



Themenfeld 5.2: Bewegung

Indikator 5.2.5: Gesundheitsförderliche körperliche Aktivität

Definition: Anteil der erwachsenen Bevölkerung, welcher die nationalen / WHO-Empfehlungen zur körperlichen Aktivität erreicht bzw. überschreitet:

- Anteil der Befragten ab 18 Jahren, die angeben, in einer typischen Woche mindestens 2 Stunden und 30 Minuten (150 Minuten) mit Sport, Fitness oder körperlicher Aktivität in der Freizeit zu verbringen

Anteil der erwachsenen Bevölkerung, welcher die nationale / WHO-Empfehlung zur Muskelkräftigung von mindestens zweimal pro Woche erreicht bzw. überschreitet:

- Anteil der Befragten ab 18 Jahren, die angeben, in einer typischen Woche mindestens an zwei Tagen körperliche Aktivitäten auszuüben, die speziell für den Aufbau oder die Kräftigung der Muskulatur gedacht sind

Datenquelle: Studie Gesundheit in Deutschland aktuell: GEDA 2019/2020-EHIS

Datenhalter: RKI / SenWGP

Datenstand: 2019/2020

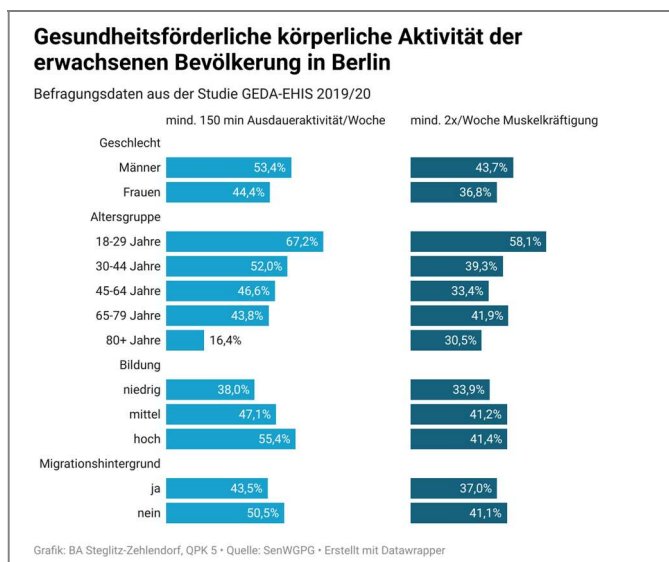
Daten für Berlin

Daten zur gesundheitsförderlichen körperlichen Aktivität liegen nicht auf Bezirksebene vor, sondern lediglich für die Berliner Stichprobe der bundesweiten GEDA-Studie.

Die gute Hälfte der Männer und die knappe Hälfte der Frauen in Berlin erreichen die nationalen und internationalen Empfehlungen von mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche. Die Empfehlungen zur Muskelkräftigung mindestens zweimal wöchentlich werden von weniger als der Hälfte der Männer und gut einem Drittel der Frauen erreicht.

Mit steigendem Alter und mit sinkendem Bildungsniveau nehmen die Anteile derjenigen, die die Empfehlungen zur Ausdaueraktivität erreichen, ab. Bezüglich der Muskelkräftigung ist der Zusammenhang mit Alter und Bildung weniger eindeutig.

Berliner*innen mit Migrationshintergrund erreichen die empfohlenen Aktivitätsumfänge etwas seltener als die Befragten ohne Migrationshintergrund.



Regionalvergleich und zeitliche Entwicklung

Daten für einen Regional- oder Zeitvergleich liegen nicht vor.

Indikator 5.2.5a: Körperliche Aktivität der Kinder bei der Einschulungsuntersuchung

Definition: Anteil der Kinder, welche die nationalen Empfehlungen für Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre) zur täglichen Bewegungszeit erreicht bzw. überschreitet:

- Anteil der Kinder, deren Eltern bei der Zusatzbefragung „Bewegung“ zur Einschulungsuntersuchung angeben, dass ihr Kind an einem normalen Wochenende über 3 Stunden am Tag körperlich aktiv ist

Datenquelle: Einschulungsuntersuchung
Datenhalter: KJGD Steglitz-Zehlendorf
Datenstand: 01.11.2020

Daten Steglitz-Zehlendorf nach Geschlecht, Sozialstatus und Migrationshintergrund

Die Zusatzbefragung wurde nicht in allen Bezirken und in Steglitz-Zehlendorf nur bei der Einschulungsuntersuchung 2020 flächendeckend durchgeführt. Ausgewertet wird die körperliche Aktivität an Wochenendtagen, weil in der Befragung die Aktivitäten in der Kita nicht berücksichtigt sind und die große Mehrheit der Kinder eine Kita besucht.



57 % der Kinder überschreiten mit ihrer körperlichen Aktivität am Wochenende die nationale Empfehlung von mindestens drei Stunden täglich. Zwischen den Gruppen bestehen nur geringere Unterschiede. Lediglich Kinder aus Familien mit hohem Sozialstatus fallen mit einem geringeren Ausmaß körperlicher Aktivität auf.

Regionalvergleich

Körperliche Aktivität der Kinder bei der Einschulungsuntersuchung in den Bezirksregionen von Steglitz-Zehlendorf

Anteil der Kinder mit über 3 Stunden körperlicher Aktivität pro Tag am Wochenende

LOR-Bezirksregion	gar nicht oder max. 1 Stunde	max. 2 Stunden	max. 3 Stunden	über 3 Stunden
061001 Schloßstraße	2,6%	16,8%	23,6%	57,1%
061002 Albrechtstraße	4,0%	12,2%	26,1%	57,7%
062003 Lankwitz	3,7%	12,7%	25,8%	57,9%
062004 Ostpreußendamm	4,4%	12,3%	22,2%	61,1%
063005 Teltower Damm	1,7%	12,3%	23,8%	62,1%
063006 Drakestraße	1,4%	17,9%	26,9%	53,8%
064007 Zehlendorf Südwest	2,7%	15,6%	25,3%	56,5%
064008 Zehlendorf Nord	3,0%	12,5%	28,8%	55,7%
Steglitz-Zehlendorf	2,9%	14,0%	25,6%	57,4%

Zusatzbefragung zur Einschulungsuntersuchung 2020, erstmalig untersuchte Kinder wohnhaft in Steglitz-Zehlendorf

Tabellen: BA Steglitz-Zehlendorf, QPK 5 • Quelle: KJGD Steglitz-Zehlendorf • Erstellt mit Datawrapper

Die Variation zwischen den Bezirksregionen ist vergleichsweise gering. Am niedrigsten ist der Anteil der Kinder mit über drei Stunden täglicher körperlicher Aktivität in der Bezirksregion Drakestraße, am höchsten in der Bezirksregion Teltower Damm.

Zeitliche Entwicklung

Zur zeitlichen Entwicklung liegen keine Daten vor.

Indikator 5.2.5b: Bewegungsverhalten Älterer

Definition: Anteil der Senior*innen (ab 65 Jahren), die sich täglich gesundheitsförderlich bewegen
 · Anteil der Befragten, die angeben, sich täglich zu bewegen, um etwas für die Gesundheit zu tun

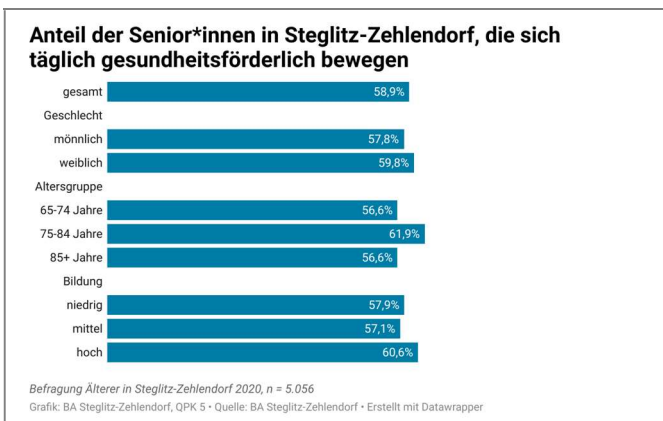
Datenquelle: bezirksweite Befragung Älterer in Steglitz-Zehlendorf 2020

Datenhalter: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

Datenstand: 2020

Daten Steglitz-Zehlendorf nach Geschlecht, Sozialstatus und Migrationshintergrund

Daten zum Bewegungsverhalten Älterer liegen aus der bezirksweiten Befragung im Jahr 2020 vor, welche in dieser Form nur in Steglitz-Zehlendorf durchgeführt wurde.



Fast sechs von zehn Befragten ab 65 Jahren bewegen sich täglich, um etwas für ihre Gesundheit zu tun. Die Gruppenunterschiede sind insgesamt recht klein.

Auch in der höchsten Altersgruppe ab 85 Jahren übt noch mehr als die Hälfte der Befragten täglich gesundheitsförderliche Bewegungsaktivitäten aus.

Regionalvergleich

Anteil der Senior*innen in den Bezirksregionen von Steglitz-Zehlendorf, die sich täglich gesundheitsförderlich bewegen

LOR-Bezirksregion	Anteil Befragter mit täglicher gesundheitsförderlicher Bewegung
061001 Schloßstraße	58,4%
061002 Albrechtstraße	58,5%
062003 Lankwitz	55,0%
062004 Ostpreußendamm	56,4%
063005 Teltower Damm	61,4%
063006 Drakestraße	59,6%
064007 Zehlendorf Südwest	59,3%
064008 Zehlendorf Nord	61,3%
Steglitz-Zehlendorf	58,9%

Befragung Älterer in Steglitz-Zehlendorf 2020, n = 5.056
 Tabelle: BA Steglitz-Zehlendorf, QPK 5 · Quelle: BA Steglitz-Zehlendorf · Erstellt mit Datawrapper

Die Variation zwischen den Bezirksregionen ist vergleichsweise gering. Am niedrigsten ist der Anteil der Senior*innen mit täglicher Bewegungsaktivität in der Bezirksregion Lankwitz, gefolgt von der Bezirksregion Ostpreußendamm, am höchsten in den Bezirksregionen Teltower Damm und Zehlendorf Nord.

Zeitliche Entwicklung

Zur zeitlichen Entwicklung liegen keine Daten vor.



Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
 Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination im
 Öffentlichen Gesundheitsdienst (QPK) – QPK 5
 Tel. (030) 90 299-5213
 susanne.bettge@ba-sz.berlin.de

© Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin
 Stand 11/2022