

Bewegung und Sitzen: Baden-Württemberg

Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung für die
AOK Baden-Württemberg

forsa Gesellschaft für
Sozialforschung und
statistische Analysen mbH

Gutenbergstraße 2
10587 Berlin

Telefon 030 62882-0

E-Mail info@forsa.de

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung.....	1
1 Freizeit- und Bewegungsverhalten.....	2
1.1 Sportliche Aktivitäten.....	2
1.2 Intensive und moderate sportliche Aktivitäten.....	3
1.3 Einstellungen zu körperlicher Aktivität.....	9
1.4 Hürden körperlicher Aktivität.....	13
1.5 Fortbewegung im Alltag.....	16
1.6 Freizeitverhalten.....	18
2 Bewegung und Erwerbsarbeit.....	20
2.1 Art der beruflichen Tätigkeit.....	20
2.2 Sitzdauer während der Arbeitszeit.....	21
2.3 Ausgleich zum Sitzen während der Arbeitszeit.....	22
2.4 Arbeit im Homeoffice.....	23
3 Sitzen und Bewegung im Alltag.....	26
3.1 Sitzdauer im Alltag.....	26
3.2 Integration von Bewegung in den Alltag.....	27
3.3 Gesundheitliche Probleme aufgrund langen Sitzens.....	30
4 Health Apps und Fitnesstracker.....	32

Vorbemerkung

Im Auftrag der AOK Baden-Württemberg hat forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH eine Befragung in Baden-Württemberg zum Thema „Sitzen und Bewegung“ durchgeführt.

Ziel der Untersuchung war, das Verhalten und die Einstellungen der Befragten in Baden-Württemberg in den Bereichen Sitzen und Bewegung zu beleuchten. Dazu wurden Fragen zum Bewegungs- und Sitzverhalten im (Arbeits-)Alltag gestellt und ermittelt, inwiefern die Befragten Strategien umsetzen, um Bewegung in diesen zu integrieren. Darüber hinaus wurden gesundheitliche Beschwerden, die in der Selbsteinschätzung auf langes Sitzen oder Bewegungsmangel zurückgeführt werden, erfasst. Neben den Einschätzungen zur Bewegungsintensität im Homeoffice sollten die Befragten den Einfluss von digitalen Messgeräten, wie Trainings-Apps, auf ihr Bewegungsverhalten einschätzen.

Beim Bewegungsverhalten wird zwischen verschiedenen Bewegungsarten und -intensitäten unterschieden:

- Körperliche Aktivität meint sämtliche durch die Skelettmuskulatur hervorgebrachten körperlichen Bewegungen, welche den Energieverbrauch über den Grundumsatz hinaus anheben.
- Bewegung in moderater Intensität umfasst (ausdauerorientierte) Betätigungen, die mindestens 10 Minuten am Stück ausgeführt werden und moderat anstrengend sind, d.h. bei denen man 50 - 70 % der maximalen Herzfrequenz erreicht, sich der Puls leicht erhöht, man anfängt leicht zu schwitzen, sich jedoch währenddessen noch unterhalten kann (z.B. schnelles Gehen, leichtes Joggen, Tanzen, Radfahren, Schwimmen).
- Intensive sportliche Aktivitäten sind (ausdauerorientierte) Betätigungen, die anstrengend sind, d.h. bei denen 70 - 85 % der maximalen Herzfrequenz erreicht werden, man einen hohen Herzschlag spürt, man stärker bis stark schwitzt kommt und sich in der Regel nicht mehr unterhalten kann (z.B. schnelles Joggen, Seilspringen, schnelles Radfahren).

Im Rahmen der Untersuchung wurden insgesamt 501 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Bürgerinnen und Bürger in Baden-Württemberg ab 18 Jahren befragt. Die Erhebung wurde vom 20. Juli bis 11. August 2023 im Rahmen des repräsentativen Online-Panels forsa.omninet durchgeführt.

Parallel wurde eine inhaltlich identische Erhebung im Rahmen einer bundesweiten, repräsentativen Stichprobe durchgeführt. Teilweise können die Ergebnisse aus Baden-Württemberg mit denen aus dem gesamten Bundesgebiet verglichen werden.

Die Untersuchungsbefunde werden im nachfolgenden Ergebnisbericht vorgestellt.

Die ermittelten Ergebnisse können lediglich mit den bei allen Stichprobenerhebungen möglichen Fehlertoleranzen (im vorliegenden Fall +/- 4 Prozentpunkte) auf die Grundgesamtheit übertragen werden.

1 Freizeit- und Bewegungsverhalten

1.1 Sportliche Aktivitäten

Zum Einstieg wurden die Befragten gebeten anzugeben, wann sie sich zuletzt für mindestens 10 Minuten am Stück bewegt haben, wobei damit sämtliche Sport-, Fitness- oder Freizeitaktivitäten gemeint sind.

Fast die Hälfte der Befragten (46 %) hat sich zuletzt am Tag der Befragung, etwa ein Viertel (28 %) am Tag zuvor für mindestens 10 Minuten am Stück bewegt.

Bei 19 Prozent war dies innerhalb der letzten sieben Tage vor der Befragung und bei 5 Prozent ist dies länger als das her.

Wann hat man sich zuletzt bewegt?

Es haben sich das letzte Mal für mindestens 10 Minuten am Stück bewegt

	heute	gestern	innerhalb der letzten sieben Tage	vor mehr als sieben Tagen
	%	%	%	%
Deutschland insgesamt	49	28	17	5
Baden-Württemberg	46	28	19	5
Männer	47	28	18	5
Frauen	45	29	20	5
18 bis 44 Jahre	41	30	21	6
45 Jahre und älter	49	27	18	5

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

1.2 Intensive und moderate sportliche Aktivitäten

Eine große Mehrheit der Befragten aus Baden-Württemberg (81 %) gibt an, regelmäßig, d.h. mindestens einmal pro Woche für mindestens 10 Minuten am Stück, moderate Sport-, Fitness- oder Freizeitaktivitäten, bei denen sie etwas ins Schwitzen kommen oder die sie etwas schneller atmen lassen, zu betreiben.

Intensive Sport-, Fitness- oder Freizeitaktivitäten, bei denen sie stark ins Schwitzen oder stark außer Atem kommen, also (ausdauerorientierte) Betätigungen wie z. B. schnelles Joggen, Seilspringen oder schnelles Radfahren, übt rund jede/r dritte Befragte aus Baden-Württemberg (36 %) regelmäßig, also mindestens einmal pro Woche für mindestens 10 Minuten am Stück aus.

Während sich die Männer und Frauen und die jüngeren und älteren Bürgerinnen und Bürger aus Baden-Württemberg bei moderaten Sport-, Fitness- oder Freizeitaktivitäten kaum voneinander unterscheiden, gibt es bei der Ausübung der intensiven Aktivitäten durchaus Unterschiede. So betreiben Männer häufiger als Frauen intensive sportliche Aktivitäten. Zudem nimmt der Anteil der intensiv sportlich Aktiven mit zunehmendem Alter ab.

Intensive und moderate sportliche Aktivitäten

Es betreiben regelmäßig, d.h. mindestens einmal pro Woche für mindestens 10 Minuten am Stück

	<i>moderate</i> Sport-, Fitness- oder Freizeitaktivitäten %	<i>intensive</i> Sport-, Fitness- oder Freizeitaktivitäten %
Deutschland insgesamt	79	36
Baden-Württemberg	81	36
Männer	81	43
Frauen	80	29
18 bis 44 Jahre	77	44
45 Jahre und älter	83	30

Von denjenigen Baden-Württembergerinnen und Baden-Württembergern, die mindestens einmal pro Woche moderaten körperlichen Aktivitäten nachgehen, tun dies 40 Prozent an etwa ein bis zwei Tagen pro Woche, 42 Prozent an 3 bis 5 Tagen und 16 Prozent an 6 oder 7 Tagen pro Woche.

Sofern intensive sportliche Aktivitäten ausgeübt werden, wird dies von der Mehrheit (57 %) der Befragten an ein oder zwei Tagen pro Woche getan. 35 Prozent betreiben an 3 bis 5 Tagen intensive sportliche Aktivitäten, 5 Prozent an 6 oder 7 Tagen pro Woche.

Häufigkeit intensiver oder moderater sportlicher Aktivitäten

	Pro Woche betreiben					
	<i>moderate</i> körperliche Aktivitäten			<i>intensive</i> körperliche Aktivitäten *		
	1 bis 2 Tage %	3 bis 5 Tage %	6 bis 7 Tage %	1 bis 2 Tage %	3 bis 5 Tage %	6 bis 7 Tage %
Deutschland insgesamt	38	43	16	57	36	3
Baden-Württemberg	40	42	16	57	35	5

Basis: Jeweils diejenigen Befragten, die mindestens einmal pro Woche für 10 Minuten intensive bzw. moderate körperliche Aktivitäten betreiben

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

* Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahlen, Vergleich zu bundesweiten Ergebnissen nur eingeschränkt möglich

Im Durchschnitt bewegen sich die Baden-Württembergerinnen und Baden-Württemberger etwa 23 Minuten täglich in moderater Intensität, das heißt, dass sie leicht ins Schwitzen kommen oder etwas schneller atmen müssen.

60 Prozent der Befragten bewegen sich dabei unter 21 Minuten täglich und 38 Prozent 21 Minuten oder mehr.

Bezogen auf diejenigen, die mindestens an einem Tag pro Woche moderat sportlich aktiv sind, beträgt die durchschnittliche tägliche Bewegungsdauer 28 Minuten.

Durchschnittliche tägliche Dauer moderater sportlicher Aktivitäten

Es bewegen sich pro Tag durchschnittlich *moderat*

	gar nicht bzw. we- niger als 10 Minu- ten am Stück %	unter 21 Minuten %	21-30 Minuten %	31-60 Minuten %	61-90 Minuten %	91 Minu- ten und mehr %	Mittelwert (in Min.)
Deutschland insgesamt	21	39	13	15	4	4	24
Baden-Württemberg	19	41	13	20	2	3	23
Männer	19	43	12	19	2	3	23
Frauen	20	38	14	20	2	3	22
18 bis 44 Jahre	23	40	12	20	2	1	19
45 Jahre und älter	17	41	13	19	2	4	25
Erwerbstätigkeit:							
ja	18	44	12	18	2	3	23
nein	21	34	14	22	2	2	22
Sportlich moderat Aktive	0	50	16	24	3	4	28

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Im Durchschnitt aller Befragten in Baden-Württemberg liegt die intensive Bewegungsdauer pro Tag bei 10 Minuten, d.h. dass die Personen dabei stark ins Schwitzen oder stark außer Atem kommen.

Die Mehrheit (75 %) der Baden-Württembergerinnen und Baden-Württemberger bewegt sich im Durchschnitt unter 11 Minuten täglich intensiv, während sich ein Viertel (24 %) 11 Minuten oder mehr in dem Ausmaß sportlich betätigt.

11 Minuten oder mehr bewegen sich täglich intensiv am ehesten Männer und unter 45-Jährige.

Durchschnittliche tägliche Dauer intensiver sportlicher Aktivitäten

Es bewegen sich pro Tag durchschnittlich *intensiv*

		gar nicht bzw. we- niger als 10 Minu- ten am Stück	unter 11 Minuten	11-20 Minuten	21-30 Minuten	31-60 Minuten	61 Minu- ten und mehr	Mittel- wert
		%	%	%	%	%	%	(in Min.)
Deutschland insgesamt		64	10	8	6	8	3	11
Baden-Württemberg		64	11	7	4	9	4	10
Männer		57	11	8	5	12	5	13
Frauen		71	10	6	3	5	2	7
18 bis 44 Jahre		56	12	10	5	11	4	12
45 Jahre und älter		70	9	5	4	7	3	9
Erwerbstätigkeit:	ja	59	11	10	5	11	3	11
	nein	74	10	1	3	5	5	8
Sportlich intensiv Aktive		0	30	20	12	24	10	29

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Eine große Mehrheit (67 %) der Baden-Württemberger/-innen ist im Durchschnitt bis zu 60 Minuten täglich unabhängig des Intensitätsgrades sportlich aktiv. Vergleichsweise wenige Befragte (13 %) betreiben im Schnitt mehr als eine Stunde täglich Sport- oder bewegte Freizeitaktivitäten.

Nicht regelmäßig bzw. weniger als 10 Minuten am Stück sportlich aktiv ist knapp jede fünfte (17 %) befragte Person.

Im Mittel aller Befragten aus Baden-Württemberg ergibt sich damit unabhängig vom Ausmaß der Sportaktivität eine Bewegungszeit von 33 Minuten täglich.

Durchschnittliche tägliche Dauer intensiver und moderater sportlicher Aktivitäten I

Es bewegen sich pro Tag durchschnittlich *moderat oder intensiv*

		gar nicht bzw. we- niger als 10 Minu- ten am Stück	unter 21 Minuten	21-30 Minuten	31-60 Minuten	61-90 Minuten	91 Minu- ten und mehr	Mittelwert (in Min.)
		%	%	%	%	%	%	
Deutschland insgesamt		19	32	11	20	7	8	35
Baden-Württemberg		17	32	14	21	5	8	33
Männer		15	31	14	20	7	10	36
Frauen		19	33	14	21	3	7	29
18 bis 44 Jahre		19	30	16	19	5	8	31
45 Jahre und älter		16	34	13	22	5	8	34
Erwerbstätigkeit:	ja	16	34	15	20	6	9	34
	nein	19	29	13	2	4	8	31
Sportlich Aktive insgesamt		0	39	17	25	6	10	40

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Rund die Hälfte (51 %) der Baden-Württemberger/-innen betreibt den eigenen Angaben zufolge weniger als durchschnittlich 21 Minuten täglich Sport-, Fitness- oder Freizeitaktivitäten in moderater und weniger als 11 Minuten in intensiver Intensität.

49 Prozent betätigen sich im Durchschnitt länger als das, also mindestens 21 Minuten in moderater oder 11 Minuten in intensiver Intensität.

Durchschnittliche tägliche Dauer intensiver und moderater sportlicher Aktivitäten II

Es bewegen sich pro Tag durchschnittlich

	weniger als 21 Minuten in moderater und weniger als 11 Minuten in intensiver Intensität	mindestens 21 Minuten in moderater oder 11 Minuten in intensiver Intensität
	%	%
Deutschland insgesamt	54	46
Baden-Württemberg	51	49
Männer	50	50
Frauen	53	47
18 bis 44 Jahre	49	51
45 Jahre und älter	53	47
Erwerbstätigkeit:		
ja	50	50
nein	54	46

1.3 Einstellungen zu körperlicher Aktivität

Die Befragten wurden gebeten anzugeben, inwiefern verschiedene Aussagen zu körperlicher Aktivität auf sie zutreffen, wobei damit alle Arten von körperlicher Bewegung gemeint sind, also z. B. intensive oder moderate Sportaktivitäten, Bewegung in der Freizeit, Haus- und Gartenarbeit, Spaziergänge etc.

Die große Mehrheit der Baden-Württemberger/-innen gibt an, dass sie sich besser fühlen, wenn sie regelmäßig körperlich aktiv sind, z. B., indem sie dadurch ausgeglichener und weniger gestresst sind (85 %). Ebenfalls den meisten Befragten machen körperliche Aktivitäten Spaß (79 %) oder stärken ihr Selbstwertgefühl (70 %).

65 Prozent würden sich im Alltag gerne mehr bewegen, 64 Prozent haben Angst, im Laufe ihres Lebens körperliche Beschwerden, wie z. B. Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes Typ 2 oder Rückenschmerzen, zu bekommen, wenn sie sich nicht ausreichend bewegen.

Für 57 Prozent hat körperliche Aktivität einen hohen Stellenwert in ihrem Leben. Gleichzeitig hat noch über die Hälfte der Befragten (57 %) allerdings das Gefühl, sich ihrer Einschätzung nach nicht genug zu bewegen und 43 Prozent fällt es schwer, körperliche Aktivitäten in ihren Alltag zu integrieren.

Jede/r vierte Befragte (24 %) gibt an, körperliche Beschwerden (wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Rückenschmerzen) zu haben, die sie (unter anderem) auf zu wenig Bewegung zurückführen.

Einstellungen zu körperlicher Aktivität I

Die folgenden Aussagen zu körperlichen Aktivitäten treffen zu

	voll und ganz %	eher %	eher nicht %	überhaupt nicht %
Wenn ich regelmäßig körperlich aktiv bin, fühle ich mich besser, z.B. indem ich ausgeglichener und weniger gestresst bin.	38	47	10	2
Körperliche Aktivitäten machen mir Spaß.	34	45	17	4
Körperliche Aktivitäten stärken mein Selbstwertgefühl.	27	43	21	5
Ich würde mich im Alltag gerne mehr bewegen.	20	45	26	9
Ich habe Angst im Laufe meines Lebens körperliche Beschwerden (wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Rückenschmerzen) zu bekommen, wenn ich mich nicht ausreichend bewege.	21	43	25	9
Ich bewege mich meiner Einschätzung nach nicht genug.	22	35	28	14
Körperliche Aktivitäten haben einen hohen Stellenwert in meinem Leben.	22	35	36	7
Es fällt mir schwer, körperliche Aktivitäten in meinen Alltag zu integrieren.	10	33	36	21
Ich habe körperliche Beschwerden (wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Rückenschmerzen), die ich (unter anderem) auf zu wenig Bewegung zurückführe.	5	19	25	49

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Männer und Frauen unterscheiden sich in ihren Einstellungen zu körperlicher Aktivität kaum voneinander. Männer geben lediglich noch etwas häufiger als Frauen an, dass ihnen körperliche Aktivitäten Spaß machen.

Dass sie sich im Alltag gern mehr bewegen wollen, Angst haben, im Laufe ihres Lebens körperliche Beschwerden zu bekommen, wenn sie sich nicht ausreichend bewegen und dass es ihnen schwerfällt, körperliche Aktivitäten in ihren Alltag zu integrieren, geben die unter 45 Jahre alten Baden-Württemberger/-innen etwas häufiger an als die über 45-Jährigen. Die älteren Befragten geben hingegen häufiger als die jüngeren an, dass ihnen körperliche Aktivitäten Spaß machen und diese einen hohen Stellenwert in ihrem Leben haben.

Einstellungen zu körperlicher Aktivität II

Die folgenden Aussagen zu körperlichen Aktivitäten treffen voll und ganz bzw. eher zu:	Deutschland insgesamt	Baden-Württemberg	Männer	Frauen	18 bis 44 Jahre	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%
Wenn ich regelmäßig körperlich aktiv bin, fühle ich mich besser, z.B. indem ich ausgeglichener und weniger gestresst bin.	81	85	86	85	87	84
Körperliche Aktivitäten machen mir Spaß.	77	79	82	74	71	83
Körperliche Aktivitäten stärken mein Selbstwertgefühl.	70	70	70	70	68	71
Ich würde mich im Alltag gerne mehr bewegen.	63	65	64	65	72	60
Ich habe Angst im Laufe meines Lebens körperliche Beschwerden zu bekommen, wenn ich mich nicht ausreichend bewege.	59	64	61	66	73	57
Ich bewege mich meiner Einschätzung nach nicht genug.	54	57	58	56	60	55
Körperliche Aktivitäten haben einen hohen Stellenwert in meinem Leben.	58	57	59	55	45	65
Es fällt mir schwer, körperliche Aktivitäten in meinen Alltag zu integrieren.	42	43	40	44	52	35
Ich habe körperliche Beschwerden, die ich (unter anderem) auf zu wenig Bewegung zurückführe.	24	24	21	27	22	26

Erwerbstätige geben häufiger als die Nicht-Erwerbstätigen an, sich im Alltag gerne mehr bewegen zu wollen und dass es ihnen jedoch schwerfällt, körperliche Aktivitäten in ihren Alltag zu integrieren. Darüber hinaus haben sie häufiger Angst im Laufe ihres Lebens körperliche Beschwerden zu bekommen, wenn sie sich nicht ausreichend bewegen.

Deutliche Unterschiede zeigen sich auch zwischen denjenigen, die sich regelmäßig mindestens einmal pro Woche moderat oder intensiv sportlich betätigen und den (wenigen) Befragten, die dies überhaupt nicht tun. Nicht Aktive geben deutlich seltener an, dass sie sich besser fühlen, wenn sie regelmäßig körperlich aktiv sind, dass ihnen körperliche Aktivitäten Spaß machen, ihr Selbstwertgefühl stärken oder einen hohen Stellenwert in ihrem Leben haben. Gleichzeitig geben sie etwas häufiger als die Aktiven an, dass sie körperliche Beschwerden haben, die sie (unter anderem) auf einen Bewegungsmangel zurückführen. Dennoch äußern sie auch mehrheitlich und etwas häufiger als die Aktiven den Wunsch, sich in ihrem Alltag mehr zu bewegen und teilen häufiger als Aktive die Einschätzung, dass sie dies nicht genug tun. Die Umsetzung dessen im Alltag fällt ihnen jedoch im Vergleich besonders häufig schwer.

Einstellungen zu körperlicher Aktivität III

Die folgenden Aussagen zu körperlichen Aktivitäten treffen voll und ganz bzw. eher zu:	insgesamt %	Erwerbstätigkeit:		Sportlich Aktive insgesamt: *	
		ja %	nein %	ja %	nein ** %
Wenn ich regelmäßig körperlich aktiv bin, fühle ich mich besser, z.B. indem ich ausgeglichener und weniger gestresst bin.	85	87	82	91	61
Körperliche Aktivitäten machen mir Spaß.	79	79	77	86	42
Körperliche Aktivitäten stärken mein Selbstwertgefühl.	70	71	69	76	44
Ich würde mich im Alltag gerne mehr bewegen.	65	68	59	62	76
Ich habe Angst im Laufe meines Lebens körperliche Beschwerden zu bekommen, wenn ich mich nicht ausreichend bewege.	64	67	58	64	61
Ich bewege mich meiner Einschätzung nach nicht genug.	57	59	54	52	81
Körperliche Aktivitäten haben einen hohen Stellenwert in meinem Leben.	57	53	64	65	16
Es fällt mir schwer, körperliche Aktivitäten in meinen Alltag zu integrieren.	43	47	34	35	77
Ich habe körperliche Beschwerden, die ich (unter anderem) auf zu wenig Bewegung zurückführe.	24	20	31	22	36

* Sportlich Aktive = Befragte, die regelmäßig, d.h. mindestens einmal pro Woche für mindestens 10 Minuten am Stück moderate und/oder intensive Sport-, Fitness- oder Freizeitaktivitäten betreiben

** Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahl

1.4 Hürden körperlicher Aktivität

Anschließend wurde nach Hürden im Alltag gefragt, um sich (ausreichend) körperlich zu bewegen.

Am häufigsten wird in dem Kontext von den Baden-Württembergerinnen und Baden-Württembergern eine Zeitknappheit (50 %) genannt, etwa aufgrund anderer Verpflichtungen, Freizeitaktivitäten oder beruflicher Einspannung, gefolgt von fehlender Lust bzw. Motivation (47 %) und die Priorisierung anderer Dinge (42 %).

Wenig Energie (35 %) und unpassendes Wetter (26 %) stellen bei einem Viertel bzw. einem Drittel der Befragten eine Hürde für ausreichend Bewegung im Alltag dar. Jede bzw. jeden Fünften (20 %) hält das Fehlen einer Begleitung, z.B. durch Absagen von Sport-Partnern oder generell keine Begleitung, potentiell von einem bewegten Alltag ab.

Vergleichsweise weniger häufig sind (chronische) Erkrankungen oder körperliche Einschränkungen (jeweils 11 %), zu lange Wege bzw. Entfernungen zu Sportstätten (10 %), das Fehlen einer allgemeinen Überzeugung über die Sinnhaftigkeit (6 %) oder ein zu hoher materieller Aufwand (3 %) Hürden für ausreichend Bewegung im Alltag.

Rund jede/r zehnte Befragte aus Baden-Württemberg (10 %) nimmt keinerlei Hürden im Alltag dafür wahr.

Männer und Frauen nehmen insgesamt ähnliche Hürden wahr. Frauen fehlt lediglich etwas häufiger als Männern die Energie für ausreichend Bewegung im Alltag.

Deutliche Unterschiede zeigen sich hingegen zwischen den Altersgruppen. Bei Befragten unter 45 Jahren führen vor allem Zeitknappheit, eine fehlende Motivation bzw. Lust, die Priorisierung anderer Dinge oder wenig Energie zu nicht ausreichend Bewegung im Alltag.

Hürden körperlicher Aktivität I

Es nehmen in ihrem Alltag folgende Hürden wahr, um sich (ausreichend) körperlich zu bewegen:	Deutschland insgesamt	Baden-Württemberg	Männer	Frauen	18 bis 44 Jahre	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%
wenig Zeit (etwa wegen anderer Verpflichtungen, Freizeitaktivitäten oder beruflicher Einspannung)	49	50	52	48	70	37
fehlende Lust bzw. Motivation	47	47	47	48	57	41
Priorisierung anderer Dinge	42	42	44	40	51	36
wenig Energie	30	35	28	42	45	29
unpassendes Wetter (z.B. Regen, zu warm, zu kalt)	28	26	24	28	26	26
fehlende Begleitung (z.B. Absage durch Sport-Partner oder niemand, der mitmacht)	20	20	18	22	23	19
(chronische) Erkrankung (z.B. Erkältung, Herzschwäche)	11	11	11	12	7	14
körperliche Einschränkung (z.B. Behinderung, Knochenbruch, Prothese)	13	11	9	13	11	11
zu lange Wege/Entfernung (z.B. zum Fitness-Studio, Schwimmhalle)	11	10	10	11	14	8
fehlende Überzeugung	5	6	6	6	9	3
zu hoher materieller Aufwand für bspw. Sportausrüstung	5	3	3	4	6	1
Ich nehme keine Hürden wahr	11	10	12	9	4	15

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Unter Erwerbstätigen werden häufiger Zeitknappheit und fehlende Energie als Hürden für einen bewegten Alltag wahrgenommen als unter Nicht-Erwerbstätigen. Insgesamt priorisieren Erwerbstätige zudem häufiger als Nicht-Erwerbstätige andere Dinge über ausreichend Bewegung im Alltag.

Den wenigen Befragten, die gar nicht sportlich aktiv sind, fehlt häufiger als den Aktiven die Motivation bzw. Lust und auch Energie.

Hürden körperlicher Aktivität II

Es nehmen in ihrem Alltag folgende Hürden wahr, um sich (ausreichend) körperlich zu bewegen:	insgesamt %	Erwerbstätigkeit:		Sportlich Aktive insgesamt:	
		ja %	nein %	ja %	nein * %
wenig Zeit (etwa wegen anderer Verpflichtungen, Freizeitaktivitäten oder beruflicher Einspannung)	50	65	24	50	50
fehlende Lust bzw. Motivation	47	48	47	44	66
Priorisierung anderer Dinge	42	44	37	41	46
wenig Energie	35	38	29	32	48
unpassendes Wetter (z.B. Regen, zu warm, zu kalt)	26	25	28	28	18
fehlende Begleitung (z.B. Absage durch Sport-Partner oder niemand, der mitmacht)	20	21	19	19	28
(chronische) Erkrankung (z.B. Erkältung, Herzschwäche)	11	8	17	9	19
körperliche Einschränkung (z.B. Behinderung, Knochenbruch, Prothese)	11	9	15	11	12
zu lange Wege/Entfernung (z.B. zum Fitness-Studio, Schwimmhalle)	10	12	7	10	14
fehlende Überzeugung	6	6	5	4	12
zu hoher materieller Aufwand für bspw. Sportausrüstung	3	3	4	3	4
Ich nehme keine Hürden wahr	10	6	18	12	5

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

* Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahl

1.5 Fortbewegung im Alltag

Kürzere Strecken von bis zu 2 Kilometern legen die meisten Befragten mindestens mehrmals pro Woche zu Fuß zurück (76 %). 57 Prozent nutzen dafür auch mehrmals pro Woche oder häufiger das Auto oder Motorrad.

24 Prozent nutzen mehrmals pro Woche für kürzere Strecken im Alltag ein Fahrrad, 15 Prozent ein E-Bike bzw. E-Scooter und 14 Prozent den ÖPNV.

Fortbewegung im Alltag I

Im Alltag legen kürzere Strecken von bis zu 2 Kilometer mit den Fortbewegungsmitteln zurück

	mehrmals täglich %	einmal täglich %	mehrmals pro Woche %	einmal pro Woche %	seltener %	(so gut wie) nie %
zu Fuß	26	21	29	9	11	3
mit dem Auto oder Motorrad	18	12	27	11	14	17
mit dem Fahrrad	5	5	15	9	21	44
mit einem E-Bike/E-Scooter	3	3	9	5	11	66
mit dem Öffentlichen Nahverkehr	6	1	7	6	22	57

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Kürzere Strecken nehmen sportlich Aktive in Baden-Württemberg häufiger als Nicht-Aktive mit dem Fahrrad oder zu Fuß wahr. Auf ein E-Bike bzw. einen E-Scooter greifen über 45-Jährige häufiger als die Jüngeren zurück.

Fortbewegung im Alltag II

Im Alltag legen kürzere Strecken von bis zu 2 Kilometern mindestens mehrmals pro Woche zurück

		zu Fuß	mit dem Auto oder Motorrad	mit dem Fahrrad	mit einem E-Bike/ E-Scooter	mit dem ÖPNV
		%	%	%	%	%
Deutschland insgesamt		73	55	29	14	14
Baden-Württemberg		76	57	24	15	14
Männer		76	54	30	19	10
Frauen		75	59	19	12	19
18 bis 44 Jahre		77	56	23	9	21
45 Jahre und älter		75	57	25	19	10
Sportlich Aktive insgesamt:	ja	80	55	28	18	15
	nein *	53	65	6	3	9

* Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahl

1.6 Freizeitverhalten

In einer gewöhnlichen Woche schaut die große Mehrheit der Baden-Württembergerinnen und Baden-Württemberger (56 %) nahezu täglich TV oder Online-Streams. Insgesamt 86 Prozent tun dies mindestens einmal pro Woche, nur 12 Prozent schauen nicht regelmäßig TV oder Online-Streams an.

Etwa die Hälfte der Befragten (53 %) liest auch (so gut wie) täglich – seien es Bücher, Zeitungen, Zeitschriften oder ähnliches. Weitere 30 Prozent tun dies mindestens einmal pro Woche. 27 Prozent gehen (fast) täglich spazieren, weitere 49 Prozent tun dies mindestens einmal pro Woche.

Soziale Medien werden von 45 Prozent der Befragten (fast) täglich genutzt, von weiteren 14 Prozent noch mindestens einmal pro Woche. Computerspiele spielen 30 Prozent einmal pro Woche oder häufiger – 69 Prozent hingegen seltener oder nie.

Gut jede/r dritte Befragte (36 %) geht (mindestens) einmal pro Woche in ein Restaurant oder ein Café.

Tanzen, z. B. in einem Verein oder in der Disco/im Club, gehen nur wenige Befragte (4 %) regelmäßig, also mindestens einmal pro Woche. Ins Kino gehen ebenfalls nur sehr wenige Befragte (1 %) regelmäßig einmal pro Woche oder häufiger.

Freizeitverhalten I

Es gehen den folgenden Freizeitaktivitäten nach

	mehrmals am Tag	(fast) täglich	4-5 Mal pro Woche	2-3 Mal pro Woche	einmal pro Woche	seltener als einmal pro Woche	nie
	%	%	%	%	%	%	%
TV oder Online-Streams schauen	10	46	12	13	5	6	6
lesen	24	29	5	16	9	13	5
spazieren gehen	9	18	8	21	20	19	5
Soziale Medien nutzen	25	20	5	6	3	11	29
in Restaurants oder Cafés gehen	0	1	1	6	28	56	8
Computerspiele spielen	4	9	5	6	6	16	53
tanzen gehen	0	0	0	1	3	21	75
ins Kino gehen	0	0	0	0	1	56	42

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Frauen lesen in ihrer Freizeit etwas häufiger als Männer.

Soziale Medien werden insbesondere von den jüngeren, unter 45 Jahre alten Befragten regelmäßig genutzt.

Bei fast allen älteren Befragten ab 45 Jahren gehört lesen zu einer regelmäßigen Freizeitaktivität.

Freizeitverhalten II

Es gehen den folgenden Freizeitaktivitäten mindestens einmal pro Woche nach:	Deutschland insgesamt	Baden-Württemberg	Männer	Frauen	18 bis 44 Jahre	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%
TV oder Online-Streams schauen	88	86	87	88	89	86
lesen	80	83	78	87	74	89
spazieren gehen	74	76	73	77	71	78
Soziale Medien nutzen	61	59	56	62	77	47
in Restaurants oder Cafés gehen	30	36	39	33	39	34
Computerspiele spielen	37	30	33	28	25	34
tanzen gehen	5	4	3	4	4	4
ins Kino gehen	2	1	2	0	1	1

2 Bewegung und Erwerbsarbeit

2.1 Art der beruflichen Tätigkeit

6 Prozent der Erwerbstätigen geben an, beruflich einer schweren körperlichen Tätigkeit nachzugehen, z. B. Bauarbeiten oder landwirtschaftliche Arbeit. 14 Prozent gehen einer leichten körperlichen Tätigkeit nach, z. B. im Einzelhandel.

18 Prozent haben eine teils sitzende, teils körperlich aktive Tätigkeit, 61 Prozent üben ihre berufliche Tätigkeit überwiegend im Sitzen, also z. B. im Büro, aus.

Art der beruflichen Tätigkeit

Auf die berufliche Tätigkeit passt am ehesten folgende Beschreibung:

	schwere körperliche Aktivitäten	leichte körperliche Aktivitäten	teils sitzende, teils körperlich aktive Tätigkeit	überwiegend sitzende Tätigkeit
	%	%	%	%
Deutschland insgesamt	11	13	20	54
Baden-Württemberg	6	14	18	61

Basis: Erwerbstätige

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahlen, Vergleich zu bundesweiten Ergebnissen nur eingeschränkt möglich

2.2 Sitzdauer während der Arbeitszeit

An einem normalen Arbeitstag sitzen 6 Prozent aller baden-württembergischen Erwerbstätigen in der Regel gar nicht. 16 Prozent sitzen weniger als 2 Stunden, 11 Prozent zwischen 2 und 4 Stunden, 23 Prozent zwischen 4 und 6 Stunden. 42 Prozent der Erwerbstätigen sitzen an einem normalen Arbeitstag in der Regel 6 und mehr Stunden.

Sitzdauer während der Arbeitszeit

An einem normalen Arbeitstag sitzen in der Regel

	gar nicht	weniger als 2 Stunden	2 bis unter 4 Stunden	4 bis unter 6 Stunden	6 bis unter 8 Stunden	8 oder mehr Stunden
	%	%	%	%	%	%
Deutschland insgesamt	7	16	15	22	27	12
Baden-Württemberg	6	16	11	23	30	12

Basis: Erwerbstätige

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahlen, Vergleich zu bundesweiten Ergebnissen nur eingeschränkt möglich

2.3 Ausgleich zum Sitzen während der Arbeitszeit

Diejenigen Erwerbstätigen, die während eines Arbeitstages mindestens 4 Stunden sitzen, wurden gebeten anzugeben, wie häufig verschiedene Dinge während eines normalen Arbeitstages vorkommen.

95 Prozent geben an, dass in ihrem aktuellen Beruf regelmäßige Bewegung und/oder Sit-zunterbrechungen zumindest ab und zu möglich sind.

89 Prozent der Befragten geben an, zumindest ab und zu ihre Sitz- bzw. Arbeitsposition zu ändern. 84 Prozent stehen regelmäßig, z. B. alle halbe Stunde, auf. 83 Prozent unterbrechen zumindest ab und zu bewusst die sitzende Position und stehen auf, um sich zu bewegen (z. B. während des Telefonierens). 79 Prozent gehen zumindest ab und zu direkt zu Kolleginnen und Kollegen, statt ihnen Mails oder Nachrichten zu schicken.

Zwei Drittel (67 %) nutzen mindestens hin und wieder Pausen, um sich zu bewegen, etwa bei einem Spaziergang.

Dass sie während ihrer Arbeitszeit Übungen machen, wie z. B. Dehnübungen, um das Sitzen auszugleichen, geben eher wenige Erwerbstätige (42%), die mehr als 4 Stunden pro Arbeitstag sitzen, an.

Ausgleichendes Verhalten zum Sitzen während der Arbeitszeit

Folgende Dinge kommen mindestens ab und zu während eines Arbeitstages vor:	Deutschland insgesamt %	Baden-Württemberg %
In meinem aktuellen Beruf sind regelmäßige Bewegung und/oder Sit-zunterbrechungen möglich.	95	95
Ich ändere so oft wie möglich meine Sitz- bzw. Arbeitsposition.	86	89
Ich stehe regelmäßig, z. B. alle halbe Stunde, auf.	85	84
Ich unterbreche bewusst die sitzende Position und stehe auf, um mich zu bewegen (z.B. während des Telefonierens).	81	83
Statt Kolleg/-innen Mails oder Nachrichten zu schreiben, gehe ich zu deren Arbeitsplatz, um mit ihnen zu sprechen.	77	79
Ich nutze Pausen, um mich zu bewegen, etwa bei einem Spaziergang.	67	67
Ich mache während meiner Arbeitszeit Übungen, wie z.B. Dehnübungen, um das Sitzen auszugleichen.	41	42

Basis: Erwerbstätige, die an einem normalen Arbeitstag mindestens 4h sitzen
 an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“
 Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahlen, Vergleich zu bundesweiten Ergebnissen nur eingeschränkt möglich

2.4 Arbeit im Homeoffice

51 Prozent der Erwerbstätigen aus Baden-Württemberg geben an, zumindest ab und zu im Homeoffice zu arbeiten.

Tätigkeit im Homeoffice

Es arbeiten derzeit im Homeoffice

	ausschließlich %	überwiegend %	ab und zu %	überhaupt nicht %
Deutschland insgesamt	5	12	26	57
Baden-Württemberg	5	15	31	49

Basis: Erwerbstätige

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahlen, Vergleich zu bundesweiten Ergebnissen nur eingeschränkt möglich

Von den (wenigen) Erwerbstätigen aus Baden-Württemberg, die zum Teil im Homeoffice arbeiten, geben 26 Prozent an, sich an einem Tag im Homeoffice alles in allem deutlich oder etwas mehr zu bewegen als an einem Arbeitstag, an dem sie nicht von zu Hause aus arbeiten.

Bei 18 Prozent unterscheidet sich ein Tag im Homeoffice im Hinblick auf die Bewegungsdauer nicht von einem Tag außer Haus.

56 Prozent derjenigen, die teilweise im Homeoffice tätig sind, geben an, sich an einem Tag im Homeoffice im Vergleich zu einem Arbeitstag, an dem sie nicht von zu Hause aus arbeiten, etwas bzw. deutlich weniger zu bewegen.

Bewegung im Homeoffice

An einem Tag im Homeoffice bewegen sich alles in allem im Vergleich zu einem Arbeitstag, an dem sie nicht von zu Hause aus arbeiten,

	deutlich mehr %	etwas mehr %	kein Unterschied %	etwas weniger %	deutlich weniger %
Deutschland insgesamt	11	17	20	24	28
Baden-Württemberg	11	15	18	28	28

Basis: Erwerbstätige, die ab und zu oder überwiegend im Homeoffice arbeiten

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahlen, Vergleich zu bundesweiten Ergebnissen nur eingeschränkt möglich

31 Prozent der baden-württembergischen Erwerbstätigen, die zumindest ab und zu im Homeoffice arbeiten, haben für ihre Arbeit im Homeoffice einen gut geeigneten, speziell dafür eingerichteten, ergonomischen Arbeitsplatz zur Verfügung, also z. B. mit einem richtigen Bürostuhl statt einem Küchenstuhl oder der Couch sowie ausreichend Platz auf dem Tisch und Abstand zum Bildschirm.

37 Prozent haben einen zumindest teilweise ergonomischen Arbeitsplatz zur Verfügung, bei 31 Prozent ist der Arbeitsplatz gar nicht ergonomisch.

Arbeitsplatz im Homeoffice

Es haben für ihre Arbeit im Homeoffice einen gut geeigneten, speziell dafür eingerichteten, ergonomischen Arbeitsplatz zur Verfügung

	ja, vollständig er- gonomisch %	ja, teilweise ergo- nomisch %	nein, gar nicht %
Deutschland insgesamt	29	41	28
Baden-Württemberg	31	37	31

Basis: Erwerbstätige, die (auch) im Homeoffice arbeiten
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahlen, Vergleich zu bundesweiten Ergebnissen nur eingeschränkt möglich

3 Sitzen und Bewegung im Alltag

3.1 Sitzdauer im Alltag

An einem normalen Wochentag sitzen (außerhalb der Arbeitszeit) 9 Prozent der Befragten aus Baden-Württemberg weniger als 2 Stunden. 39 Prozent sitzen zwischen 2 und 4 Stunden, 28 Prozent zwischen 4 und 6 Stunden. 23 Prozent der Befragten sitzen an einem normalen Wochentag 6 oder mehr Stunden.

Die große Mehrheit (82 %) der Erwerbstätigen verbringt an einem normalen Wochentag außerhalb der Arbeitszeit zwischen 2 und 8 Stunden im Sitzen. Weitere 4 Prozent sitzen vor oder nach der Arbeit für gewöhnlich 8 oder mehr Stunden.

57 Prozent der Nicht-Erwerbstätigen sitzen zwischen 2 und 6 Stunden an einem normalen Wochentag und 40 Prozent mindestens 6 Stunden.

Sitzdauer im Alltag

An einem normalen Wochentag sitzen in der Regel (außerhalb der Arbeitszeit)

	weniger als 2 Stunden %	2 bis unter 4 Stunden %	4 bis unter 6 Stunden %	6 bis unter 8 Stunden %	8 oder mehr Stunden %
Deutschland insgesamt	7	36	32	15	8
Baden-Württemberg	9	39	28	15	8
Männer	10	39	29	14	7
Frauen	9	39	26	16	9
18 bis 44 Jahre	12	36	24	15	11
45 Jahre und älter	8	41	30	15	6
Erwerbstätigkeit:					
ja	13	48	24	10	4
nein	3	23	34	25	15
Sportlich Aktive insgesamt:					
ja	10	41	27	16	6
nein *	8	30	29	13	20

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

* Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahl

3.2 Integration von Bewegung in den Alltag

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, nebenbei mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Den Befragten wurde eine Liste mit verschiedenen Möglichkeiten vorgegeben mit der Bitte anzugeben, wie oft sie diese Dinge tun.

63 Prozent der Baden-Württemberger/-innen geben an, häufig die Treppe statt eines Aufzugs oder einer Rolltreppe zu nutzen. 25 Prozent tun dies zumindest ab und zu. 11 Prozent nutzen nur selten oder nie die Treppe statt eines Aufzugs oder einer Rolltreppe.

Die Hälfte der Befragten (50 %) übernimmt häufig Aufgaben in der Hausarbeit wie Bodenwischen oder Fensterputzen. 30 Prozent tun dies ab und zu, 19 Prozent selten oder nie.

Handwerkliche Tätigkeiten im Haushalt übernehmen 41 Prozent häufig, 32 Prozent ab und zu, 27 Prozent selten oder nie.

47 Prozent gehen häufig zu Fuß oder nehmen das Fahrrad, wenn sie Besorgungen erledigen, z. B. die Kinder zur Kita oder Schule bringen oder Freunde oder Familie besuchen. 24 Prozent tun dies ab und zu, 28 Prozent nur selten oder nie.

28 Prozent parken zumindest ab und zu das Auto bewusst weiter weg und gehen den Rest zu Fuß, während 23 Prozent diese Bewegungsmöglichkeit selten nutzen.

Dass sie häufig oder zumindest ab und zu früher aus Bus oder Bahn aussteigen, um den Rest der Strecke zu laufen, sagen 11 Prozent. 15 Prozent tun dies selten.

Integration von Bewegung in den Alltag I

	Um mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, tun die folgenden Dinge			
	häufig	ab und zu	selten	nie
	%	%	%	%
Ich nehme die Treppe statt eines Aufzugs oder einer Rolltreppe.	63	25	8	3
Ich übernehme Aufgaben in der Hausarbeit wie Bodenwischen oder Fensterputzen.	50	30	12	7
Ich übernehme handwerkliche Tätigkeiten im Haushalt.	41	32	18	9
Ich gehe zu Fuß oder nehme das Fahrrad, wenn ich Besorgungen erledige, z.B. wenn ich mein/e Kind/er zur Kita/Schule bringe oder Freunde und Familie besuche.	47	24	15	13
Ich parke das Auto bewusst weiter weg und gehe den Rest zu Fuß.	9	19	23	44
Ich steige früher aus Bus oder Bahn aus, um den Rest der Strecke zu laufen.	2	9	15	68

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Zwischen den Altersgruppen ergeben sich in der Frage nur geringe Unterschiede. Unter 45-Jährige übernehmen für mehr Bewegung im Alltag etwas seltener als die Älteren mindestens ab und zu Aufgaben in der Hausarbeit.

Integration von Bewegung in den Alltag II

Um mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, tun folgende Dinge häufig/ab und zu:	Deutschland insgesamt %	Baden-Württemberg %	18 bis 44 Jahre %	45 Jahre und älter %
Ich nehme die Treppe statt eines Aufzugs oder einer Rolltreppe.	83	88	89	88
Ich übernehme Aufgaben in der Hausarbeit wie Bodenwischen oder Fensterputzen.	79	80	76	83
Ich übernehme handwerkliche Tätigkeiten im Haushalt.	70	73	72	75
Ich gehe zu Fuß oder nehme das Fahrrad, wenn ich Besorgungen erledige, z.B. wenn ich mein/e Kind/er zur Kita/Schule bringe oder Freunde und Familie besuche.	68	71	73	69
Ich parke das Auto bewusst weiter weg und gehe den Rest zu Fuß.	26	28	25	30
Ich steige früher aus Bus oder Bahn aus, um den Rest der Strecke zu laufen.	10	11	13	10

Frauen geben häufiger als Männer an, Aufgaben in der Hausarbeit wie Bodenwischen oder Fensterputzen zu übernehmen. Männer übernehmen dafür eher handwerkliche Tätigkeiten im Haushalt, um mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Dass sie das Auto bewusst weiter weg parken und den Rest zu Fuß gehen, geben Frauen etwas häufiger als Männer an.

Diejenigen, die sich zumindest ab und zu sportlich aktiv betätigen, nutzen nahezu alle Möglichkeiten, um mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, zumindest etwas häufiger als diejenigen, die sich nicht sportlich aktiv betätigen.

Integration von Bewegung in den Alltag III

Um mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, tun folgende Dinge häufig/ab und zu:	insgesamt	Männer	Frauen	Sportlich Aktive insgesamt:	
				ja	nein *
	%	%	%	%	%
Ich nehme die Treppe statt eines Aufzugs oder einer Rolltreppe.	88	87	90	92	72
Ich übernehme Aufgaben in der Hausarbeit wie Bodenwischen oder Fensterputzen.	80	72	88	81	77
Ich übernehme handwerkliche Tätigkeiten im Haushalt.	73	83	64	74	70
Ich gehe zu Fuß oder nehme das Fahrrad, wenn ich Besorgungen erledige, z.B. wenn ich mein/e Kind/er zur Kita/Schule bringe oder Freunde und Familie besuche.	71	69	73	76	45
Ich parke das Auto bewusst weiter weg und gehe den Rest zu Fuß.	28	22	33	29	21
Ich steige früher aus Bus oder Bahn aus, um den Rest der Strecke zu laufen.	11	8	13	11	12

* Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahl

3.3 Gesundheitliche Probleme aufgrund langen Sitzens

41 Prozent aller Baden-Württemberger/-innen hatten schon einmal gesundheitliche Probleme bzw. Auswirkungen, die sie auf zu vieles bzw. langes Sitzen und Bewegungsmangel zurückführen.

Gesundheitliche Probleme aufgrund langen Sitzens?

Es hatten schon einmal gesundheitliche Probleme bzw. Auswirkungen, die sie auf zu vieles bzw. langes Sitzen und Bewegungsmangel zurückführen

		%
<hr/>		
Deutschland insgesamt		42
<hr/>		
Baden-Württemberg		41
<hr/>		
Männer		38
Frauen		43
<hr/>		
18 bis 44 Jahre		40
45 Jahre und älter		41
<hr/>		
Erwerbstätigkeit:	ja	41
	nein	40
<hr/>		
Sportlich Aktive insgesamt:	ja	41
	nein *	38
<hr/>		

* Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahl

Diejenigen, die schon einmal gesundheitliche Probleme bzw. Auswirkungen hatten, die sie auf zu vieles bzw. langes Sitzen und Bewegungsmangel zurückführen, wurden gebeten anzugeben, welche konkreten Auswirkungen sie bemerkt haben.

Die große Mehrheit dieser Befragten (86 %) gibt an, Rücken- und/oder Gelenkprobleme zu haben bzw. gehabt zu haben.

48 Prozent haben eine Gewichtszunahme bemerkt, 35 Prozent eine zunehmende Trägheit, 32 Prozent hatten Schlafprobleme, 26 Prozent Stress, je 25 Prozent Kopfschmerzen oder Gereiztheit bzw. Nervosität, jeweils 21 Prozent Durchblutungsstörungen oder Konzentrationschwierigkeiten und 20 Prozent hatten Stimmungsschwankungen.

5 Prozent hatten andere gesundheitliche Probleme bzw. Auswirkungen, die sie auf zu langes Sitzen oder Bewegungsmangel zurückführen.

Art der gesundheitlichen Auswirkungen aufgrund langen Sitzens bzw. Bewegungsmangel

Es haben schon einmal folgende gesundheitlichen Probleme bzw. Auswirkungen bemerkt:	Deutschland insgesamt	Baden-Württemberg
	%	%
Rücken- und/oder Gelenkprobleme	88	86
Gewichtszunahme	49	48
Zunahme der Trägheit	37	35
Schlafprobleme	28	32
Stress	24	26
Kopfschmerzen	27	25
Gereiztheit/Nervosität	22	25
Durchblutungsstörungen	26	21
Konzentrationschwierigkeiten	15	21
Stimmungsschwankungen	18	20
andere Probleme/Auswirkungen	7	5

Basis: Befragte, die schon einmal aufgrund langen Sitzens gesundheitliche Probleme bzw. Auswirkungen gespürt haben
 Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennung möglich
 Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahlen, Vergleich zu bundesweiten Ergebnissen nur eingeschränkt möglich

4 Health Apps und Fitnesstracker

Insgesamt 41 Prozent der Befragten aus Baden-Württemberg geben an, digitale Messgeräte oder digitale Anwendungen aus dem Gesundheitsbereich zu nutzen, wie z. B. eine Smart Watch, eine Trainings-App oder eine Fitnessuhr.

Ein solches „Health Gadget“ nutzen am ehesten die jüngeren, unter 45 Jahre alten Befragten sowie diejenigen, die sportlich viel aktiv sind.

Nutzung von digitalen Messgeräten oder Anwendungen aus dem Gesundheitsbereich

Es nutzen digitale Messgeräte oder digitale Anwendungen aus dem Gesundheitsbereich, wie eine Smart Watch, eine Trainings-App oder eine Fitnessuhr

		ja, eines %	ja, mehrere %	nein %
Deutschland insgesamt		37	5	58
Baden-Württemberg		37	4	59
Männer		36	6	58
Frauen		37	3	60
18 bis 44 Jahre		42	4	54
45 Jahre und älter		33	5	62
Sportlich Aktive insgesamt	ja	39	5	56
	nein *	25	3	72

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

* Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahl

Von denjenigen, die ein solches smartes Gerät nutzen, gibt etwa jede/r Dritte (36 %) an, dass sie sich dadurch mehr bewegen. Bei etwa zwei Dritteln der Nutzer (61 %) macht das keinen Unterschied, sie bewegen sich durch die smarten Geräte ungefähr gleich viel.

Einfluss der smarten Geräte auf das Bewegungsverhalten

Die smarten Geräte haben auf ihr Bewegungsverhalten folgenden Einfluss:	insgesamt
	%
Ich bewege mich mehr.	36
Das macht keinen Unterschied, ich bewege mich ungefähr gleich viel.	61
Ich bewege mich weniger.	1

Basis: Befragte, die smarte Geräte aus dem Gesundheitsbereich nutzen
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“
Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahlen