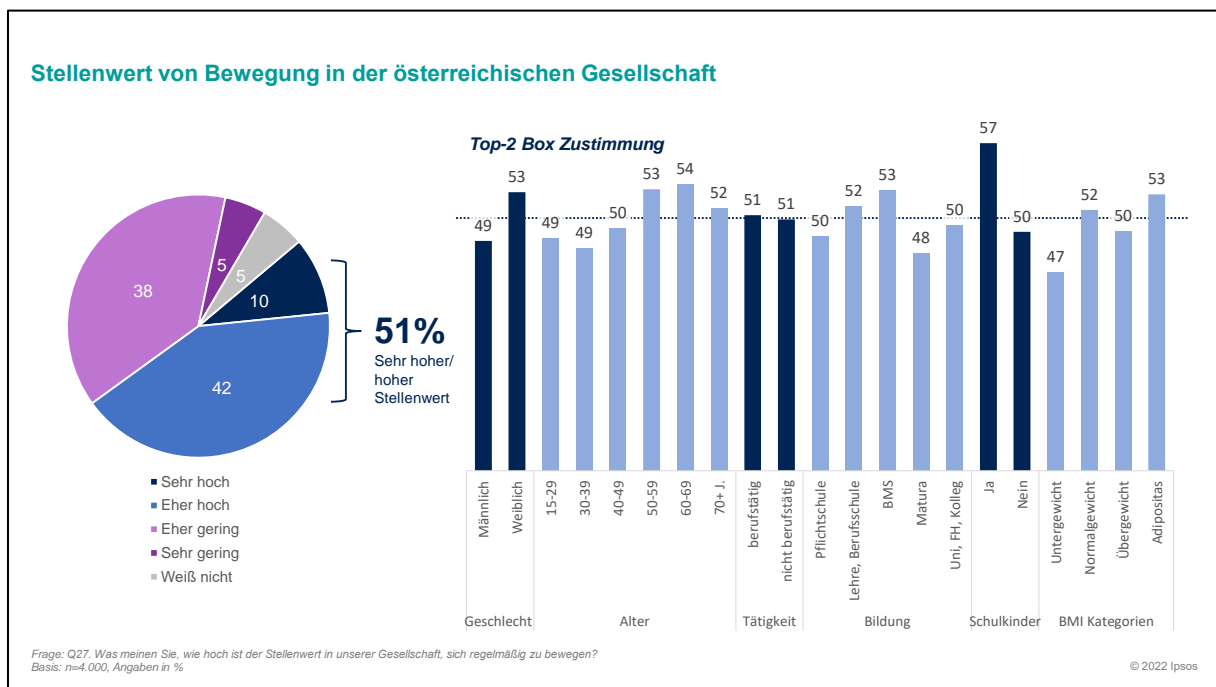
4.3. Gesundheitsförderung durch muskelkräftigende Übungen

Die aktuelle Bewegungsempfehlung zu muskelkräftigenden Übungen rät zu zwei Trainingseinheiten pro Woche. Diese Meinung teilen auch 3 von 10 Österreicher:innen. Weitere 31% geben an, dass man 3-mal pro Woche Kräftigungsübungen machen sollte, 12% meinen sogar, dass tägliche Übungen notwendig sind, um einen gesundheitsfördernden Effekt zu erzielen.

11% sind der Ansicht, dass auch ein Muskeltraining pro Woche ausreichend wäre, 6% der Befragten sind sogar überzeugt, dass muskelkräftigende Übungen nicht relevant für die Förderung der Gesundheit sind. Jede:r Zehnte ist diesbezüglich überfragt und kann keine Antwort geben.

Das Wissen um die Relevanz und die notwendige Frequenz muskelkräftigender Übungen zur Gesundheitsförderung ist vor allem bei jüngeren Bevölkerungsgruppen vorhanden.

5. Stellenwert von Bewegung in der österreichischen Gesellschaft



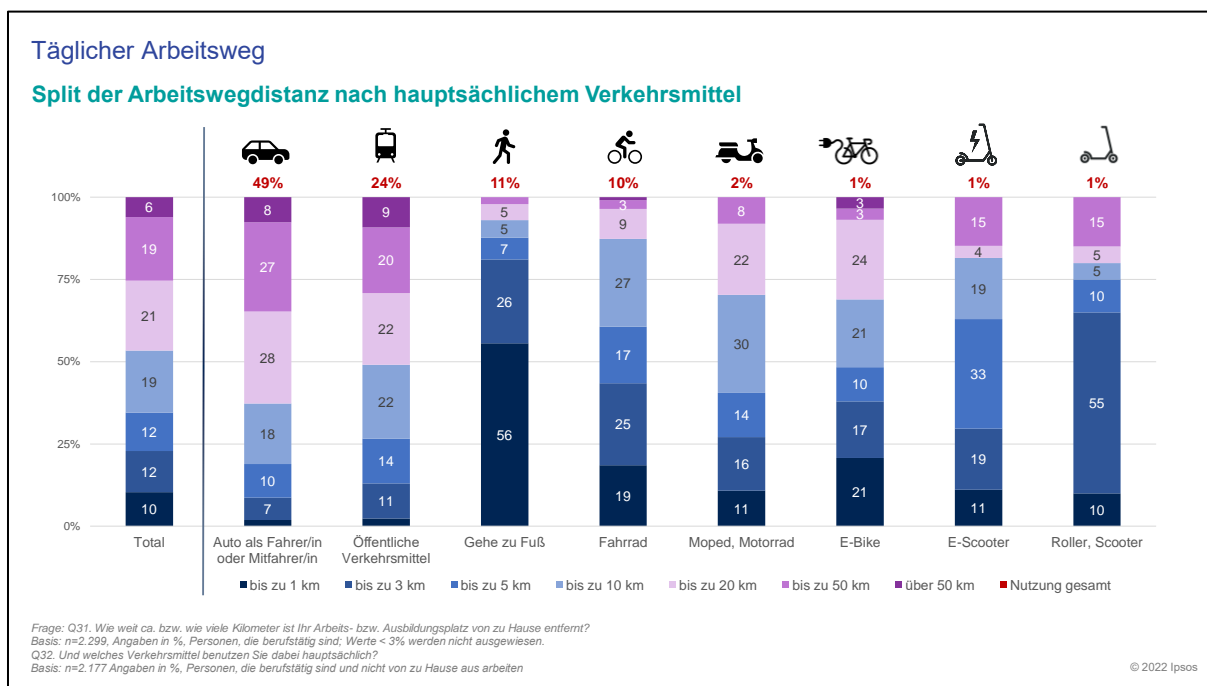
Jede:r zweite Befragte (51%) bewertet den Stellenwert von regelmäßiger Bewegung in der österreichischen Gesellschaft als hoch oder sehr hoch. Dennoch zeigt sich im Vergleich zur Vorstudie (57%) diesbezüglich ein kleiner Rückgang.

Männer schätzen diesen deutlich geringer ein als Frauen. Beim Alter zeigt sich, dass vor allem in mittleren und hohen Altersgruppen der Stellenwert von regelmäßiger Bewegung höher eingeschätzt wird als von jungen Befragten.

Der größte Unterschied in der Einschätzung zeigt sich bei Eltern von schulpflichtigen Kindern. Verpflichtende Bewegungseinheiten an Schulen könnten dafür eine Erklärung sein. Betrachtet man auch die Zustimmung nach BMI-Klassen, so schätzen Adipositas-Erkrankte den Stellenwert von Bewegung in der Bevölkerung am höchsten, Personen mit Untergewicht am geringsten ein. Die persönliche Lebenssituation und Wohnumgebung scheinen also hier einen erheblichen Einfluss auf diese subjektive Einschätzung zu haben.

6. Bewegungsangebote in Beruf, Schule und Wohnumgebung

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit dem Arbeitsweg und der subjektiven Bewertung des eigenen Lebensumfelds der Befragten, vor allem in Hinblick auf Aspekte einer bewegungsförderlichen Umwelt.



6.1. Wichtigstes Verkehrsmittel am täglichen Arbeitsweg

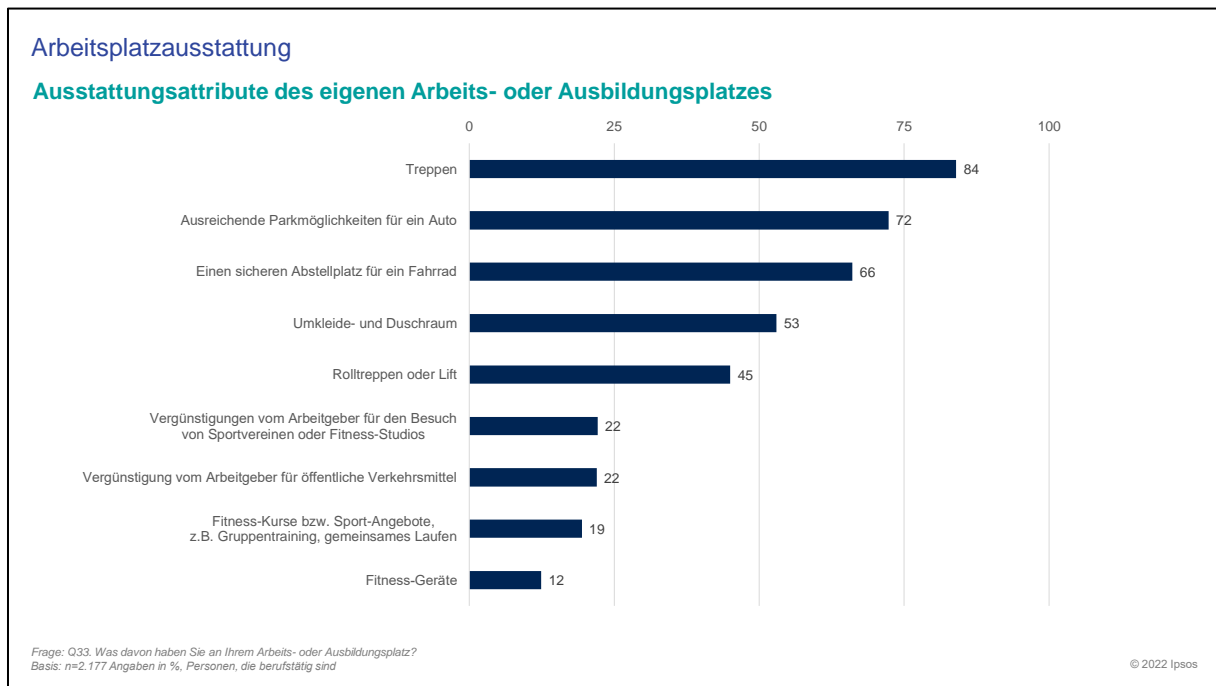
Wie bereits in Kapitel 2.3. festgestellt, trägt aktive Mobilität einen großen Teil zum individuellen Bewegungspensum in der österreichischen Bevölkerung bei. Die Wahl des hauptsächlichsten Verkehrsmittels für den Arbeitsweg bestimmt daher besonders bei Berufstätigen zu einem Gutteil, wie groß der tägliche Anteil körperlicher Aktivität durch Fortbewegung ist.

Die Mehrheit der Berufstätigen (53%) in Österreich legt auf dem täglichen Weg zum Arbeitsplatz eine (einfache) Distanz von weniger als 10 Kilometern zurück. Weitere 21% haben einen täglichen Weg zwischen 10 und 20 Kilometern, ein Viertel muss eine noch größere Strecke bewältigen. 5% können von zu Hause aus arbeiten.

Fast die Hälfte (49%) der Berufspendler:innen legt ihren Arbeitsweg mit dem Auto zurück, 24% fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln und jeweils etwa jede:r Zehnte fährt mit dem Fahrrad oder geht den größten Teil der Strecke zu Fuß. Elektro-Roller, Scooter und E-Bikes stellen bei der täglichen Fahrt in die Arbeit eher selten das wichtigste genutzte Verkehrsmittel dar.

Betrachtet man diese beiden Fragestellungen in Kombination, nämlich über welche Distanzen welche Verkehrsmittel genutzt werden, so zeigt sich, dass die längsten Arbeitswege am häufigsten mit dem Auto gefahren werden, dicht gefolgt von öffentlichen Verkehrsmitteln. Hier spielt der Wohnort des Befragten und dessen individuelle Anbindung an das ÖPNV-Netz eine wesentliche Rolle, weshalb in Großstädten eine signifikant höhere Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln vorzufinden ist als am Land. Kurze Distanzen werden von den Österreicher:innen besonders gerne zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Roller zurückgelegt, etwas weitere Entfernungen mittels E-Scootern, Mopeds oder E-Bikes.

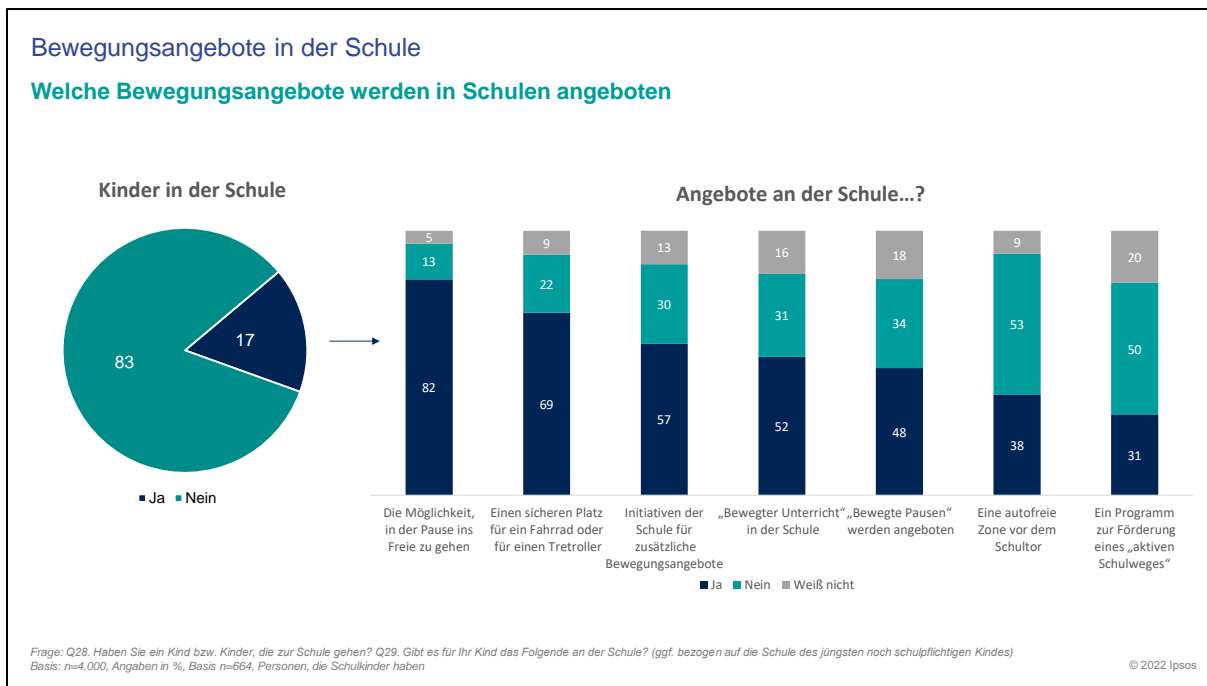
Besonders interessante Ergebnisse zeigen sich bei einer Detailanalyse des täglichen Pensums der aktiven Mobilität - also der Tagessumme von Fortbewegung zu Fuß oder mit dem Fahrrad - von Berufstätigen in Kombination mit der Wahl des Hauptverkehrsmittels. Über alle Berufstätigen betrachtet liegt die mittlere Brutto-Tagessumme an aktiver Mobilität bei 48 Minuten, unter jenen, die hauptsächlich mit dem Auto pendeln jedoch nur bei 35 Minuten. Signifikant höher ist das tägliche Pensum aktiver Mobilität hingegen bei Nutzer:innen des ÖPNV (52 Minuten), sowie von Fahrrad-Pendler:innen (57 Minuten) und Berufstätigen, die den Weg zur Arbeitsstätte gewöhnlich zu Fuß zurücklegen (67 Minuten). Die Ergebnisse zeigen also deutlich, wie positiv der Effekt einer Verringerung des Anteils des motorisierten Individualverkehrs auf das Bewegungspensum von Berufstätigen in Österreich sein könnte.



6.2. Arbeitsplatzausstattung

Die Arbeitsplatzausstattung trägt viel zum individuellen Mobilitätsverhalten und der notwendigen körperlichen Aktivität am Arbeitsplatz bei. 84% der Befragten berichten über Treppen am Arbeitsplatz oder an der Ausbildungsstätte. Ausreichende Parkmöglichkeiten – und damit einen Anreiz zur Anreise mit dem PKW - gibt es am Arbeitsplatz von 72% der Berufstätigen. Hier zeigen sich vor allem Unterschiede bei der Art des Berufszweigs: So sind am häufigsten bei Lehrbetrieben auch Parkmöglichkeiten vorhanden. In Großstädten finden Berufstätige erwartungsgemäß am seltensten direkt am Betrieb Parkmöglichkeiten.

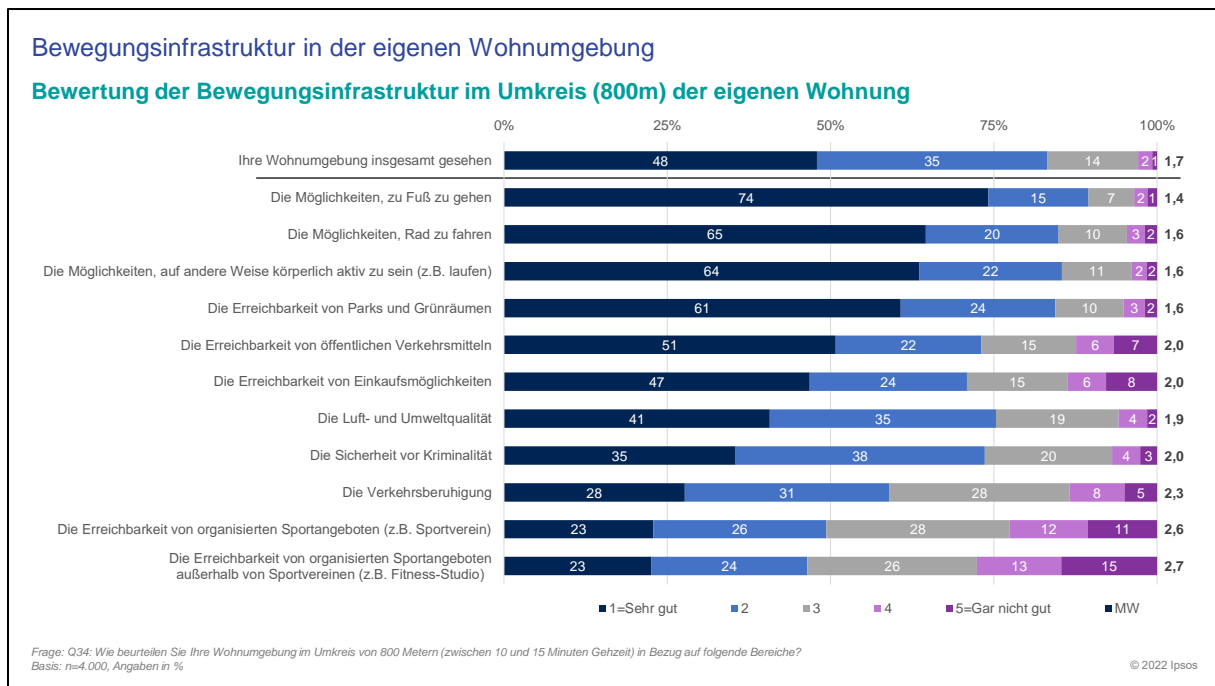
Umkleide- oder Duschräume – welche die Nutzung von Fahrrädern und anderer nicht motorisierter Fortbewegungsmittel fördern würden - gibt es nur an jedem zweiten Arbeitsplatz, Fitnessangebote nur an jedem Fünften. Nur 22% der Befragten erhalten von ihrem Arbeitgeber Vergünstigungen für die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.



6.3. Bewegungsangebote in der Schule

Neben der Arbeitsplatzausstattung von Berufstätigen wurde im Rahmen der Studie auch erhoben welche Bewegungsangebote es für schulpflichtige Kinder an Schulen gibt.

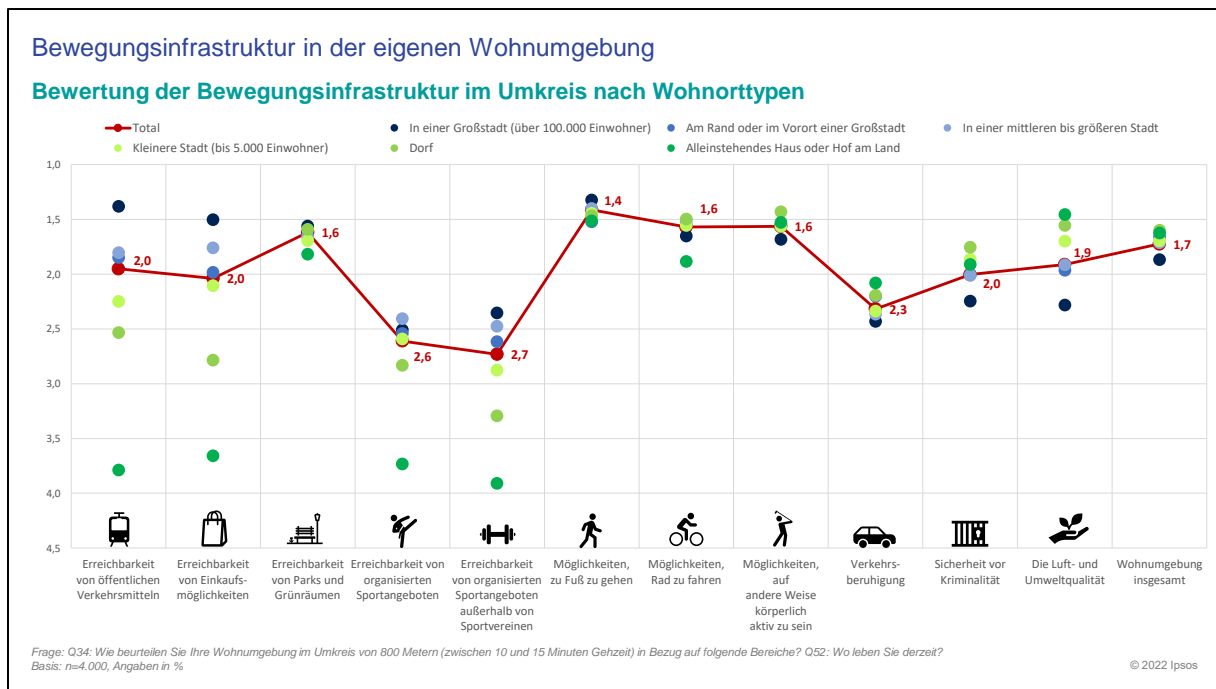
82% der Eltern von schulpflichtigen Kindern geben an, dass es (bezogen auf das jeweils jüngste schulpflichtige Kind) die Möglichkeit gibt, in der Pause ins Freie zu gehen. Für 69% der Kinder gibt es an der Schule einen sicheren Platz für das Abstellen eines Fahrrads oder Rollers. An 57% der Schulen gibt es zusätzliche Bewegungsangebote, jede zweite Schule bietet bewegten Unterricht oder Pausen an. Eine autofreie Zone vor der Schule und ein Programm zur Förderung eines „aktiven“ Schulwegs sind aktuell noch keine Standardangebote.



6.4. Bewertung der Bewegungsinfrastruktur in der eigenen Wohnumgebung

Auch die eigene Wohnumgebung trägt entscheidend zur individuellen körperlichen Aktivität, aber auch zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Daher wurden die Teilnehmer:innen der Studie auch um eine Bewertung einer Reihe von verschiedenen Ausstattungsmerkmalen des eigenen Wohnumfelds in einem Umkreis von 800 Metern gebeten.

Beinahe jede:r zweite Befragte (48%) bewertet seine eigene Wohnumgebung insgesamt als sehr gut, weitere 35% als eher gut. Im Detail werden die Möglichkeiten in der Nähe der Wohnung zu Fuß zu gehen, Rad zu fahren oder sich anderweitig körperlich zu betätigen, wie etwa zu laufen, von mindestens zwei Drittel als sehr gut bewertet. Die Erreichbarkeit von Grünflächen, Einkaufsmöglichkeiten und Verkehrsmitteln liegen im mittleren Feld. Am schlechtesten schneiden die Erreichbarkeiten von organisierten Sportangeboten, wie etwa in Fitnesscentern oder bei Sportvereinen ab.

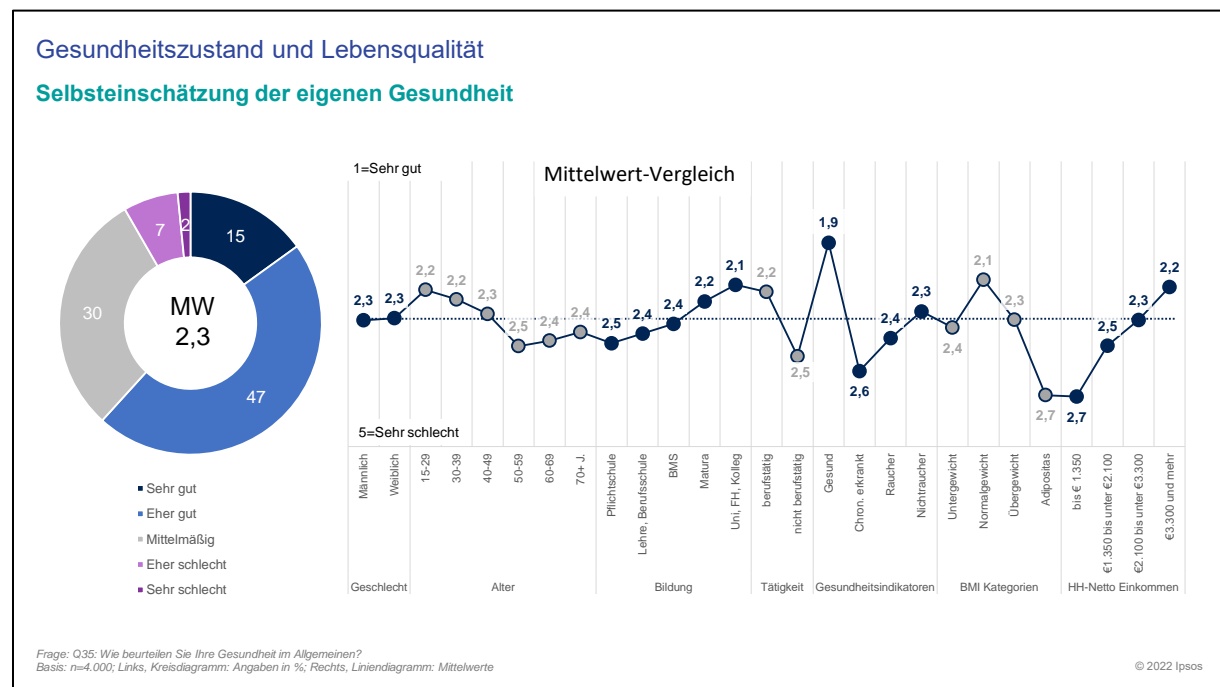


Natürlich hat die Lage und die dementsprechende Wohnortgröße maßgeblichen Einfluss auf die Bewertung der meisten Attribute. So wird die Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln in einer Großstadt mit über 100.000 Einwohner:innen zum Beispiel durchschnittlich mit 1,4 (auf einer Schulnotenskala von 1=sehr gut bis 5=sehr schlecht) bewertet, während die Anbindung am Land im Schnitt nur mit max. 2,5 bewertet wird. Ein ähnliches Bild zeigt sich bei der Erreichbarkeit von Einkaufsmöglichkeiten, sowie der Erreichbarkeit von Sportangeboten.

Die Möglichkeit zu Fuß zu gehen oder Rad zu fahren, die Erreichbarkeit von Parks und Grünflächen, sowie die Möglichkeit auf andere Weise aktiv zu sein, werden durchwegs als sehr gut bewertet und hier zeigen sich auch die geringsten Differenzen in Hinblick auf die Ortsgröße. Geht es um die Themen Verkehrsberuhigung, Kriminalität oder Luftqualität so zeigt sich ein konträres Bild. In diesen Bereichen schneiden die ländlichen Gegenden deutlich besser ab.

Bei der allgemeinen Bewertung der Wohnumgebung gibt es nur geringe Unterschiede zwischen den Wohnorttypen. Tendenziell bewerten Jüngere die Wohnumgebung etwas schlechter als Ältere und ebenso wenig überraschend Personen mit geringem Einkommen (und damit einer vermeintlich schlechteren Wohnsituation auch bezogen auf die Lage) bewerten die eigene Wohnumgebung deutlich schlechter als jene mit höherem Einkommen. Diese beiden Faktoren korrelieren zudem stark. Weiters sind Migrant:innen und Personen ohne österreichische Staatsbürgerschaft ebenfalls weniger zufrieden mit ihrer Wohnumgebung als ihre österreichischen Mitbürger:innen.

7. Gesundheitszustand & Lebensqualität



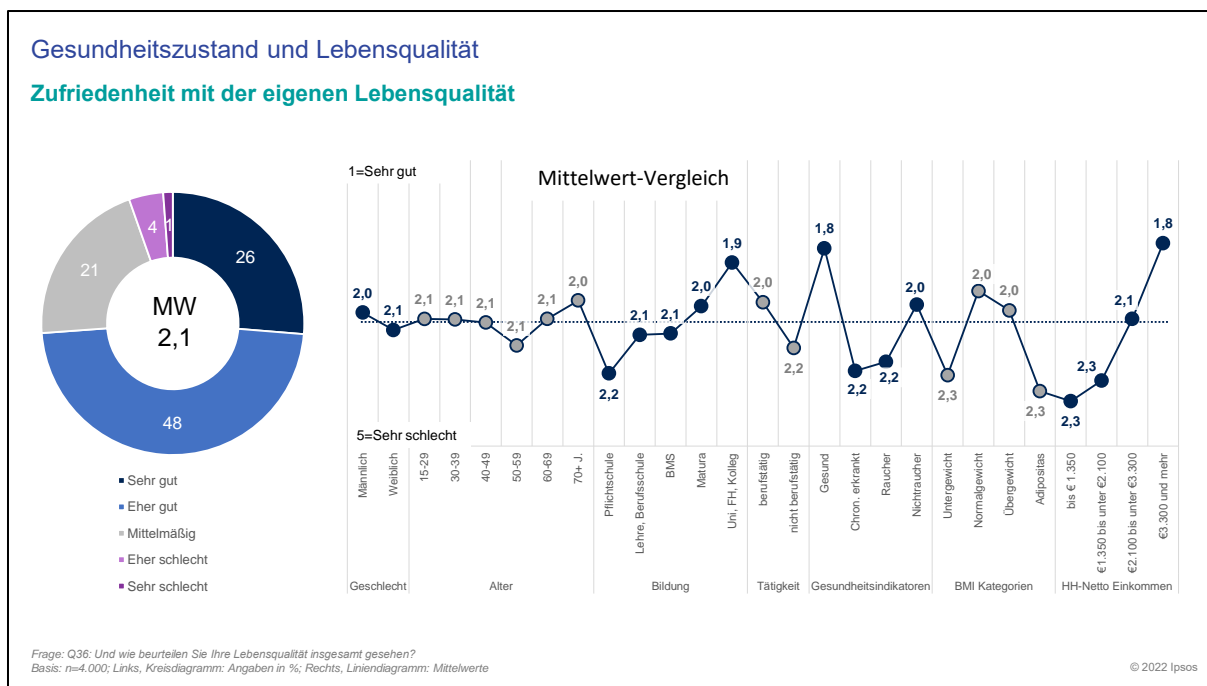
7.1. Selbsteinschätzung der eigenen Gesundheit

15% der Österreicher:innen schätzen ihren Gesundheitszustand als sehr gut ein, weitere 47% als eher gut. 62% der Befragten sind somit mit ihrem subjektiven Gesundheitszustand weitestgehend zufrieden, weitere 21% bezeichnen ihn als mittelmäßig. Als eher schlecht oder sehr schlecht würden ihren Gesundheitszustand insgesamt nur 8% einschätzen.

Während das Geschlecht keinen wesentlichen Einfluss auf die Bewertung des eigenen Gesundheitszustands hat, zeigt sich beim Alter eine deutliche Tendenz. So sinkt der Anteil der positiven Beurteilungen bis zur Altersgruppe der 50-59-Jährigen kontinuierlich. In den höheren Altersgruppen ab 60 Jahren steigt die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit jedoch wieder leicht an.

Der signifikante Unterschied zwischen Personen, die berufstätig sind und jenen, die nicht (mehr) arbeiten lässt sich ebenfalls mit dem Alter erklären: Der Großteil der Gruppe der Nicht-Berufstätigen ist bereits in Pension, und im Durchschnitt um rund 23 Jahre älter als die Berufstätigen.

Weitere Aspekte, die einen erheblichen indirekten Einfluss auf den Gesundheitszustand haben, sind einerseits der Bildungsabschluss und andererseits oder äquivalent dazu das Einkommen. Da diese Faktoren miteinander korrelieren zeigt sich hier ein ähnliches Bild: Je höher das Einkommen und/oder der Bildungsabschluss, desto besser wird auch der eigene, subjektive Gesundheitszustand bewertet. Hinzu kommt, dass Personen mit höherem Bildungsabschluss weniger häufig über körperliche Dauerbelastung im Arbeitsalltag (vgl. Kapitel 1.1.) berichten, welche in der Regel als nicht gesundheitsfördernd gewertet wird.

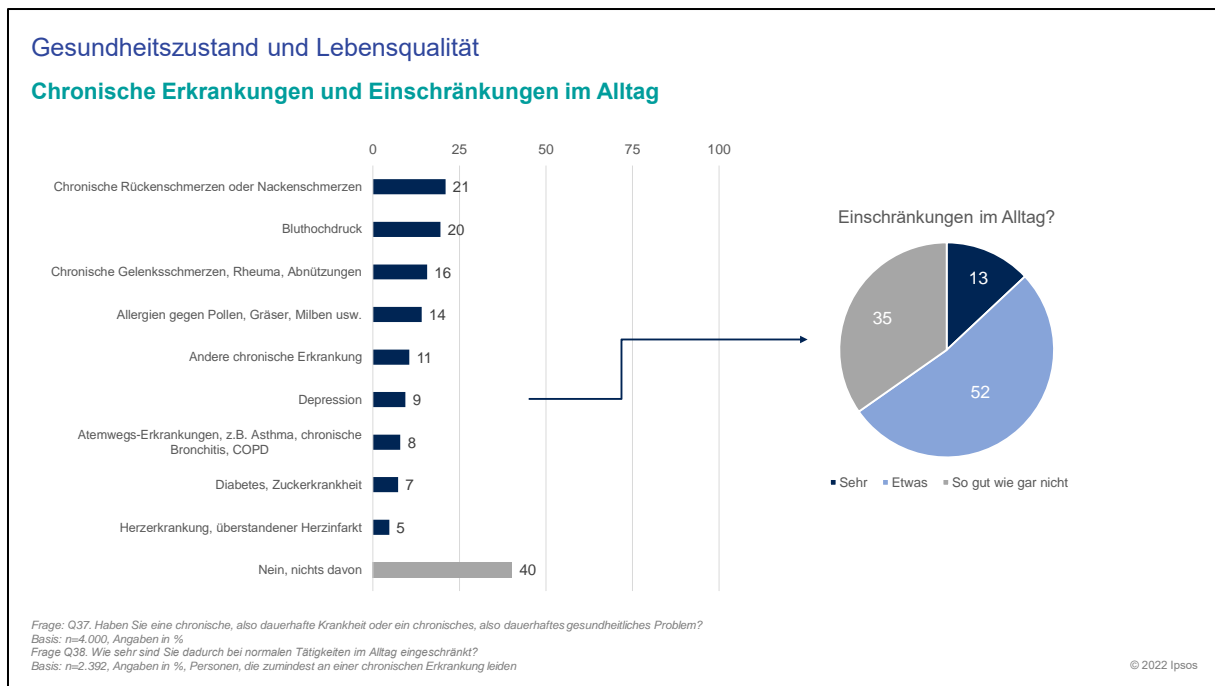


7.2. Zufriedenheit mit der eigenen Lebensqualität

Die individuelle Lebensqualität wird von den Befragten im Durchschnitt etwas besser eingeschätzt als der Gesundheitszustand. Der Mittelwert auf einer Schulnotenskala beträgt hier 2,1, während der subjektive Gesundheitszustand mit 2,3 bewertet wurde. Immerhin mehr als ein Viertel gibt an sehr zufrieden mit seiner eigenen Lebensqualität zu sein, eher zufrieden sind weitere 48%. Somit sind fast 3 von 4 befragten Personen mit ihrer Lebensqualität zufrieden. Männer (2,0) schätzen ihre individuelle Lebensqualität etwas besser ein als Frauen (2,1). Beim Alter zeigt sich ein sehr ähnliches Bild wie beim Gesundheitszustand. Während die Zufriedenheit mit dem Alter abnimmt, steigt sie wieder ab 60 Jahren an, und erreicht in der ältesten Altersklasse sogar den Bestwert (2,0). Dieser Sprung lässt vermuten, dass für die meisten Menschen mit dem Übergang in den Ruhestand auch eine Verbesserung der eigenen Lebensqualität einhergeht.

Bildung und Einkommen zeigen ebenfalls sehr ähnliche Tendenzen, wie zuvor bei der Frage nach dem Gesundheitszustand: Bildung und Einkommen korrelieren positiv mit der Zufriedenheit.

Ebenfalls deutlich zeigen die Ergebnisse, dass sowohl starkes Unter- als auch Übergewicht, sowie chronische Erkrankungen die individuelle Lebensqualität deutlich verringern. Auch Rauchen hat einen signifikant negativen Einfluss auf die Bewertung der eigenen Lebensqualität. Ob dies direkt auf das Rauchen an sich, oder indirekt auf die negativen Begleiterscheinungen zurückzuführen ist, die das Rauchen über längere Frist mit sich bringt (chronische Erkrankungen etc.), lässt sich aus diesen Ergebnissen jedoch nicht ableiten.



7.3. Chronische Erkrankungen & Alltagseinschränkungen

6 von 10 Österreicher:innen leiden zumindest an einer chronischen Erkrankung. Dies betrifft Frauen und Männer gleichermaßen. Der Anteil der chronisch Kranken nimmt auch hier mit dem Alter zu. Während noch mehr als die Hälfte der 15-29-Jährigen noch über kein dauerhaftes, gesundheitliches Problem berichteten, waren es bei den über 70-Jährigen nur 22%, die bisher von chronischen Leiden aller Art verschont wurden.

Wenn jemand von chronischen Erkrankungen betroffen ist, dann bleibt es meist nicht nur bei einem Leiden. Im Durchschnitt berichteten die Betroffenen von 1,8 Erkrankungen. Auch diesbezüglich ist ein linearer Anstieg beobachtbar. Junge Patient:innen mit chronischen Erkrankungen leiden deutlich seltener an Mehrfacherkrankungen, wie Ältere. Personen, die auf ausreichend Bewegung in der Freizeit achten (= Bewegungsempfehlungen erfüllt) und deren Gewicht nicht gravierend von der Norm abweicht (BMI<30) berichten signifikant seltener von Multimorbidität.

Auf einzelne Leiden heruntergebrochen zeigt sich nur bei physikalischen Erkrankungen, wie Rücken- oder Gelenksbeschwerden eine Alterskorrelation – Ältere sind deutlich häufiger betroffen als Jüngere. Dies trifft jedoch nicht auf Allergien aller Art oder psychische Erkrankungsbilder wie Depressionen zu. Diese betreffen fast alle Altersgruppen beinahe in gleichem Ausmaß und sind nur in hohen Altersgruppen (70+ Jahre) weniger stark verbreitet.

Nacken- und/oder Rückenschmerzen sind das Volksleiden Nummer 1: 21% der Österreicher:innen berichten, davon betroffen zu sein. Gleich dahinter folgt Bluthochdruck auf Platz 2, mit einem Anteil von fast 20% in der Gesamtbevölkerung. Davon sind Männer signifikant häufiger betroffen als Frauen, und in der Altersgruppe ab 70 Jahren ist es sowohl bei Männern (41%) als auch Frauen (38%) das am häufigsten genannte chronische Leiden. Chronische Gelenkschmerzen, Rheuma oder Abnutzungserscheinungen betreffen jede:n Sechste:n (16%), und sind vor allem in der Altersgruppe der 60-69-Jährigen das häufigste chronische Gesundheitsproblem.

Depressionen betreffen mehr als 9% der Bevölkerung. Über dieses chronische Krankheitsbild berichten vermehrt Frauen, sowie Personen aus unteren Einkommens- oder Bildungsschichten.

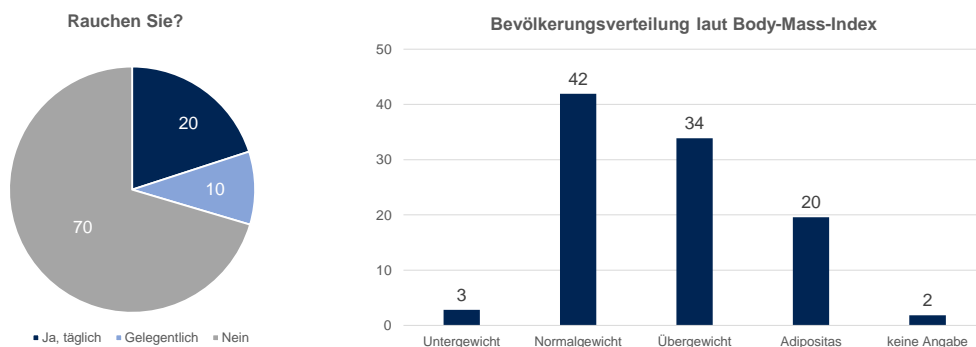
Für alle chronischen Krankheitsbilder zeigen die Ergebnisse, dass unter jenen Personen, die zumindest eine der Österreichischen Bewegungsempfehlungen erfüllen, die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung niedriger ist. Ausnahmen stellen lediglich Atemwegserkrankungen und Allergien dar.

Immerhin 35% fühlen sich durch die chronische(n) Erkrankung(en) in ihrem Alltag so gut wie gar nicht eingeschränkt, 52% geben an, sich etwas eingeschränkt zu fühlen und 13% jener, die an einer chronischen Erkrankung leiden, fühlen sich sehr eingeschränkt.

Chronischer Bluthochdruck plagt zwar jede:n Fünfte:n, aber nur für 13% der Betroffenen stellt dieser eine sehr große Einschränkung im Alltag dar. Depressionen sind zwar weniger verbreitet, stellen dafür aber für den relativ höchsten Anteil an Erkrankten (26%) eine sehr große Einschränkung im Alltag dar.

Gesundheitszustand und Lebensqualität

Raucheranteil und BMI der Bevölkerung



Frage: Q39. Rauchen Sie? Frage Q40. Wie groß sind Sie? - Werte in cm Frage Q41. Und wie schwer sind Sie ca.? - Werte in kg
Basis: n=4.000, Angaben in %

© 2022 Ipsos

7.4. Rauchen

20% der Befragten geben an täglich zu rauchen, weitere 10% zumindest gelegentlich. Gegenüber der Erhebung in der Vorstudie im Jahr 2017 ging der Gesamtanteil der Raucher:innen in der österreichischen Bevölkerung somit um 2 Prozentpunkte zurück, jener regelmäßiger Raucher:innen sogar um 4 Prozentpunkte. Besonders unter Männern ist der Anteil an regelmäßigen Raucher:innen im Vergleichszeitraum deutlich zurückgegangen, sowie generell bei den jungen Altersgruppen unter 30 Jahren. Am geringsten ist der Anteil der Raucher:innen bei den älteren Personen ab 70 Jahren.

Zwischen den Geschlechtern gibt es keine signifikanten Unterschiede, jedoch zeigen sich klare Unterschiede zwischen den Bildungsniveaus. Je höher der höchste Bildungsabschluss, desto geringer ist der Raucheranteil. Unter körperlich aktiven Personen, vor allem jenen, die zumindest eine der Bewegungsempfehlungen erfüllen, ist der Raucheranteil ebenfalls niedriger (27%). Ein Vergleich der Ergebnisse regelmäßiger Raucher:innen und Nichtraucher:innen zeigt, dass sowohl die Bewertung des subjektiven Gesundheitszustands - auch unter Ausschluss von Personen mit chronischen Erkrankungen - und der Lebensqualität bei Raucher:innen signifikant schlechter ausfällt.

7.5. BMI

Der Body-Mass-Index, kurz BMI, ist eine Maßzahl für die Klassifizierung des Körpergewichts im Verhältnis zur Körpergröße. Auf Basis dieser Maßzahl erfolgt eine Einteilung in vier Kategorien. Die BMI-Klassifizierung berücksichtigt jedoch nicht Alter, Geschlecht, Körperfettanteil oder das individuelle Konditionslevel, weshalb die Interpretation eines BMI-Wertes immer in Relation mit anderen Ergebnissen vorgenommen werden sollte. Bei etwa 3% der Befragten liegt der BMI unterhalb der empfohlenen Norm (BMI-Wert < 18,5 kg/m²), 42% haben Normalgewicht (BMI zwischen 18,5-24,9 kg/m²) und mehr als die Hälfte werden als übergewichtig (34%, BMI zwischen 25,0-29,9 kg/m²) oder stark übergewichtig (20%, BMI ≥ 30,0 kg/m²) eingestuft. Eine pauschale Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes sollte daraus jedoch nicht erfolgen – auch übergewichtige Personen können sich bester Gesundheit erfreuen und einen aktiven Lebenswandel pflegen. Die Ergebnisse dieser Studie zeigen aber deutlich, dass ein erhöhtes BMI-Niveau negativ mit diversen Indikatoren wie Bewegungsdauer, Gesundheitszustand oder Lebensqualität korreliert.

8. Methodenbeschreibung

Für die Durchführung der Bewegungsmonitoring-Erhebung im Jahr 2022 wurde ein Methodenmix (Mixed-Mode-Surveying) angewandt. Dabei wurden unterschiedliche Erhebungsmethoden kombiniert. Hintergrund dieses Ansatzes ist die Gewährleistung einer optimalen Erreichbarkeit möglichst breiter Bevölkerungsschichten durch die Kombination verschiedener Befragungsmodi. So wurden neben persönlichen Befragungen, sogenannten Computer Assisted Personal Interviews (CAPI), auch Interviews mit Personen, die in Online-Panels registriert sind (CAWI, Computer Assisted Web Interviews), in die Gesamtstichprobe miteinbezogen.

Im Rahmen des Bewegungsmonitorings 2022 wurden insgesamt N=4.020 Interviews durchgeführt, mit einem angestrebten Verhältnis von 30% CAPI und 70% CAWI-Interviews.

Um sowohl eine möglichst hohe Vergleichbarkeit zur Vorgängerstudie (welche ausschließlich auf persönlichen Interviews beruhte) als auch einen repräsentativen Gesamtdatensatz zu gewährleisten, wurden die finalen Daten kreuzgewichtet. Das bedeutet, dass sowohl die Erhebungsmethode als auch die demographischen Variablen (Alter, Geschlecht, Bildung und Bundesland) gleichermaßen in die Gewichtung einfließen. Die finalen Ergebnisse basieren auf der Basis von N=4.000 Interviews.

Als Basis für die Quotenberechnung und spätere Gewichtung wurden die Ergebnisse der Mikrozensus-Arbeitskräfteerhebung 2021 der Statistik Austria herangezogen. Diese gibt den Jahresdurchschnitt der österreichischen Bevölkerung ab 15 Jahren für alle quotenrelevanten demographischen Variablen wieder. Die Grundgesamtheit, für die die Ergebnisse repräsentativ sind, berücksichtigt 7.527.806 Personen.

Zusammenfassung und Eckpunkte der Erhebung:

	CAPI	CAWI
Erhebungszeitraum	21.07.22 – 31.10.2022	15.07.2022 – 30.10.2022
Erfolgreiche durchgeführte Interviews	n=1.220	n=2.802
Durchschnittliche Interviewdauer	11,8 min	10,3 min
Gewichtete Fallzahlbasis	n=1.204	n=2.796
Repräsentative Quoten & Gewichtung	nach Geschlecht, Alter, Bundesland und Bildung	

8.1. Statistische Schwankungsbreiten

Die Ergebnisse dieser Studie unterliegen als Stichprobenuntersuchung methodenbedingt bestimmter Schwankungsbreiten, die sich statistisch bestimmen lassen. Die unten angeführte Signifikanztabelle gibt diese Schwankungsbreiten für ausgewählte Merkmalsausprägungen und Fallzahlen wieder. Alle textlichen Analysen beziehen sich ebenfalls auf ein Signifikanzniveau von 95%.

Lesebeispiel: Bei einer Stichprobe von N=4.000 Interviews und einer Merkmalsausprägung von **70%** liegt die statistische Schwankungsbreite mit einer Fehlerwahrscheinlichkeit von 5% (=Signifikanzniveau 95%) bei **1,4%**. Mit 95%-iger Sicherheit liegt also der Wert in der Grundgesamtheit, auf die sich dieses Ergebnis bezieht, zwischen 71,4% und 68,6%.

Signifikanztabelle (95% Signifikanzniveau):

Fallzahl (n)	Häufigkeit einer Merkmalsausprägung (p)									
	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
100	9,8%	9,8%	9,6%	9,3%	9,0%	8,5%	7,8%	7,0%	5,9%	4,3%
200	6,9%	6,9%	6,8%	6,6%	6,4%	6,0%	5,5%	4,9%	4,2%	3,0%
300	5,7%	5,6%	5,5%	5,4%	5,2%	4,9%	4,5%	4,0%	3,4%	2,5%
400	4,9%	4,9%	4,8%	4,7%	4,5%	4,2%	3,9%	3,5%	2,9%	2,1%
500	4,4%	4,4%	4,3%	4,2%	4,0%	3,8%	3,5%	3,1%	2,6%	1,9%
600	4,0%	4,0%	3,9%	3,8%	3,7%	3,5%	3,2%	2,9%	2,4%	1,7%
700	3,7%	3,7%	3,6%	3,5%	3,4%	3,2%	3,0%	2,6%	2,2%	1,6%
800	3,5%	3,4%	3,4%	3,3%	3,2%	3,0%	2,8%	2,5%	2,1%	1,5%
900	3,3%	3,3%	3,2%	3,1%	3,0%	2,8%	2,6%	2,3%	2,0%	1,4%
1.000	3,1%	3,1%	3,0%	3,0%	2,8%	2,7%	2,5%	2,2%	1,9%	1,4%
1.200	2,8%	2,8%	2,8%	2,7%	2,6%	2,5%	2,3%	2,0%	1,7%	1,2%
1.400	2,6%	2,6%	2,6%	2,5%	2,4%	2,3%	2,1%	1,9%	1,6%	1,1%
1.600	2,5%	2,4%	2,4%	2,3%	2,2%	2,1%	2,0%	1,7%	1,5%	1,1%
1.800	2,3%	2,3%	2,3%	2,2%	2,1%	2,0%	1,8%	1,6%	1,4%	1,0%
2.000	2,2%	2,2%	2,1%	2,1%	2,0%	1,9%	1,8%	1,6%	1,3%	1,0%
2.200	2,1%	2,1%	2,0%	2,0%	1,9%	1,8%	1,7%	1,5%	1,3%	0,9%
2.400	2,0%	2,0%	2,0%	1,9%	1,8%	1,7%	1,6%	1,4%	1,2%	0,9%
2.600	1,9%	1,9%	1,9%	1,8%	1,8%	1,7%	1,5%	1,4%	1,2%	0,8%
2.800	1,9%	1,8%	1,8%	1,8%	1,7%	1,6%	1,5%	1,3%	1,1%	0,8%
3.000	1,8%	1,8%	1,8%	1,7%	1,6%	1,5%	1,4%	1,3%	1,1%	0,8%
3.200	1,7%	1,7%	1,7%	1,7%	1,6%	1,5%	1,4%	1,2%	1,0%	0,8%
3.400	1,7%	1,7%	1,6%	1,6%	1,5%	1,5%	1,3%	1,2%	1,0%	0,7%
3.600	1,6%	1,6%	1,6%	1,6%	1,5%	1,4%	1,3%	1,2%	1,0%	0,7%
3.800	1,6%	1,6%	1,6%	1,5%	1,5%	1,4%	1,3%	1,1%	1,0%	0,7%
4.000	1,5%	1,5%	1,5%	1,5%	1,4%	1,3%	1,2%	1,1%	0,9%	0,7%

Formel für die Berechnung:

$$\pm 1,96 \times \sqrt{\frac{p(1-p)}{n}}$$

8.2. Literaturhinweise

- **Studienbericht Bewegungs-Monitoring. Bevölkerungsbefragung 2017**, Wien (2017),
Hrsg.: Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport.
Download unter: <https://www.bmkoes.gv.at/sport/breitensport/breiten-gesundheitssport/Bewegungsmonitoring.html>
- Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T.E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health, **Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wissen Band 8**, Wien (2012),
Hrsg.: Gesundheit Österreich GmbH / Fonds Gesundes Österreich.
Download unter: <https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2012-10-17.pdf>
- **Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissen Band 17)**, Wien (2020),
Hrsg: Fonds Gesundes Österreich.
Download unter:
https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-06/WB17_bewegungsempfehlungen_bfrei.pdf