

# Was bewegt die Nicht-Beweger?

## Gründe für Inaktivität und Bewegungsinteressen von Personen mit einem bewegungsarmen Lebensstil

### Hintergrund

Der vom Bundesgesundheitsministerium und Verbraucherministerium jüngst veröffentlichte "Nationale Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängender Krankheiten" thematisiert die notwendige körperliche Aktivierung von Zielgruppen mit einem bewegungsarmen Lebensstil [5]. Innerhalb dieses Aktionsplan werden, begründet in Raten von 38% der Bevölkerung, die keinen Sport treiben und 22%, die sich im Alltag unzureichend bewegen, der Ausbau zielgruppengerechter Sportangebote und Anreize für Bewegung in den alltäglichen Lebenswelten gefordert. Mit diesen strategischen Stoßrichtungen stimmt der Nationale Aktionsplan überein mit europäischen und globalen Anstrengungen zur körperlichen Aktivierung der Bevölkerung [9][27][28].

Besondere Bedeutung räumt der Nationale Aktionsplan (wie auch internationalen Initiativen) der körperlichen Aktivierung von "Nicht-Bewegern" ein. In der vorliegenden Studie wurden "Nicht-Beweger" als Personen definiert, die selbst eingeschätzt keine körperlichen Aktivitäten bei denen man etwas außer Atem kommt ausüben. Diese Zielgruppe zeichnet sich durch einen besonders bewegungsarmen

Lebensstil aus und besitzt daher eine hohe Relevanz für die Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Durch einen bewegungsarmen Lebensstil werden u. a. kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ II und Darmkrebs sowie eine verkürzte Lebenserwartung evoziert [20].

Nach dem derzeitigen Forschungsstand wird ein solcher inaktiver Lebensstil u. a. durch höheres Lebensalter, unterdurchschnittliche Schulbildung, unterdurchschnittliches Haushaltseinkommen und Zugehörigkeit zu einer ethnischen Minorität bestimmt [1][22]. In Bezug auf die Schulbildung wurde über 15 europäischen Ländern ein deutlicher sozialer Gradient im Bewegungsverhalten nachgewiesen: Die absolute Differenz des Anteils der Nicht-Beweger zwischen dem Quartil mit der höchsten Schulbildung gegenüber dem Quartil mit der niedrigsten Schulbildung beträgt demnach im Mittel 24,4% [8]. Für Deutschland weisen Daten des telefonischen Gesundheitssurveys 2003 des RKI ebenfalls einen Zusammenhang zwischen dem Bildungsstatus und dem Bewegungsverhalten nach [20].

Bei einer Charakterisierung der Gruppe der Nicht-Beweger ist jedoch zu beachten, dass diese durchaus heterogen ist. Nicht soziodemographische Merkmale per se, sondern vielmehr z. T. korrespondierende soziale, psychologische, kogni-

tive und infrastrukturelle Faktoren bedingen demnach einen bewegungsarmen Lebensstil. So sind fehlende Zeit/Freunde, geringe Unterstützung durch Familie und Freunde, wenig Freude an Bewegung, geringe Selbstwirksamkeit und geringe Erwartungen hinsichtlich der positiven gesundheitlichen Effekte durch eigene Bewegung mit einem höheren Risiko eines inaktiven Lebensstils assoziiert worden [1][19][23][24]. Ebenso wurde das Fehlen von infrastrukturellen Bewegungsmöglichkeiten im Wohnumfeld (sowie eine negative Perzeption derselben) mit einem bewegungsarmen Lebensstil in Zusammenhang gebracht [6][13][19].

Für eine erfolgreiche Aktivierung der Nicht-Beweger bedarf es neben Erkenntnissen über Determinanten eines inaktiven Lebensstils auch an Erkenntnissen über deren Bewegungsinteressen. So sind in einer Studie z. B. Walking, Schwimmen und Mannschaftssportarten bei Nicht-Bewegern als beliebt identifiziert worden [4]. Charakteristika solcher Angebote, die von Nicht-Bewegern als bedeutsam empfunden werden, sind u. a. die Qualität der Übungsleitung, eine Übungsgruppe mit Gleichaltrigen sowie wohnortnahe und kostengünstige Angebote [2][7].

Der vorliegende Beitrag untersucht die von Nicht-Bewegern angegebenen Gründe für einen bewegungsarmen Lebens-

**Tab. 1** Beschreibung der Stichprobe, ungewichtet (Quelle: GfK-Panel Sport und Bewegung 2005, 1. Befragungswelle)

Parameter		Gesamt	Nicht-Beweger	Ausreichend-/ Viel-Beweger
Personen (n)		9.457	2.087	7.370
Frauen (%)		54,3	53,4	54,5
Alter (%)	16–29 Jahre	20,1	16,2	21,2
	30–49 Jahre	39,7	37,6	40,2
	50–69 Jahre	30,9	31,8	30,6
	>70 Jahre	9,3	14,4	7,9
Schulbildung (%)	Hauptschule	20,4	28,3	18,2
	Realschule	29,0	32,9	27,9
	Abitur	25,6	20,4	27,1
	Hochschule	24,9	18,4	26,8
Haushaltseinkommen (%)	≤1.499 €	25,9	31,8	24,2
	1.500–2.999 €	51,1	51,6	51,0
	≥3.000 €	23,1	16,6	24,8
Haushaltsgröße (%)	1 Person	22,9	25,9	21,7
	2 Personen	40,2	42,5	39,5
	≥3 Personen	36,9	31,6	38,8
BMI (%)	≤24,99	50,8	41,9	53,3
	25,00–29,99	35,2	37,0	34,6
	≥30	14,0	19,4	11,3

stil, sowie deren Bewegungsinteressen in einem für Deutschland repräsentativen Datensatz. Unseres Wissens ist dies eine der wenigen deutschen Studien zu dieser Thematik. Zur Identifizierung erfolgreicher Bewegungsförderungsstrategien für die unter Public-Health-Gesichtspunkten hochrelevante Zielgruppe der Nicht-Beweger sind diese Erkenntnisse von Bedeutung.

**Methode**

**Datenerhebung und Stichprobe**

Repräsentative Daten über Bewegungsverhalten und empfundene Barrieren zu mehr Bewegung bei Erwachsenen wurden über ein GfK-Panel zum Thema Sport und Bewegung Ende des Jahres 2005 erhoben. Das Panel befragt regelmäßig ca. 10.000 deutsche Jugendliche und Erwachsene in Privathaushalten, teils auf schriftlichem Wege, teils online. Das Panel ist repräsentativ nach regionalen und soziodemographischen Merkmalen und zeichnet sich durch eine hohe Mitarbeitungsqualität (Rücklaufquoten ≥80%) aus.

Daten über die spezifischen Interessen von Nicht-Bewegern wurden über eine 2. Welle des Panels im Frühjahr 2006 er-

hoben. Hierzu wurden 1539 der 5587 Personen, die in der ersten Welle angegeben hatten, sich nicht oder nur unregelmäßig zu bewegen, zufällig ausgewählt. Die Zufallsauswahl dieser Personen erfolgte über eine Schichtung nach dem Bewegungsstatus, operationalisiert durch das transtheoretische Modell [17].

**Messinstrumente**

Die Einordnung der Befragten in die Stufen des transtheoretischen Modells wurde in der 1. Befragungswelle über die von Marcus et al. [16]. entwickelte und von Fuchs [10] übersetzte Frage zur Selbsteinschätzung des Sportverhaltens erhoben. Mit der Frage werden Personen in Bezug auf das Sportverhalten in die Phasen der Präkontemplation, Kontemplation, Präparation, Aktion und Aufrechterhaltung eingeteilt. Die Frage ist bezüglich der Reliabilität ( $\kappa=0,78$ ) und der externen Validität gegenüber anderen Instrumenten zur Erfassung von Bewegungseinstellungen getestet worden [16]. Eine begriffliche Erweiterung der Frage hinsichtlich des Bewegungsverhaltens im Alltag wurde vorgenommen. Hierzu wurde die folgende einleitende Formulierung verwendet: "Die nachfolgende Frage bezieht sich

auf Ihre körperlichen Aktivitäten im Alltag, bei denen Sie mindestens ein bisschen außer Atem kommen, z. B. die Sie während der Arbeit machen, um von einem Ort zum anderen zu gelangen oder die Teil Ihrer Haus- und Gartenarbeit sind (z. B. zügiges Gehen, zügiges Radfahren, Gartenarbeit, Hausarbeiten)". Antwortkategorien für die verschiedenen Stufen des transtheoretischen Modells waren wie das folgende Item beispielhaft formuliert: "Gegenwärtig gehe ich keinen körperlichen Aktivitäten nach und ich habe auch nicht die Absicht, in den nächsten sechs Monaten damit zu beginnen".

Zur Erfassung der Barrieren für Bewegung wurde die Einschätzung der Gelegenheiten für Bewegung im Wohnumfeld, das Vorhandensein von Sportvereinen und die gemeindebezogene Politik in Bezug auf Bewegung erfasst (infrastrukturelle Ressourcen). Weiterhin wurde die Verfügbarkeit von Freunden für körperliche Aktivität und Sport erfragt. Individuelle zeitliche und gesundheitliche Ressourcen wurden über die Items "Ich habe genug Zeit für körperliche Aktivität/Sport" und "Meine Gesundheit erlaubt mir nicht, körperlich aktiv zu sein/Sport zu treiben" erhoben. Die Fragen wurden anhand einer 5er-Likert-Skala beantwortet. Die Items zu den infrastrukturellen Ressourcen sind bereits in zwei europäischen Studien verwendet worden [18][24]. Die Reliabilität der Items ist mit Spearman's Rho zwischen 0,65–0,71 dokumentiert [21]. Dies liegt in dem für Items zur Perception von Bewegungsgelegenheiten beschriebenen Gütebereich [14].

In der 2. Befragungswelle wurde nach Sport- und Bewegungsarten gefragt, die Nicht-Beweger interessieren. Vorgeschlagen wurden Ballspiele, Fitnesstraining, Ausdauersport und eine Beratung für mehr Bewegung im Alltag. Antwortkategorien waren "Interessiert überhaupt nicht" bis "Interessiert voll und ganz" auf einer 5er-Likert-Skala.

Darüber hinaus wurden Körpergewicht und Körpergröße zur Berechnung des Body-Mass-Index (BMI) erfragt. Bei der Selbsteinschätzung des BMI ist zu berücksichtigen, dass Personen oftmals ihre Größe überschätzen und ihr Gewicht unterschätzen[11]. Die Erhebung der sozio-

demographischen Merkmale erfolgte über die im Panel übliche Form.

## Statistische Analysen

Für die Datenanalyse der 1. Befragungswelle wurde der Datensatz auf Personen ab dem 16. Lebensjahr beschränkt und nach dem Alter und Geschlecht der Befragten gewichtet, um die deutsche Bevölkerung repräsentativ abzubilden. Die Daten der 2. Befragungswelle wurden ungewichtet verwendet. Bei den Analysen zu Bewegungsinteressen wurden nur Befragte berücksichtigt, die sich nach dem transtheoretischen Modell in Bezug auf das Bewegungsverhalten in den Phasen der Präkontemplation und Kontemplation (Nicht-Beweger) befanden.

Für die beschreibende Darstellung der Gründe für einen bewegungsarmen Lebensstil sowie der Bewegungsinteressen von Nicht-Bewegern anhand soziodemographischer Merkmale wurden einfaktorielle Varianzanalysen verwendet. Die multivariate Analyse der Bewegungsinteressen von Nicht-Bewegern bedient sich des Verfahrens der binär logistischen Regression. Als abhängige Variablen wurden das subjektive Interesse an einem Fitnesstraining bzw. einer Alltagsaktivierung verwendet. Fehlende Werte wurden paarweise aus der Analyse ausgeschlossen. Alle Datenanalysen wurden mit dem Statistikprogramm SPSS ausgeführt.

## Ergebnisse der Datenanalyse

### Stichprobenübersicht

Insgesamt ließen sich in der 1. Befragungswelle 2087 von 9457 Personen (22,1%) der Gruppe der Nicht-Beweger zuordnen (■ **Tab. 1**). Gegenüber Ausreichend- und Viel-Bewegern ist ein geringerer Anteil der Nicht-Beweger 16–29 Jahre alt und ein höherer Anteil 70 Jahre und älter. Nicht-Beweger besitzen häufiger einen Hauptschulabschluss, ein monatliches Nettoeinkommen <1500 € und leben häufiger in 1-Personen-Haushalten als Ausreichend- und Viel-Beweger. Unter den Nicht-Bewegern besitzen 19,4% einen BMI von  $\geq 30$ , gegenüber einem Anteil von 11,3% unter den Ausreichend- und Viel-Bewegern.

## Zusammenfassung · Abstract

Präv Gesundheitsf 2009 · 4:245–250 DOI 10.1007/s11553-009-0173-1  
© Springer-Verlag 2009

### A. Rütten · K. Abu-Omar · R. Meierjürgen · A. Lutz · W. Adlwarth **Was bewegt die Nicht-Beweger? Gründe für Inaktivität und Bewegungsinteressen von Personen mit einem bewegungsarmen Lebensstil**

#### Zusammenfassung

**Ziel** Ziel des Beitrags ist die Untersuchung der von Nicht-Bewegern angegebenen Gründe für einen bewegungsarmen Lebensstil, sowie deren Bewegungsinteressen.

**Methode** Im Rahmen einer repräsentativen Panel Untersuchung wurden 9457 deutsche Jugendliche und Erwachsene zu Bewegungsgewohnheiten, Bewegungsbarrieren und Bewegungsinteressen befragt.

**Ergebnisse** Deskriptive und multivariate Analysen zeigen, dass Bewegungsbarrieren und Bewegungsinteressen z. T. durch soziodemographische und sozioökonomische Merkmalen determiniert sind. Während jüngere Erwachsene vermehrt über fehlende Zeit als Barriere zu mehr Bewegung berichten, sind dies bei älteren Erwachsenen eher

wenige Freunde für Bewegung oder gesundheitliche Probleme. Jüngere Erwachsene und Normalgewichtige unter den Nicht-Bewegern präferieren Fitnessprogramme zur körperlichen Aktivierung. Demgegenüber ist die Präferenz einer Aktivierung im Alltag unabhängig vom Alter und Body-Mass-Index der Befragten.

**Schlussfolgerungen** Die Ergebnisse haben Implikationen für die Entwicklung von differenzierten Strategien zur Aktivierung von Nicht-Bewegern.

#### Schlüsselwörter

Körperliche Aktivität · Nicht-Beweger · Inaktivität · Bewegungsförderung · Sport

### **What moves the nonmovers? Reasons for inactivity and physical activity interests of individuals with a sedentary lifestyle**

#### Abstract

**Objective** This study examines the reasons sedentary individuals give for being inactive, as well as which types of physical activity they are interested in.

**Method** The data stem from a representative panel survey of 9,457 German adolescents and adults who answered questions on physical activity, barriers to physical activity, and interests in physical activity.

**Results** Descriptive and multivariate analyses indicate that barriers to and interests in physical activity are partly determined by sociodemographic and economic characteristics. Whereas younger adults predominantly report lack of time as a barrier to physical

activity, older adults report health problems and few friends. Younger adults and individuals with normal body weight would prefer exercise programs for physical activity promotion. Preference for physical activity promotion that targets active living is not associated with an individual's age or body mass index. **Conclusions** The results have implications for the development of specific strategies to promote physical activity among the sedentary.

#### Keywords

Physical activity · Physically inactive · Sedentary · Physical activity promotion · Exercise

**Tab. 2 Nicht-Beweger: Nennung von Gründen für einen bewegungsarmen Lebensstil nach Altersgruppen, gewichtet (n=1.913)**

Gründe (%)	Alter (Jahre)				p
	16–29	30–49	50–69	≥70	
Wenige Möglichkeiten für Bewegung im Wohngebiet	17,3	17,1	17,1	14,7	0,817
Wenige Freunde für Bewegung	48,6	52,9	62,8	74,7	<0,001
Wenig Zeit für Bewegung	68,0	67,8	41,1	39,0	<0,001
Gesundheit erlaubt Bewegung nicht	9,3	14,7	33,8	58,4	<0,001

**Tab. 3 Interessen von Nicht-Bewegern nach Altersgruppen (n=1.008). (Quelle: GfK-Panelsport und Bewegung 2006, 2. Befragungswelle)**

Interessen (%)	Alter (Jahre)				p
	16–29	30–49	50–69	≥70	
Ballspiele (z. B. Volleyball Tischtennis, Fußball)	57,3	47,3	28,2	16,2	0,001
Fitnessstraining (z. B. Aerobic, Jazztanz, Krafttraining)	66,9	51,4	38,8	25,8	<0,001
Ausdauersport (z. B. Nordic-Walken, Joggen)	55,7	48,9	41,2	22,9	0,001
Alltagsaktivierung (z. B. Individuelle Beratung, Gruppenseminar)	49,3	48,7	51,8	34,7	0,015

**Tab. 4 Interessen von Nicht-Bewegern nach Bildungsabschluss (n=1.008)**

Interessen (%)	Bildungsabschluss				p
	Hauptschule	Realschule	Abitur	Hochschule	
Ballspiele (z. B. Volleyball Tischtennis, Fußball)	35,0	42,0	44,9	49,8	0,037
Fitnessstraining (z. B. Aerobic, Jazztanz, Krafttraining)	44,9	57,0	55,5	50,7	0,003
Ausdauersport (z. B. Nordic-Walken, Joggen)	42,6	53,9	50,8	54,8	0,003
Alltagsaktivierung (z. B. Individuelle Beratung, Gruppenseminar)	49,1	48,9	50,8	49,8	0,240

**Tab. 5 Interessen von Nicht-Bewegern nach Geschlecht (n=1.008)**

Interessen (%)	Geschlecht		p
	Weiblich	Männlich	
Ballspiele (z. B. Volleyball Tischtennis, Fußball)	33,8	52,5	<0,001
Fitnessstraining (z. B. Aerobic, Jazztanz, Krafttraining)	62,9	40,7	<0,001
Ausdauersport (z. B. Nordic-Walken, Joggen)	53,0	47,8	0,006
Alltagsaktivierung (z. B. Individuelle Beratung, Gruppenseminar)	54,3	44,2	<0,001

### Bewegungsbarrieren

Befragt man Nicht-Beweger nach den von ihnen wahrgenommenen Barrieren für Bewegung, so werden über alle Altersgruppen am häufigsten wenig Freunde für Bewegung (58,6%), wenig Zeit für Bewegung (54,8%) und gesundheitliche Probleme (27,1%) genannt. Nach Altersgruppen untersucht zeigt sich, dass fehlende Freunde für Bewegung und gesundheitliche Probleme mit zunehmendem Alter häufiger als Barriere genannt werden (■ Tab. 2). Demgegenüber berichten vorwiegend Jüngere über fehlende Zeit für Bewegung.

### Bewegungsinteressen

Fragt man Nicht-Beweger nach ihren Bewegungsinteressen, so geben über alle Altersgruppen 47,7% an, sich für eine Alltagsaktivierung (über eine individuelle Beratung oder Gruppenseminare) zu interessieren, 46,3% interessieren sich für ein Fitnessstraining, 44,2% für Ausdauersport und 40,0% für Ballspiele. Mit zunehmendem Alter nimmt das Interesse an Ballspielen, Fitness- und Ausdauersport ab (■ Tab. 3). Das Interesse an einer Alltagsaktivierung bleibt zwischen dem 16. bis 29. Lebensjahr und dem 50. bis 69. Lebensjahr stabil.

In Bezug auf die Schulbildung zeigt sich, dass Nicht-Beweger mit Hauptschulabschluss (mit Ausnahme einer Alltagsaktivierung) tendenziell über weniger Bewegungsinteressen berichten als Nicht-Beweger mit höherem Bildungsabschluss (■ Tab. 4).

Während Frauen Fitnessstraining und Alltagsaktivierung häufiger als Bewegungsinteressen nennen als Männer, werden Ballspiele von Männern favorisiert (■ Tab. 5).

Die logistische Regression auf das Interesse an einem Fitnessstraining identifiziert signifikante Effekte der Variablen Alter, BMI und der Stufe der Verhaltensänderung nach dem transtheoretischen Modell (■ Tab. 6). 50- bis 69-Jährige äußern nur ca. halb so oft wie 16- bis 29-Jährige Interesse an einem Fitnessstraining. Über 70-Jährige äußern nur ca. ein Drittel so oft wie 16- bis 29-Jährige Interesse an einem Fitnessstraining. Nicht-Beweger mit einem BMI $\geq$ 35 haben weniger Interesse an einem Fitnessstraining als Nicht-Beweger mit normalem BMI. Nicht-Beweger, die über mehr Bewegung nachdenken, äußern gegenüber Nicht-Bewegern, die dies nicht tun, ca. 3-mal häufiger Interesse an einem Fitnessstraining.

Interesse an einer Alltagsaktivierung wird von Männern seltener genannt als von Frauen. Nicht-Beweger mit einem monatlichen Haushaltseinkommen von 2500–3499 € äußern seltener Interesse an einer Alltagsaktivierung als Nicht-Beweger mit einem Einkommen bis zu 1499 €. Nicht-Beweger, die über mehr Bewegung nachdenken, äußern gegenüber Nicht-Bewegern, die nicht über Bewegung nachdenken, ca. doppelt so häufig Interesse an einer Alltagsaktivierung.

### Diskussion

In Bezug auf die von Nicht-Bewegern genannten Barrieren zu mehr Bewegung bestätigt die Analyse die vorliegenden Forschungsbefunde [23][24]. Hiernach sind wenig Zeit und wenig Freunde für Bewegung die am häufigsten genannten Barrieren gegenüber einer körperlichen Aktivierung. Bedeutsam ist die in diesem Beitrag aufgezeigte Divergenz der genannten Barrieren zwischen den verschiedenen untersuchten Altersgruppen. So nennen jünge-



re Altersgruppen ( $\leq 50$ . Lebensjahr) vermehrt fehlende Zeit als Grund für einen inaktiven Lebensstil, während mit zunehmendem Alter fehlende Freunde und gesundheitliche Probleme genannt werden. Aus diesen Befunden lassen sich Erkenntnisse über Erfolg versprechende Bewegungsförderungsstrategien bei Nicht-Bewegern ableiten. So bieten sich für Personengruppen, die (z. B. bedingt durch Mehrfachbelastungen in Beruf und Familie) wenig Zeit zur Verfügung haben settingbezogene Bewegungsangebote an. Im Rahmen von Betriebssportangeboten kann es so gelingen, auch berufstätige Nicht-Beweger für die Teilnahme an Sportangeboten während oder im Anschluss an die Arbeitszeiten zu gewinnen. Außerdem bieten sich für diese Zielgruppen evtl. telefonisch administrierte Beratungen zur Bewegungsförderung an. Zur Wirksamkeit solcher telefonischen Maßnahmen sind in den letzten Jahren einige Evidenzen geschaffen worden [12][15]. Demgegenüber deuten die Befunde für ältere Menschen an, dass gerade für diese Zielgruppe gruppenbasierte Programme zur Bewegungsförderung geeignet erscheinen, da sie neben einer körperlichen Aktivierung auch soziale Kontakte für Bewegung vermitteln.

Aufschlussreiche Informationen liefert die Analyse der Bewegungsinteressen von Nicht-Bewegern über logistische Regressionsmodelle. Zum einen werden durch diese Analyse alters- (jüngere Personen bevorzugen Fitnesstraining und Ballspiele, ältere Personengruppen eine Alltagsaktivierung und Fitnesstraining) und geschlechtsabhängige (Frauen bevorzugen Fitnesstraining und Alltagsaktivierung, Männer Ballspiele) Bewegungspräferenzen deutlich. Zum anderen zeigen sich Unterschiede in den Präferenzen für ein Fitnesstraining und Maßnahmen zur Alltagsaktivierung. So scheinen adipöse Zielgruppen der Nicht-Beweger erst einmal nur geringes Interesse an einem Fitnesstraining zu haben. Dieses Ergebnis mag dadurch bedingt sein, dass "normale" standardisierte Bewegungsprogramme für Adipöse oft mit Frustrations- und Stigmatisierungserlebnissen verbunden sind. Neuere Studien deuten jedoch darauf hin, dass auch diese Zielgruppe durch ein auf ihre Bedürfnisse ausgerich-

**Tab. 6** Logistische Regression: Odds-Ratios (OR) und 95%-Konfidenzintervalle (95%-KI) für Interesse an einem Fitnesstraining, Interesse an einer Alltagsaktivierung von inaktiven Erwachsenen (kontrolliert für die Variablen Alter, Geschlecht, Bildung, Haushaltseinkommen, BMI und allgemeiner Gesundheitsstatus)

Parameter		Fitnesstraining		Alltagsaktivierung	
		OR	95%-KI	OR	95%-KI
Geschlecht	Weiblich	1,00		1,00	
	Männlich	0,42	0,70–1,30	0,61	0,45–0,81
Alter	16–29 Jahre	1,00		1,00	
	30–49 Jahre	0,71	0,45–1,12	1,15	0,75–1,77
	50–69 Jahre	0,49	0,31–0,80	1,44	0,90–2,30
	$\geq 70$ Jahre	0,34	0,19–0,62	0,75	0,42–1,34
Bildungsabschluss	Hauptschule	1,00		1,00	
	Mittlere Reife	1,43	0,96–2,12	1,19	0,80–1,76
	Abitur/Hochschulstudium	1,11	0,76–1,64	1,10	0,75–1,61
Haushaltseinkommen	$\leq 1.499$ €	1,00		1,00	
	1.500–2.499 €	0,87	0,61–1,25	0,89	0,63–1,26
	2.500–3.499 €	0,76	0,49–1,17	0,63	0,41–0,96
	$\geq 3.500$ €	0,72	0,41–1,25	0,59	0,34–1,01
BMI	$\leq 24,99$	1,00		1,00	
	25–29,99	0,99	0,70–1,39	1,11	0,80–1,55
	30–34,99	0,89	0,56–1,41	1,48	0,94–2,33
	$\geq 35$	0,44	0,22–0,88	1,02	0,54–1,93
Weniger guter Gesundheitsstatus		1,18	0,83–1,67	1,03	0,73–1,44
Nachdenken über mehr Bewegung		2,78	2,06–3,76	2,24	1,67–3,02

tetes Fitnesstraining erreicht werden kann [3]. Ein Ausbau solcher spezifischer Bewegungsangebote für adipöse Erwachsene erscheint durch diese Erkenntnisse angebracht. Auf der anderen Seite spricht eine Alltagsaktivierung vermehrt ältere und auch einkommensschwache Personengruppen an und ist unabhängig vom BMI der Befragten. Hieraus lässt sich die Alltagsaktivierung als ein durchaus komplementäres Konzept zur Bewegungsförderung über Bewegungsprogramme begreifen, das auch geeignet erscheint besonders relevante Gruppen der Nicht-Beweger anzusprechen.

Bei der vorliegenden Studie ist zu berücksichtigen, dass der Bewegungsstatus nur subjektiv erhoben wurde. Zwar gilt das transtheoretische Modell als ein guter Indikator für Einstellungen bezüglich des Bewegungsverhaltens, jedoch ist die Abgrenzung der einzelnen Stufen nicht immer eindeutig [10]. Bedingt durch die komplexe Fragenformulierung in der Operationalisierung des transtheoretischen Modells kann nicht ausgeschlossen werden, dass der Bildungsgrad der Interviewten Einfluss auf das Antwortver-

halten genommen hat. Darüber hinaus ist bei der Interpretation der Ergebnisse zu berücksichtigen, dass das GfK-Panel die Teilnehmer über verschiedene Kontaktwege (schriftlich, telefonisch, online) rekrutiert. Hierdurch kann nicht ausgeschlossen werden, dass sich die Panelteilnehmer von anderen Personengruppen hinsichtlich von Verhaltens- und Einstellungsmerkmalen unterscheiden. Besonders ist zu bemerken, dass in dem Panel nur deutsche Staatsbürger vertreten sind.

*Was bewegt nun die Nicht-Beweger?* Insgesamt deuten die Befunde dieser Untersuchung an, dass eine Bewegungsaktivierung der Nicht-Beweger durch ein Bündel von Maßnahmen gelingen kann. Hierzu gehört die Bereitstellung von spezifischen Angeboten für die verschiedenen Gruppen der Nicht-Beweger. Diese Angebote (z. B. speziell für Interessenten an einem *Fitnesstraining* oder einer Alltagsaktivierung) sollten an die Lebenswelten dieser Gruppen gekoppelt werden und so Zugangswege eröffnen. Hierdurch könnte dann unter Umständen auch die von vielen Nicht-Bewegern empfundene Barriere, keine Zeit für Bewegung zu ha-

ben, überwunden werden. Darüber hinaus sollten speziell für ältere Nicht-Beweger, neben den bereits existierenden qualitätsgesicherten standardisierte Bewegungsprogrammen, auch Angebote geschaffen werden, die eine Alltagsaktivierung mit dem Ziel der Vermittlung sozialer Kontakte verbinden. Die im Nationalen Aktionsplan zur Prävention von Bewegungsmangel formulierten Maßnahmen erscheinen in diesem Zusammenhang als ein geeigneter erster Schritt für eine Bewegungsaktivierung der Bevölkerung.

### Fazit für die Praxis

**Die Ergebnisse deuten an, dass auch eine körperliche Aktivierung der Nicht-Beweger durch verschiedene Maßnahmen gelingen kann. Hierzu gehört u. a. die Schaffung und Bereitstellung von spezifischen fitnessorientierten Kursangeboten für die verschiedenen Gruppen der Nicht-Beweger. Diese Angebote können an die Lebenswelten dieser Gruppen gekoppelt werden und so Zugangswege eröffnen. Darüber hinaus sollten ebenso Angebote geschaffen werden, die auf eine Alltagsaktivierung der Nicht-Beweger abzielen.**

### Korrespondenzadresse

**Prof. Dr. A. Rütten**



Institut für Sportwissenschaft und Sport, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Gebbertstraße 123b, 91058 Erlangen  
alfred.ruetten@sport.uni-erlangen.de

**Interessenkonflikt.** Der korrespondierende Autor gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht

### Literatur

- Bauman AE, Sallis JF, Dzawaltowski DA, Owen N (2002) Toward a better understanding of the influence on physical activity. The role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators and confounders. *Am J Prev Med* 23: 5–14
- Beauchamp MR, Carron AV, McCutcheon HO (2007) Older adults preferences for exercising alone versus in groups: considering contextual congruence. *Ann Behav Med* 33: 200–206
- Berg A, Berg A, Frey I et al (2008) Bewegungsorientierte Schulung für adipöse Erwachsene. *Dtsch Arztebl* 105: 197–203
- Booth MI, Bauman A, Owen N, Gore CJ (1997) Physical activity preferences, preferred sources of assistance and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians. *Prev Med* 26: 131–137
- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Bundesministerium für Gesundheit (2008) Nationaler Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängender Krankheiten. Bundesministerium für Gesundheit, Berlin
- Chinn DJ, White M, Harland J et al (1999) Barriers to physical activity and socioeconomic position: implications for health promotion. *JECH* 53: 191–192
- Cohen-Mansfield J, Marx MS, Biddinson JR, Guralnik JM (2004) Socio-environmental exercise preferences among older adults. *Prev Med* 38: 804–811
- Demarest S, Roskam AJ, Cox B et al (2007) Socio economic inequalities in leisure time physical activity. In: The Eurothine Project (2007) Tackling Health Inequalities in Europe: An integrated approach EUROTHINE, Online <http://survey.erasmusmc.nl/eurothine/index.php?ind,S442-454>
- Europäische Kommission (2005) Green Paper: Promoting healthy diets and physical activity: a European dimension for the prevention of overweight, obesity and chronic disease. Europäische Kommission, Brüssel
- Fuchs R (1997) Psychologie und körperliche Bewegung Gesundheitspsychologie 8. Hogrefe, Göttingen
- Gorber SC, Tremblay M, Moher D, Gorber B (2007) A comparison of direct vs. Self-report measures for assessing height, weight and body mass index: a systematic review. *Obes Rev* 8: 307–326
- Hillsdon M, Foster C, Cavill N et al (2005) The effectiveness of public health interventions for increasing physical activity among adults: a review of reviews. Health Development Agency, London
- Humpel N, Owen N, Leslie E (2002) Environmental factors associated with adults' participation in physical activity. *Am J Prev Med* 22: 188–199
- Kirtland KA, Porter DE, Addy CL et al (2003) Environmental measures of physical activity supports. *Am J Prev Med* 24: 323–331
- Marcus BH, Nigg CR, Riebe D (2000) Interactive communication strategies. Implications for population-based physical-activity promotion. *Am J Prev Med* 19: 121–126
- Marcus BH, Selby VC, Niaura RS, Rossi JS (1992) Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Res Q Exerc Sport* 63: 60–68
- Prochaska JO, DiClemente CC (1983) Stages and processes of self-change in smoking: towards an integrated model of change. *J Consult Clin Psychol* 51: 390–395
- Rütten A, Abel T, Kannas L et al (2001) Self reported physical activity, public health and perceived environment: results from a comparative European study. *JECH* 55: 139–146
- Rütten A, Abu-Omar K, Adlwarth W, Meierjürgen R (2007) Bewegungsarme Lebensstile. Zur Klassifizierung unterschiedlicher Zielgruppen für eine gesundheitsförderliche körperliche Aktivierung. *Gesundheitswesen* 69: 393–400
- Rütten A, Abu-Omar K, Lampert T, Ziese T (2005) Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Körperliche Aktivität, Heft 26. Robert-Koch-Institut, Berlin
- Rütten A (2001) European Physical Activity Surveillance System (EUPASS). Final report to the European Commission. Univ Technol Sport Sci, Chemnitz
- Sallis JF, Owen N (1999) Physical activity and behavioral medicine. Sage, Thousand Oaks
- Sherwood NE, Jeffrey RW (2000) The behavioural determinants of exercise: Implications for physical activity interventions. *Ann Rev Nutr* 20: 21–44
- Stahl T, Rütten A, Nutbeam D et al (2001) The importance of the social environment for physically active lifestyle – results from an international study. *Soc Sci Med* 52: 1–10
- Stahl T, Rütten A, Nutbeam D, Kannas L (2002) The importance of policy orientation and environment on physical activity participation – a comparative analysis between Eastern Germany, Western Germany and Finland. *Health Promot Int* 17: 235–246
- Taylor WC, Baranowski T, Rohm Young D (1998) Physical activity interventions in low-income, ethnic minority and populations with disability. *Am J Prev Med* 15: 334–343
- Weltgesundheitsorganisation (2004) Global Strategy on Diet, Physical Activity, and Health. WHO, Genf
- Weltgesundheitsorganisation (2006) Promoting physical activity and active living in urban environments. WHO, Genf