

Auf einen Blick

Ab 65 Jahren wird's sportlich!

Erst Anfang April 2016 hat eine große deutsche Krankenkasse eine Studie herausgebracht, die besagt, dass die Menschen in Deutschland sich zu wenig bewegen.

Das Statistische Bundesamt hat in seiner Veröffentlichung „Wie die Zeit vergeht“¹⁾ ausgewertet, wie viel Freizeit die Menschen in Deutschland haben und womit sie diese verbringen. Die Daten basieren auf der Grundlage der Zeitverwendungserhebung aus dem Jahr 2012/2013, die in Zusammenarbeit des Statistischen Bundesamtes mit den Statistischen Ämtern der Länder, darunter auch das Landesamt für Statistik Niedersachsen, bundesweit durchgeführt worden ist. Da es sich um eine freiwillige, repräsentative Erhebung handelt, fand die Auswertung insbesondere auf Bundesebene statt. Teilgenommen haben rund 11 000 Personen aus ca. 5 000 Haushalten. Um das individuelle Zeitverhalten zu ermitteln, hat, verteilt auf einen Zeitraum von einem Jahr, jede Person ab 10 Jahren für 3 Tage Ihren Tagesablauf in einem Tagebuch festgehalten.

Von den rund 6 Stunden täglicher Freizeit entfiel der größte Anteil mit 3 Stunden auf das Fernsehen und andere kulturelle Tätigkeiten wie Lesen und Musik hören. Erst nach Kontakten und Geselligkeit, Computer und Smartphone, kam mit einem Zeitanteil von 27 Minuten der Sport²⁾. In den Auswertungen wurde unterschieden zwischen „Alle“ und „Ausübende“, wobei die Spalte „Ausübende“ die durchschnittliche Sportzeit je Tag bezogen auf diejenigen Personen enthält, die tatsächlich Sport gemacht haben. Die Spalte „Alle“ enthält die durchschnittliche Dauer der sportlichen Tätigkeit je Tag. Der Beteiligungsgrad gibt schließlich an, wie groß der Anteil der Personen war, die tatsächlich Sport gemacht haben, bezogen auf die gesamte Personengruppe. Unter dem Punkt Sport und körperliche Bewegung wurde die reine Aktivitätszeit gemessen, ohne Vorbereitung (Umkleiden etc.) für den Sport und ohne die Wegzeiten.

Bezogen auf alle Personen trieb nicht einmal jede bzw. jeder Dritte täglich Sport (28,3 %). In der Altersgruppe 65 und älter wurde der höchste Beteiligungsgrad mit 37,7 % erreicht, d. h. mehr als ein Drittel aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer in dieser Altersgruppe war täglich sportlich aktiv. Sie lagen damit noch vor den Jugendlichen der Altersgruppe von 10-17 Jahren (31,5 %). Die geringste sportliche Beteiligung zeigten die mittleren Altersgruppen von 18-29 Jahren (22,9 %) und 30-44 Jahren (22,1 %).

Fast durchgehend in allen Altersgruppen lag der Beteiligungsgrad bei den Männern höher als bei den Frauen. Lediglich in den Altersgruppen 30-44 und 45-64 waren die Frauen sportlich aktiver.

1) Destatis, Wie die Zeit vergeht – Ergebnisse zur Zeitverwendung in Deutschland 2012/2013 – Begleitmaterial zur Pressekonferenz (www.destatis.de > Presse & Service > Presse > Pressekonferenzen > 2015).

2) Sport, körperliche Bewegung: darunter fallen Spazieren gehen, Joggen, Walking, Wandern, Radsport, Skaten, Ballspiele, Gymnastik, Fitness, Ballett und Tanzen sowie Wassersport.

Ungeschlagen zeigten sich die Männer jedoch beim Zeitfaktor. Durchgehend von den 10-Jährigen bis zu den Menschen ab 65 machten Männer (Ausübende) länger Sport je Tag. Spitzenreiter waren die 10-17-jährigen männlichen Jugendlichen mit 2:04 Stunden je Tag. Bezogen auf alle ausübenden Personen betrug die Sportzeit je Tag 1:35 Stunden, differenziert nach Geschlechtern bei den Männern 1:42 Stunden und bei den Frauen 1:28 Stunden. Umgerechnet auf alle Personen ergab dies einen Wert von 0:27 Stunden je Tag.

Leider gibt diese Erhebung keinen Überblick darüber, wie viele Personen von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern grundsätzlich Sport betrieben haben und wie häufig in der Woche.

Nach den Angaben des Landessportbundes gab es in Niedersachsen im Jahr 2013 insgesamt 9 705 Sportvereine mit gut 2,7 Mio. Mitgliedern. Sport treiben ist aber auch in der freien Natur oder in Fitnessstudios möglich. So wurden im Jahr 2013 in Niedersachsen laut Unternehmensregister 640 Betriebe von Fitnesszentren mit 2 236 sozialversicherungspflichtig gemeldeten Beschäftigten gezählt. Die dahinter stehenden 598 Unternehmen erwirtschafteten einen Umsatz von 194,5 Mio. Euro.

Annegret Vehling

T1 | Sport, körperliche Bewegung pro Tag

Personen nach Altersklassen	Alle	Ausübende	Beteiligungsgrad
	Stunden:Minuten	Stunden:Minuten	%
Personen - insgesamt	00:27	01:35	28,3
10 - 17 Jahre	00:37	01:56	31,5
18 - 29 Jahre	00:24	01:46	22,9
30 - 44 Jahre	00:21	01:34	22,1
45 - 64 Jahre	00:25	01:32	27,8
65 Jahre und älter	00:33	01:27	37,7

A1 | Sport, körperliche Bewegung pro Tag nach Geschlecht

