

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 2

Artikel: Bewegungsverhalten in der Lebensmitte : Trendwende dank neuer Angebote = Comportement en matière d'activité physique au milieu de la vie : changement des tendances grâce à de nouvelles offres
Autor: Stamm, Hanspeter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928737>

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: 15.03.2026

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

Bewegungsverhalten in der Lebensmitte: Trendwende dank neuer Angebote

Comportement en matière d'activité physique au milieu de la vie: changement des tendances grâce à de nouvelles offres

DR. HANSPETER STAMM, DR. MARKUS LAMPRECHT

Die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung kennt die positiven Gesundheitswirkungen regelmässiger körperlicher Bewegung. Trotzdem bewegt sie sich zu wenig. Immerhin steigt das Bewegungsniveau – nicht zuletzt in der Lebensmitte – wieder leicht an.

La majorité de la population suisse connaît les effets bénéfiques d'une activité physique régulière sur la santé. Pourtant, elle bouge trop peu. Néanmoins, le taux d'activité physique augmente à nouveau légèrement, notamment au milieu de la vie.

Seit 1992 führt das Bundesamt für Statistik (BFS) alle fünf Jahre die Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) durch. Mit ihrer grossen Stichprobe von jeweils rund 20000 Personen bildet die SGB eine wichtige Grundlage zur Untersuchung von Gesundheit und Gesundheitsverhalten. [1] Da sie auch Angaben zur körperlichen Aktivität enthält, eignet sie sich gut zur Klärung der Frage, wie es um das Bewegungsverhalten der Schweizer Wohnbevölkerung steht. [2]

Depuis 1992, l'Office fédéral de la statistique (OFS) effectue tous les cinq ans une enquête suisse sur la santé (ESS). Ce grand sondage réalisé auprès d'environ 20000 personnes permet à l'ESS de fournir une base importante à la recherche sur la santé et les comportements en matière de

Trendwende hin zu einer höheren Bewegungsaktivität

Die gute Nachricht vorweg: Während im Lauf der 1990er Jahre noch ein Trend zur vermehrten Inaktivität festgestellt wurde, lässt sich seit 2002 ein leichter Anstieg des Anteils der körperlich Aktiven nachweisen. Im 2002 konnten 36 Prozent der Wohnbevölkerung als «körperlich aktiv» bezeichnet werden. Das heisst: Diese Personen bewegten sich in einem Umfang, der als gesundheitsförderlich eingeschätzt wird. [3] Bis 2007 war dieser Anteil auf 41 Prozent angestiegen, während der Anteil derjenigen, die sich nie oder nur selten körperlich betätigten, von 19 auf 16 Prozent gefallen war. Die übrigen 43 Prozent (2002: 45%) der Bevölkerung bewegen sich zwar ab und zu, aber zu wenig, um in den Genuss der positiven Gesundheitseffekte zu kommen. [4] Zusammen mit den Inaktiven bewegen sich damit – und das ist die schlechte Nachricht – rund drei Fünftel der Bevölkerung zu wenig (siehe Abbildung 1).



Wandern ist der beliebteste Sport bei den 40- bis 60-jährigen Frauen. | La randonnée, le sport le plus populaire chez les femmes qui ont entre 40 et 60 ans. Foto/Photo: Klaus Epele, Fotolia.com

Nicht alle Bevölkerungsgruppen sind körperlich gleich aktiv. So finden sich in der Migrationsbevölkerung weniger «Aktive» (38 % gegenüber 42 % in der einheimischen Wohnbevölkerung) und mehr «Inaktive» (23 % gegenüber 14 %). Ausgeprägt sind auch die Unterschiede zwischen den Sprachregionen: In der Deutschschweiz gelten 44 Prozent als aktiv, während es in der Romandie 36 Prozent und in der Südschweiz 31 Prozent sind.

Bewegung und Sport im mittleren Lebensabschnitt

Dagegen vermindern sich die Unterschiede zwischen den Geschlechtern und den Altersgruppen. Frauen sind gegenwärtig in einem ähnlichen Mass körperlich aktiv (39 %) wie Männer (43 %), wobei sich aber je nach Lebensabschnitt Unterschiede zeigen (siehe Abbildung 2). Die Männer (dunkelblaue Linie auf der linken Seite der Abbildung) weisen in jüngeren Jahren einen höheren Anteil an Aktiven auf als die Frauen, dieser Anteil sinkt im mittleren Lebensabschnitt (37 %) jedoch unter denjenigen der Frauen (40 %). Jenseits des 60. Altersjahrs ändern sich die Verhältnisse wieder: Der Anteil der aktiven Männer steigt über denjenigen der aktiven Frauen. Bei den letzteren wächst der Anteil der Inaktiven auf über dreissig Prozent an (rote Linie in der Abbildung).

Vergleicht man die Linien des Jahres 2002 (hellblau für die Aktiven und gelb für die Inaktiven) mit denjenigen von 2007, so zeigt sich, dass sowohl Männer als auch Frauen bei den Aktiven zugelegt haben. Die Veränderungen bei den Frauen – und hier insbesondere bei den 40- bis 60-jährigen – sind jedoch ausgeprägter, wobei sich zeigen lässt, dass sie vor allem sportlich aktiver geworden sind.

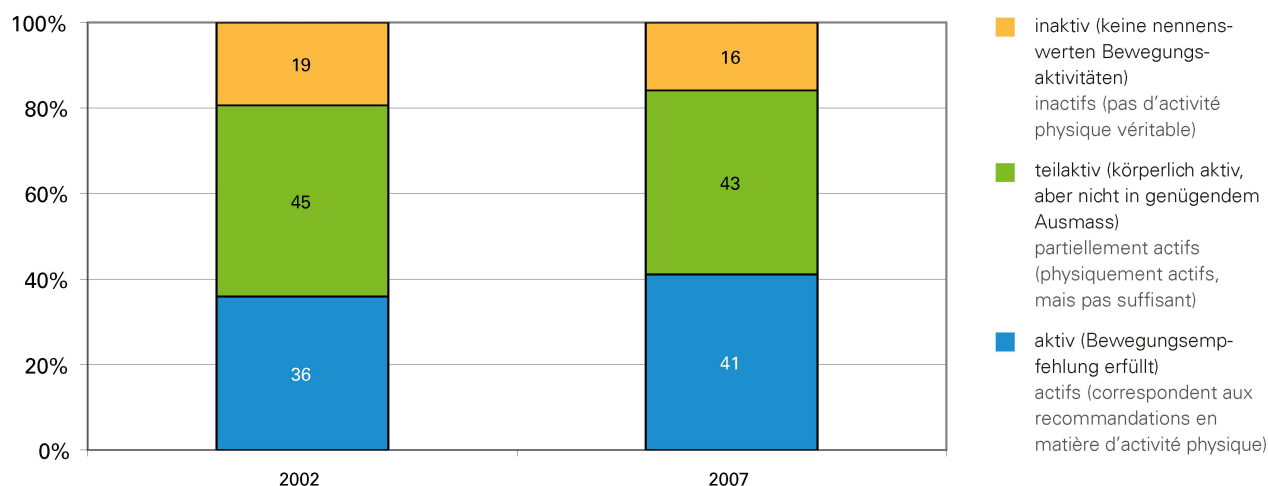
santé. [1] Comme cette enquête contient également des données sur l'activité physique, elle permet de décrire le comportement de la population suisse en matière d'activité physique. [2]

Changement de tendance vers une activité plus importante

Voici la bonne nouvelle: alors qu'on avait constaté une tendance à la réduction de l'activité au cours des années 1990, le taux des personnes physiquement actives augmente légèrement depuis 2002. En 2002, 36 % de la population pouvait être considéré comme «physiquement actif». Ces personnes étaient assez actives pour que cette activité ait un effet bénéfique sur leur santé. [3] Jusqu'en 2007, cette part a augmenté jusqu'à 41 %, alors que la proportion de ceux qui n'étaient jamais ou très rarement actifs a reculé de 19 à 16 %. Les 43 % restants (2002: 45 %) sont actifs de temps à autre, mais pas assez pour que cela ait des effets positifs sur leur santé. [4] Si l'on ajoute les inactifs à ces personnes peu actives, ce sont – et c'est là la mauvaise nouvelle – près des trois cinquièmes de la population qui sont trop peu actifs (voir illustration 1).

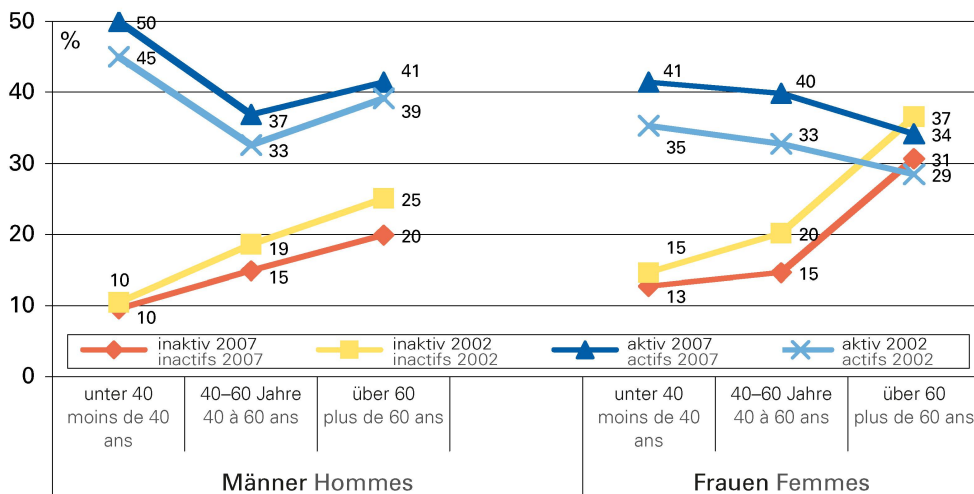
Tous les groupes ne sont pas aussi actifs les uns que les autres. Ainsi, la population issue de migrations compte moins d'«actifs» (38 % contre 42 % dans la population indigène) et plus d'«inactifs» (23 % contre 14 %). Les différences entre les régions linguistiques sont également marquées: en Suisse alémanique, 44 % de la population est active, alors qu'en Suisse romande et au Tessin la proportion des actifs n'est respectivement que de 36 % et 31 %.

Abbildung 1 | Illustration 1



Körperliche Aktivität der Schweizer Wohnbevölkerung im 2002 und 2007. | L'activité physique de la population suisse en 2002 et 2007.

Abbildung 2 I Illustration 2



Hinweis: Die mittlere Gruppe der «Teilaktiven» ist in der Abbildung nicht dargestellt.

Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragungen des Bundesamtes für Statistik 2002 und 2007 [1]; Fallzahlen: 2002: n= 18719; 2007: n=17907.

Remarque: Le groupe moyen des «personnes partiellement actives» n'est pas représenté dans l'image. Source: Enquêtes suisses sur la santé de l'Office fédéral de la statistique 2002 et 2007 [1]; taille de l'échantillon: 2002: n= 18719; 2007: n=17907.

Anteil der körperlich Aktiven und Inaktiven nach Geschlecht und Alter, 2002 und 2007 (Anteile in Prozent) I Proportion de personnes physiquement actives et inactives en fonction du sexe et de l'âge, en 2002 et 2007 (en %)

Dass der Anteil der Aktiven bei den über 60-jährigen Frauen nach wie vor relativ gering ist, während der Anteil der Inaktiven sehr hoch ist, dürfte damit zusammenhängen, dass die Generation unserer Mütter und Grossmütter in einer Zeit aufgewachsen ist, in der sportliche Aktivitäten für Frauen noch als «unfein» galten. Die tief verwurzelten Vorurteile gegen solche Aktivitäten lassen sich in dieser Gruppe nur sehr schwer überwinden. Mittelfristig dürfte sich der Anteil der Aktiven jedoch auch hier in dem Mass erhöhen, wie Personen dazu stossen, die in einem «sportfreundlicheren» Klima aufgewachsen sind.

Activité physique et sport au milieu de la vie

Par contre, les différences entre sexes et classes d'âge diminuent. Actuellement, les femmes sont à peu près aussi actives (39 %) que les hommes (43 %), mais il existe des différences selon les classes d'âge (voir illustration 2). Les hommes (bleu foncé sur le côté gauche de l'illustration) comptent plus de personnes actives que les femmes dans les classes d'âge jeunes, mais cette proportion diminue au milieu de la vie (37 %) pour passer en dessous du niveau des femmes (40 %). Après 60 ans, les rapports changent à nouveau: la proportion d'hommes actifs redevient plus importante que celle de femmes. Dans cette classe d'âge, la proportion de femmes inactives dépasse les 30 % (rouge sur l'illustration).

Si l'on compare 2002 (bleu clair pour les actifs et jaune pour les inactifs) avec 2007, on voit que le nombre d'hommes et de femmes actifs a augmenté. Les changements sont plus marqués chez les femmes, en particulier chez celles de 40 à 60 ans et il apparaît que celles-ci sont surtout devenues plus sportives.

Le fait que le nombre de femmes actives après 60 ans soit toujours faible et le nombre de femmes inactives très élevé, semble être lié au fait que la génération de nos mères et grand-mères a grandi à une époque où l'activité sportive était considérée comme «inappropriée» pour les femmes. Les préjugés profondément ancrés contre ce type d'activité ne peuvent être surmontés que difficilement dans ce groupe. A moyen terme, la proportion de personnes actives devrait également augmenter dans cette classe d'âge qui commence à compter des personnes ayant grandi dans un climat plus favorable au sport.



Männer zwischen 40 und 60 nennen Radfahren als ihre Lieblingssportart. I Le cyclisme, le sport préféré des hommes qui ont entre 40 et 60 ans. Foto/Photo: Paperback, Fotolia.com

Sport als wichtige Komponente des Bewegungsverhaltens

Wer von gesundheitswirksamer Bewegung spricht, denkt häufig an sportliche Aktivitäten, da sich diese besonders gut zum Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit eignen. Im Gegensatz zur allgemeinen Bewegungsaktivität zeigen sich hier bemerkenswerte Unterschiede zwischen Männern und Frauen in verschiedenen Lebensabschnitten. Selbst wenn die 40- bis 60-jährigen Frauen heute sportlich ähnlich aktiv sind wie die Männer, gibt es erhebliche Unterschiede bei den Sportarten, die sie betreiben.

Dies zeigt die *Tabelle* auf der Grundlage der Studie «Sport Schweiz 2008», der sich die 15 beliebtesten Sportarten der 40- bis 60-Jährigen entnehmen lassen [5,6]. Die dunkel hinterlegten Zeilen weisen dabei auf Sportarten hin, die entweder bei den Frauen (Schwimmen, Walking, Turnen, Yoga, Aqua-Fitness) oder den Männern (Jogging, Mountainbiking, Fussball) deutlich populärer sind. Die Tabelle zeigt auf, dass der

Le sport en tant que composante importante du comportement en matière d'activité physique

Celui qui parle d'activité physique bénéfique pour la santé pense souvent au sport car il convient particulièrement bien à l'entraînement de l'endurance, de la force et de la souplesse. Contrairement à l'activité physique en général, il existe des différences sensibles entre les hommes et les femmes selon les classes d'âge. Même si les femmes de 40 à 60 ans sont actuellement presque aussi sportives que les hommes, les types de sport qu'elles pratiquent sont très différents.

C'est ce qu'illustre le *tableau* basé sur l'enquête «Sport Suisse 2008» qui sondait les 15 disciplines sportives préférées des 40 à 60 ans [5,6]. Le texte en vert foncé indique les sports qui sont nettement plus populaires chez les femmes (natation, walking, gymnastique, yoga, aqua-fitness) ou les hommes (course à pied, VTT, football). Le tableau indique que le «boom» des activités sportives chez les femmes

Tabelle: Die 15 beliebtesten Sportarten im mittleren Lebensabschnitt (40–60-Jährige) nach Geschlecht | Tableau: Les 15 sports les plus appréciés au milieu de la vie (40 à 60 ans) en fonction du sexe

		Frauen Femmes		Männer Hommes	
		Rang	%	Rang	%
Wandern, Bergwandern	Randonnée, randonnée alpine	1	40,8	2	38,0
Schwimmen	Natation	2	40,7	4	27,1
Radfahren (ohne Mountainbiking)	Cyclisme (sans VTT)	3	36,9	1	38,4
Skifahren (ohne Skitouren)	Ski (sans randonnées à ski)	4	32,0	3	33,6
Walking, Nordic Walking	Walking, nordic walking	5	21,3	12	4,2
Turnen, Gymnastik	Gymnastique	6	16,1	8	7,8
Fitnessstraining, Aerobics	Fitness, aérobic	7	14,8	7	10,7
Jogging, Laufen	Jogging, course à pied	8	13,3	5	20,3
Yoga, Tai Chi, Qi Gong	Yoga, Tai Chi, Qi Gong	9	7,5	24	1,3
Tanzen (inkl. Jazztanz)	Danse (y c. danse jazz)	10	5,3	26	1,2
Aqua-Fitness	Aqua-Fitness	11	5,2	–	< 1,0
Skilanglauf	Ski de fond	12	4,8	11	4,7
Tennis	Tennis	13	4,7	10	5,4
Mountainbiking	VTT	14	3,4	6	11,1
Krafttraining	Entraînement de force	15	3,2	15	3,2
Fussball	Football	–	< 1,0	9	7,7
Ski-/Snowboardtouren, Schneeschuhlaufen	Randonnées à ski/en snowboard, randonnées en raquettes	20	2,0	13	3,7
Volleyball/Beachvolleyball	Volleyball/beachvolleyball	16	2,3	14	3,4

Hinweise: Dargestellt wurde der Anteil an Frauen und Männern, welche angeben, die entsprechenden Sportarten zumindest sporadisch zu betreiben. Dunkel hinterlegt sind Sportarten, bei denen der Anteil der Frauen und Männer, welche die entsprechende Sportart nennen, um mehr als fünf Prozent voneinander abweichen. Quelle: Sport Schweiz 2008 [5], n=10261.

Remarques: La proportion affichée est celle d'hommes et de femmes qui affirment pratiquer les sports mentionnés au moins de temps en temps. Les sports marqués en vert foncé sont ceux pour lesquels les proportions de femmes et d'hommes qui mentionnent le sport en question diffèrent l'une de l'autre de plus de cinq %. Source: Sport Suisse 2008 [5], n=10261.

«Boom» in der Sportaktivität der Frauen mittleren Alters nicht zuletzt die Folge «neuer» Sportarten wie Walking, asiatischer Bewegungstechniken oder Aqua-Fitness ist.

Schaut man sich die prozentualen Anteile der Bevölkerung an, welche die verschiedenen Sportarten – teilweise nur sehr unregelmässig – betreiben, zeigt sich ein erhebliches Steigerungspotenzial. Neben den erwähnten neuen Sportarten dürften dabei auch die bekannten Lifetime-Sportarten Wandern, Turnen/Gymnastik und Skilanglauf von Bedeutung sein, handelt es sich hier doch um Bewegungsformen, die bei den über 60-Jährigen noch weiter an Popularität gewinnen.

Herausforderungen der Bewegungsförderung

Die positiven Veränderungen der vergangenen Jahre sind die Folge verschiedener Entwicklungen. Ein erhöhtes Bewusstsein für den gesundheitlichen Nutzen körperlicher Bewegung in der Bevölkerung spielt ebenso eine Rolle wie die Massnahmen der Bewegungsförderung: Diese reichen von neuen Sportarten (z.B. Walking) und dem Ausbau bestehender Angebote (z.B. in den Turnvereinen) über die Öffnung bislang ungenutzter Bewegungsflächen (z.B. Schulplätze an Wochenenden) bis hin zu Verbesserungen bei der Ausrüstung (Bekleidung, Schuhe).

Die Daten zeigen jedoch, dass sich eine Mehrheit der Schweizer Wohnbevölkerung nicht ausreichend bewegt und der Weg zu einer «bewegten Schweiz» noch weit ist. Die Weiter- und Neuentwicklung von angepassten Angeboten für Neulinge, sporadisch Aktive und Wiedereinsteiger – gemäss «Sport Schweiz 2008» [5] möchten immerhin 39 Prozent der NichtsportlerInnen (wieder) aktiv werden – wird die Bewegungsförderung daher auch in den kommenden Jahren weiter beschäftigen. ■

d'âge moyen est lié à l'apparition de «nouveaux» sports comme le walking, la gymnastique asiatique ou l'aqua-fitness.

Si l'on regarde la proportion de la population qui pratique les différents sports, y compris de manière très peu régulière, on voit se dessiner un grand potentiel d'amélioration. Outre les nouveaux sports déjà mentionnés, les disciplines «lifetime» comme la randonnée, la gymnastique et le ski de fond ont toute leur importance, car il s'agit d'activités qui deviennent de plus en plus populaires chez les plus de 60 ans.

Défis de la promotion de l'activité physique

Les changements positifs des années écoulées sont dus à différentes évolutions. La prise de conscience des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé au sein de la population joue un rôle, de même que les mesures de promotion de l'activité physique: celles-ci concernent de nouveaux sports (p.ex. le walking) et l'amélioration des offres existantes (p.ex. dans les clubs de gymnastique) tout comme l'amélioration de l'équipement (vêtements, chaussures) en passant par l'ouverture d'espace inutilisés jusqu'alors (p.ex. les cours d'école pendant le week-end).

Les données démontrent cependant que la majorité de la population résidant en Suisse n'est pas assez active et qu'il reste du chemin à parcourir avant que l'on puisse parler d'une «Suisse active». Le développement et le renouvellement d'offres adaptées aux débutants, aux personnes actives de manière occasionnelle et à celles qui se remettent au sport – selon «Sport Suisse 2008» [5], 39 % des non sportifs aimeraient (re)devenir actifs – restera l'un des objectifs majeurs de la promotion de l'activité physique pour les années à venir. ■



Dr. phil. Markus Lamprecht

Dr. phil. Markus Lamprecht und **Dr. phil. Hanspeter Stamm** sind Soziologen. Sie waren an der Universität und der ETH Zürich tätig und gründeten 1993 die Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG (L&S). L&S engagiert sich insbesondere in den Themenbereichen Sport, Gesundheit, soziale Ungleichheit und Evaluationsforschung. Ein zentrales Projekt ist das «Observatorium Sport und Bewegung Schweiz», das die Autoren im Auftrag des Bundesamtes für Sport leiten. www.lswb.ch; www.sportobs.ch

Le **Dr phil. Markus Lamprecht** et le **Dr phil. Hanspeter Stamm** sont sociologues. Ils ont enseigné à l'Université de Zurich et à l'EPFZ. En 1993, ils ont fondé la Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG (L&S). L&S s'engage dans les domaines du sport, de la santé, des inégalités sociales et dans l'évaluation de la recherche. L'un de leurs principaux projets est l'«Observatoire Sport et activité physique Suisse» que les auteurs dirigent sur mandat de l'Office fédéral du sport. www.lswb.ch; www.sportobs.ch



Dr. phil. Hanspeter Stamm

Literatur I Bibliographie

1. Office fédéral de la statistique (2009): Enquête suisse sur la santé 2007 – tableaux standard (CD-ROM). Neuchâtel: OFS.
2. Stamm, Hanspeter, Doris Wiegand et Markus Lamprecht (éd.): Bewegung, Sport, Gesundheit. Vertiefungsanalyse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007. Interner Bericht. Zurich: Observatoire Sport et activité physique Suisse.
3. Office fédéral du sport (OFSP), Office fédéral de la santé publique (OFSP), Promotion Santé Suisse et réseau suisse Santé et activité physique (2009): Activité physique et santé. Document de base. Macolin: OFSPO.
4. Observatoire Sport et activité physique Suisse (pas de mention de l'année): Site Internet de l'Observatoire sous www.sportobs.ch; les données sur le taux d'activité de la population résidant en Suisse se trouvent en particulier à l'indicateur 1.1.
5. Lamprecht, Markus, Adrian Fischer et Hanspeter Stamm (2008): Sport Schweiz 2008. Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung. Macolin: OFSPO.
6. Lamprecht, Markus, Adrian Fischer et Hanspeter Stamm (2009): Sport Schweiz 2008: Factsheets Sportarten. Macolin: OFSPO.