Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 47 (1990)

Heft: 11

Artikel: Wie bewegt sich die Basler Bevölkerung?

Autor: Schneider, Monika

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993480

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wie bewegt sich die Basler Bevölkerung?

Monika Schneider

Die «Physische Aktivität der Bevölkerung von Basel-Stadt in Beruf und Freizeit» war der Gegenstand einer Diplomarbeit, die im Sommer 1988 von Franziska Kübler, Susan Spirgi und der Verfasserin dieses Artikels in Zusammenarbeit mit Andreas Bodenmann von der Abteilung für Sozial- und Präventivmedizin Basel durchgeführt wurde.
Ziel der Studie war es, Aufschlüsse über das gesamte Bewegungsverhalten der Bevölkerung von Basel-Stadt zu erhalten.

766 von den 962 Personen, die zuvor durch eine zufällige Stichprobe ermittelt worden waren, stellten sich für ein telephonisches Interview zur Verfügung. Der Fragebogen umfasste fünf Themenbereiche: Nach einem demographischen Teil wurde nach Beruf und Ausbildung gefragt. Anschliessend folgten Fragen über die körperliche Aktivität während der Arbeit und auf dem Arbeitsweg sowie über jene in der Freizeit. Schliesslich wurden die Probanden nach ihren Rauchgewohnheiten sowie nach Grösse und Gewicht gefragt. Vorauszuschicken ist, dass die Ergebnisse sich aus Antworten ergaben, in denen sich die Probanden selber einschätzten und darstellten; es wurden keine Messungen vorgenommen. *Quantitative* Aussagen stützen sich also auf Aussagen von *qualitativem* Charakter.

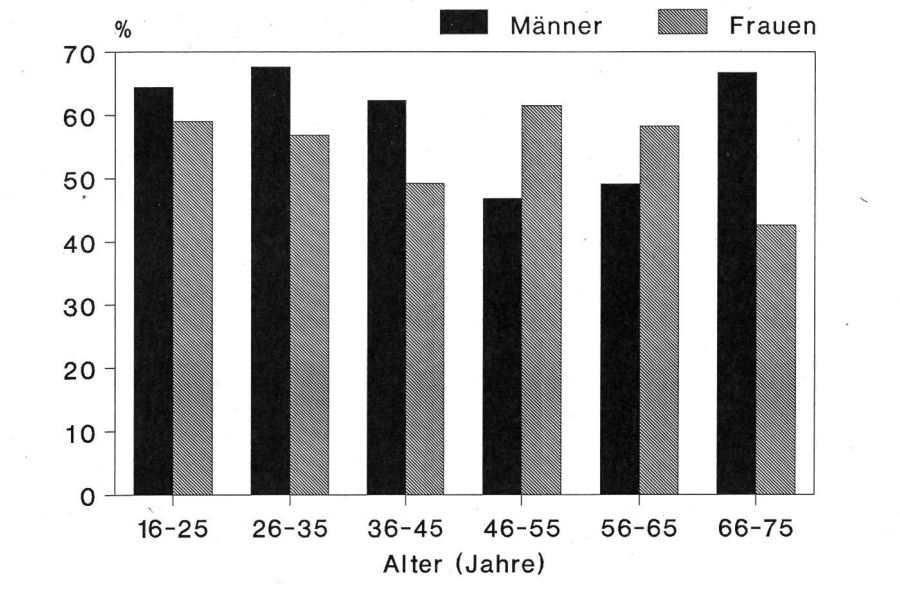
Wenig Bewegung auf dem Arbeitsweg und während der Arbeit

Zieht man die vorwiegend trägen Bewegungsgewohnheiten der modernen Industriegesellschaft in Betracht, erstaunt es nicht, dass sich der Durchschnitt der arbeitenden baselstädtischen Bevölkerung auf dem Arbeitsweg und während der Arbeit wenig bewegt. Insgesamt gaben 30 Prozent der Probanden an, sich auf dem Arbeitsweg nicht zu bewegen, 46 Prozent bewegten sich wenig, und nur für 14 Prozent war die Physische Aktivität des Arbeitsweges (PAA) gross. Setzt man die Physische Aktivität des Arbeitsweges jeweils mit Alter, Geschlecht, Nationalität sowie dem höchsten Berufsabschluss in Verbindung, so gilt für jede der Beziehungen, dass der grösste Prozentsatz auf die Kategorie «wenig PAA» entfällt – sogar bei den 16- bis 25jährigen Probanden. Betrachtet man die PAA unter dem Gesichtspunkt des höchsten Berufsabschlusses, zeigt sich, dass sich von den Hochschulabsolventen 18 Prozent auf dem Arbeitsweg viel bewegen und damit nach den in Ausbildung begriffenen Teilnehmern (23 Prozent) den zweithöchsten Anteil in der Kategorie «grosse PAA» stellen. Während bei letzteren wohl fehlende finanzielle und rechtliche Mittel (zum Beispiel Führerschein) eher zwingende Gründe für die körperliche Bewegung bilden, könnte für Hochschulabsolventen neben Gesundheits- und Umweltbewusstsein ein Ausgleich zu vorwiegend sitzender Arbeitsweise ausschlaggebend sein. Auch während der Arbeit gaben mit 43 Prozent die meisten Probanden (hier inklusive Hausfrauen) an, sich «mässig» zu bewegen. «Mässig» heisst, dass die Befragten während der meisten Zeit stehen und sitzen oder gehen und stehen. Dass mit steigender Bildungsklasse das Ausmass der physischen Aktivität während der Arbeit abnimmt, war vorauszusehen: 60 Prozent der Probanden mit Hochschulabschluss gaben an, sich während der Arbeit kaum körperlich zu betätigen, während dies nur für 18 Prozent der Studien-Teilnehmer ohne Ausbildung zutrifft. Der Grossteil der Basler Bevölkerung bewegt sich also hauptsächlich in der Freizeit.

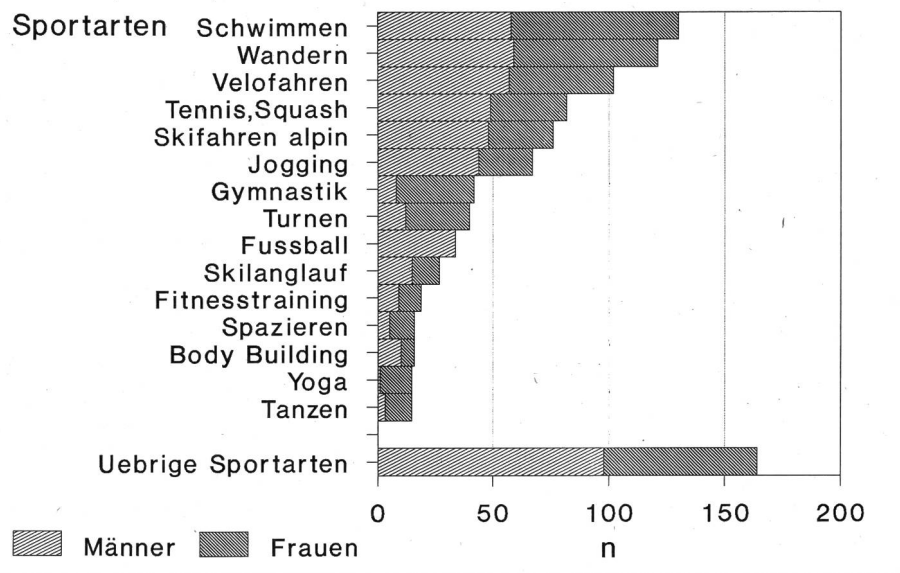
Sport ja oder nein?

Das Hauptgewicht der Untersuchung lag auf den Gewohnheiten bezüglich der sportlichen Aktivitäten. Die Studienteilnehmer wurden gefragt, ob sie in ihrer Freizeit Sport treiben. Für die Beantwortung war also die subjektive Einschätzung der Befragten ausschlaggebend. Zum Sport in der Freizeit ergab sich folgendes: Insgesamt gaben 57 Prozent an, Sport zu treiben. Dieser – hohe – Anteil könnte auf eine grosszügige Einschätzung der eigenen Aktivitäten zurückzuführen sein.
Erstaunlicherweise konnte für beide Geschlechter im Alter keine eindeutige prozentuale Abnahme festgestellt werden (vgl. Graphik 1). Zwar findet sich bei den Männern ein leichtes Absinken der sportlichen Aktivität bis zum 65. Lebensjahr, danach steigt der Anteil der Sporttreibenden jedoch wieder. Ein ähnliches Bild zeigt sich bei den Frauen: Der Prozentsatz der Sporttreibenden sinkt bis zum 45. Lebensjahr, um danach wieder anzusteigen. Vermehrte Freizeit nach der Pensionierung und dem Wegzug der erwachsenen Kinder könnte den Hintergrund für den Aufschwung sportlicher Aktivität im Alter bilden.
«Spass und Freude» waren mit 27 Prozent vor «Fitness» (20 Prozent) und «Gesundheit» (16 Prozent) die am häufigsten genannten Beweggründe fürs Sporttreiben (vgl. Tabelle 1). Allerdings könnte diese Frage wegen persönlicher Zurückhaltung nicht immer ganz wahrheitsgemäss beantwortet worden sein. So kann es ja zum Beispiel bei der Begründung des Nicht-Sporttreibens (vgl. Tabelle 2) schwerfallen, einer fremden Person am Telephon mitzuteilen, man treibe Sport, um abzunehmen oder des besseren Aussehens wegen. Weiter erwiesen sich zwischen einigen Antwort-Kategorien die Grenzen als fliessend. Wenn jemand nicht Sport treibt, weil er «keine Zeit» hat, ein anderer aber, weil er «kein Interesse» hat, so kann mit beiden Begründungen derselbe Sachverhalt gemeint sein. Dass ein Mangel an Sportanlagen offenbar keinen Hinderungsgrund für sportliche Aktivitäten darstellt, mag damit zusammenhängen, dass die Probanden, die ja keinen Auswahlkatalog erhielten, diese Antwort-Möglichkeit gar nicht in Erwägung zogen.

Prozentuale Häufigkeit von Sporttreiben nach Alter und Geschlecht (Graphik 1)



Häufigkeit der Sportarten nach Geschlecht (Graphik 2)
(Mehrfachnennungen möglich)



Bezüglich Rauchen und Sport in der Freizeit zeigte sich die Tendenz, dass Nichtraucher sportlich aktiver waren als Raucher. Setzt man Übergewicht in Beziehung zu «Sport – ja oder nein», so ergab sich, dass mit zunehmendem Übergewicht der Prozentsatz der Sporttreibenden sinkt, was allgemeine Erfahrungen bestätigt.

Welche Sportarten?

Dass Schwimmen, Wandern und Radfahren – Aktivitäten also, die ohne grossen Aufwand betrieben werden können – von den Befragten als Sportarten am häufigsten genannt wurden, überrascht nicht (vgl. Graphik 2). Allerdings ist es möglich, dass Schwimmen zu stark gewichtet wurde, da es als Aktivität im Sommer – als die Befragung durchgeführt wurde – naheliegt. Fussball scheint zwar immer noch fest in Männerhand, und Sportarten wie Gymnastik, Yoga und Tanzen, die stark durch Ausdruck und Konzentration geprägt sind, werden vorwiegend von Frauen betrieben –, aber es ist dennoch erfreulich, dass sich in den meisten andern Sportarten der Anteil der Geschlechter ziemlich ausgeglichen präsentiert. Bodybuilding wird zum Beispiel erst seit neuerer Zeit von manchen Frauen als attraktive Sportart empfunden.

Sportintensität

Im folgenden soll die semiquantitative Untersuchung des Ausmasses der sportlichen Aktivität kurz dargelegt werden. Anhand der Intensität der Sportarten (eingeteilt in leichte, mittelschwere und schwere) sowie der praktizierten Häufigkeit (nicht aber der zeitlichen Dauer) wurden vier Kategorien von Sportintensität gebildet (kein Sport, wenig Sport, mässig Sport, viel Sport). Es zeigte sich, dass mit zunehmendem Alter die Intensität des Sport-

Häufigkeit der Gründe für Sporttreiben (Tabelle 1)

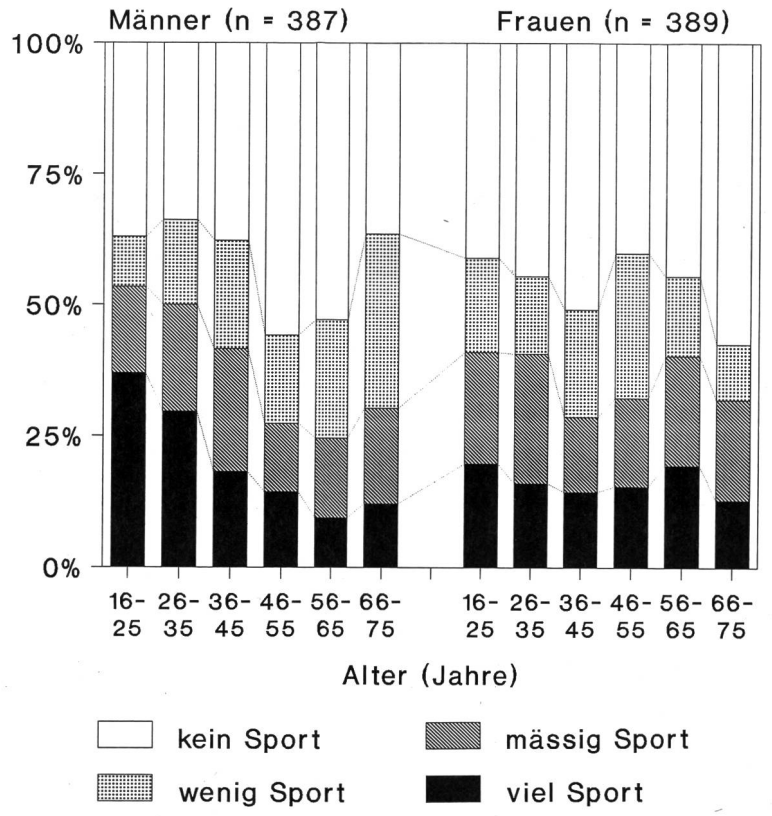
Gründe	Häufigkeit	
	N	%
Spass, Freude	237	27,2
Fitness	172	19,7
Gesundheit	136	15,6
Ausgleich	107	12,2
soziales Motiv	52	6,0
Bewegungsdrang, Bedürfnis	41	4,7
Freude an der Natur	37	4,2
andere Gründe	33	3,8
besseres Aussehen	27	3,1
Gewicht, Übergewicht	17	2,0
zum Sport erzogen	13	1,5
Total	872	100,0

Häufigkeit der Gründe für Nichtsporttreiben (Tabelle 2)

Gründe	Häufigkeit	
	N	%
keine Zeit	214	32,0
kein Interesse	147	22,0
Krankheit, Behinderung	106	15,8
komme genug zu Bewegung	47	7,0
andere Gründe	46	6,9
zu müde	35	5,2
Altersgründe	32	4,7
Einsamkeit	20	3,0
finanzielle Gründe	12	1,8
Sportmöglichkeiten nicht vorhanden	7	1,0
Umweltverschmutzung	4	0,6
Total	670	100,0

treibens im Durchschnitt sinkt – nicht aber, wie oben dargestellt wurde – der Anteil der Sporttreibenden. Graphik 3 veranschaulicht allerdings, dass eine ausgeprägte Altersabhängigkeit betreffend der Sportintensität nur bei den Männern besteht. Frauen treiben unabhängig vom Alter jeweils ungefähr gleich intensiv Sport.

Sportintensität nach Alter und Geschlecht (Graphik 3)



Schlussfolgerungen

Die in der Diplomarbeit vorliegenden Ergebnisse legen nahe, dass für die meisten Probanden die Freizeit der massgebliche Bereich physischer Aktivität ist. Bei Massnahmen zur Steigerung des körperlichen Bewegens muss also dort angesetzt werden. Dabei sollten im Breitensport Schwimmen, Wandern und Radfahren gefördert werden, Sportarten also, die sich grosser Beliebtheit erfreuen, mit geringem Aufwand verbunden und zudem aus präventiv-kardiologischer Sicht sehr empfehlenswert sind. Der hohe Prozentsatz Jugendlicher, die nicht Sport treiben (je 38 Prozent der 16- bis 25jährigen sowie der 26- bis 35jährigen) zeigt, dass hier Förderung nötig wäre. Gleichzeitig sollte dem hohen Anteil von Sporttreibenden und -willigen im Alter mit geeigneten Angeboten Rechnung getragen werden.

Es wäre zudem sinnvoll, auch Menschen mit wenig Zeit (häufigster Grund für Nicht-Sporttreiben), Möglichkeiten zur Ausübung von Sport zu bieten (zum Beispiel Sportangebote am Arbeitsplatz, genügend Zeit in der Mittagspause usw).

Die Bewegungsgelegenheiten während der Arbeit, die sich allgemein als gering herausgestellt haben, müssen wohl als gegeben angenommen werden. Hingegen könnte der Arbeitsweg wieder vermehrt ein Bereich körperlicher Betätigung werden, wenn es gelänge, ihn durch Bildung von Grünzonen, Velowegen, autofreien Zonen usw. attraktiv zu gestalten.

Wichtiger aber als ein Abstellen auf Dienstleistungen, wie sie oben genannt werden, wäre die Einsicht, dass zum Sport Eigeninitiative gehört. Das Umdenken muss wohl zuerst bei jedem selber stattfinden. ■

Psychosomatische Entspannung und Leistungen in der Schule

Alessandro Raganato*

Die nachfolgende Studie wurde in Italien durchgeführt im Rahmen eines vom Nationalen Italienischen Olympischen Komitee (CONI) und vom Ministerium der nationalen Erziehung gemeinsam erarbeiteten Forschungsplanes. Diese Studie, die unter der Leitung von Alessandro Raganato, Professor am Instituto superiore di educazione fisica, Roma, ausgearbeitet wurde, unternimmt den Versuch, die Auswirkungen der psychosomatischen Entspannung auf das Verhalten und die Leistungen in der Schule am Beispiel einer Primarschulklasse nach einer Turnstunde zu definieren.

Die Entspannungstechniken werden auf klinischem Gebiet immer mehr angewendet. Dabei wird versucht, psychische Störungen zu beheben, in denen Ängste durch ihre Intensität bei den Patienten schwer kontrollierbare Verhaltensweisen auslösen. Diese Techniken bezwecken, durch körperliche Übungen merkliche Änderungen des Muskeltonus, der Atmungs- und kardiovaskulären Funktion sowie des neurovegetativen Gleichgewichtes herbeizuführen.

Ausserhalb des klinischen Bereiches werden diese Entspannungstechniken in allen Stress-Situationen angewendet, wo es absolut angezeigt ist, die psychische Überlastung, wenn nicht aufzuheben, so doch abzuschwächen, so dass der Mensch den Ansprüchen seiner Umwelt wieder gewachsen ist. Bekanntlich werden diese Techniken beim Sport, in der Schule, am Arbeitsplatz sowie in der Geburtsvorbereitung angewendet. Beim Sport findet die psychosomatische Entspannung einen vorzüglichen Anwendungsbereich durch ihre ausgleichende Wirkung im Hinblick auf einen besseren Einsatz der körperlichen wie auch der psychischen Energie, weil sie die motorische Koordination erleichtert. Dies führt zu einer wirksameren und sparsameren Aktivität und trägt zur Unfallverhütung bei. Man übt diese Entspannungsmethode auf erzieherischem Gebiet im allgemeinen aus, weil sie körperliche Schemen strukturiert und Müdigkeit und Stress des Schulkindes vermindert, das gezwungen ist, im Unterricht eine unnatürliche Körperhaltung einzunehmen und zudem Stimulationen unterworfen

*Aus dem Italienischen übersetzt und bearbeitet von M.C. Meloni und Y. Jeannotat. Übersetzung ins Deutsche: Ursula Schneider-Kämpf.