

Bewegung im Alter

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung von Personen ab 60 Jahren

Datenbasis:	1.003 Befragte
Erhebungszeitraum:	4. bis 10. Mai 2023
Statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

1 Persönliche körperliche Aktivität

Zunächst wurden die Befragten gebeten angeben, wie häufig es vorkommt, dass sie mindestens 30 Minuten am Stück moderat körperlich aktiv sind. Damit sind bspw. Aktivitäten gemeint, bei denen sich die Atmung etwas beschleunigt, also beim Spaziergehen, Radfahren, Wandern oder Gartenarbeit.

Die große Mehrheit der Befragten ab 60 Jahren (82 %) gibt an, mehrmals die Woche mindestens 30 Minuten am Stück moderat körperlich aktiv zu sein. 7 Prozent machen das einmal in der Woche.

Nur sehr wenige Befragte betätigen sich mehrmals im Monat (3 %), einmal im Monat (1 %) oder seltener als einmal im Monat (3 %) mindestens 30 Minuten am Stück körperlich moderat.

4 Prozent der Befragten sind nie mindestens 30 Minuten am Stück moderat körperlich aktiv.

Ältere Befragte ab 80 Jahren betätigen sich etwas seltener körperlich moderat als die jüngeren Befragten unter 80 Jahren.

Individuelle moderate körperliche Aktivität

Es sind mindestens 30 Minuten am Stück moderat körperlich aktiv

	mehrmals in der Woche %	einmal in der Woche %	mehrmals im Monat %	einmal im Monat %	seltener %	nie %
insgesamt	82	7	3	1	3	4
Nord	83	7	3	1	2	3
NRW	82	5	3	2	3	4
Baden-Württemberg	79	12	3	1	2	5
Bayern	81	5	3	2	4	4
Südwest	85	8	1	0	3	2
Ost	82	8	2	0	4	4
Männer	82	8	3	1	3	2
Frauen	82	7	2	1	3	5
60- bis 69-Jährige	84	8	3	1	2	2
70- bis 79-Jährige	88	4	2	1	3	3
80 Jahre und älter	71	10	2	3	6	8

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Die Befragten wurden anschließend gebeten anzugeben, wie oft sie dies auch *intensiv* tun, wie z. B. durch Sport im Verein, im Fitnessstudio oder bei anspruchsvollen Radtouren, also Tätigkeiten, bei denen man intensiver atmet und ins Schwitzen kommt.

Knapp vier von zehn Befragten (38 %) tun dies mehrmals in der Woche und 16 Prozent einmal in der Woche.

5 Prozent sind mehrmals im Monat mindestens 30 Minuten am Stück intensiv körperlich aktiv, 3 Prozent einmal im Monat und 7 Prozent seltener.

30 Prozent geben an, nie intensiv körperlich aktiv zu sein.

Frauen und die älteren Befragte ab 80 Jahren sind überdurchschnittlich häufig nie mindestens 30 Minuten am Stück intensiv körperlich aktiv.

Individuelle intensive körperliche Aktivität

Es sind mindestens 30 Minuten am Stück intensiv körperlich aktiv

	mehrmals in der Woche %	einmal in der Woche %	mehrmals im Monat %	einmal im Monat %	seltener %	nie %
insgesamt	38	16	5	3	7	30
Nord	44	15	5	2	5	29
NRW	38	12	7	3	9	30
Baden-Württemberg	32	17	4	6	8	33
Bayern	39	18	4	4	9	25
Südwest	43	17	5	1	6	28
Ost	34	20	4	2	6	34
Männer	41	19	6	3	7	24
Frauen	36	15	4	3	7	35
60- bis 69-Jährige	41	19	6	3	8	23
70- bis 79-Jährige	41	15	5	3	8	29
80 Jahre und älter	30	14	3	3	5	45

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Von den erwerbstätigen Befragten sind 23 Prozent im Beruf körperlich sehr aktiv.

Drei von zehn befragten Erwerbstätigen (30 %) sind im Beruf körperlich etwas aktiv und fast die Hälfte (46 %) so gut wie gar nicht.

Körperliche Aktivität im Beruf

Es sind in ihrem Beruf körperlich aktiv

	sehr %	etwas %	so gut wie gar nicht %
insgesamt	23	30	46
Männer	21	31	48
Frauen	26	30	43

Basis: Erwerbstätige
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

2 Körperliche Aktivität der Eltern

2.1 Eckdaten zu den Eltern der Befragten

Nur sehr wenige Befragte (2 %) ab 60 Jahren haben noch beide Elternteile.

Bei jedem Zehnten (11 %) lebt noch ein Elternteil und die große Mehrheit (87 %) hat keine Eltern mehr.

Sind die Eltern der Befragten noch am Leben?

	Es haben noch		
	beide Eltern %	ein Elternteil %	keine Eltern %
insgesamt	2	11	87
60- bis 69-Jährige	4	22	74
70- bis 79-Jährige	0	4	96
80 Jahre und älter	0	0	100

Von denjenigen Befragten, die mindestens noch ein Elternteil haben, geht es bei 77 Prozent bei den folgenden Fragen um die Mutter und bei 23 Prozent um den Vater.

18 Prozent der Eltern der Befragten sind unter 85 Jahre alt, 48 Prozent zwischen 85 und einschließlich 89 Jahren alt und 30 Prozent sind 90 Jahre und älter.

Soziodemografie der Eltern

	insgesamt %
Mutter	77
Vater	23
unter 85 Jahre	18
85 bis unter 90 Jahre	48
90 Jahre und älter *	30

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

2.2 Körperliche Aktivität der Eltern

Die Hälfte der Eltern (51 %) der Befragten lebt selbstständig in der eigenen Wohnung.

28 Prozent leben in der eigenen Wohnung mit Unterstützung, z. B. durch Angehörige oder einen Pflegedienst, und jeder Fünfte (20 %) wohnt in einer Seniorenresidenz bzw. einer Pflegeeinrichtung.

Wohnverhältnisse der Eltern

Die Mutter und/oder der Vater lebt

	selbstständig in der eigenen Wohnung	in der eigenen Wohnung mit Unterstützung (z.B. durch Angehörige oder einen Pflegedienst)	in einer Seniorenresidenz bzw. Pflegeeinrichtung
	%	%	%
insgesamt	51	28	20

Basis: Befragte, die mindestens noch ein Elternteil haben
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Fast die Hälfte der Befragten (45 %) meint, dass ihre Eltern nie mindestens 30 Minuten am Stück moderat körperlich aktiv sind.

34 Prozent der Eltern der Befragten sind mehrmals in der Woche mindestens 30 Minuten am Stück moderat körperlich aktiv und 6 Prozent sind das einmal in der Woche

Insgesamt 6 Prozent der Eltern sind nach Einschätzung der Befragten mehrmals im Monat oder seltener moderat körperlich aktiv.

Moderate körperliche Aktivität der Eltern

Der Vater bzw. die Mutter sind mindestens 30 Minuten am Stück moderat körperlich aktiv

	mehrmals in der Woche %	einmal in der Woche %	mehrmals im Monat %	einmal im Monat %	seltener %	nie %
insgesamt	34	6	1	0	5	45

Basis: Befragte, die mindestens noch ein Elternteil haben
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Etwas mehr als drei Viertel und damit die große Mehrheit der Befragten (77 %) berichtet, dass ihre Eltern nie mindestens 30 Minuten am Stück *intensiv* körperlich aktiv sind, also Tätigkeiten machen, bei denen sie intensiver atmen und ins Schwitzen kommen.

Jeweils 5 Prozent geben an, dass ihre Eltern mehrmals pro Woche bzw. einmal in der Woche mindestens 30 Minuten am Stück intensiv körperlich aktiv sind.

Intensive körperliche Aktivität der Eltern

Der Vater bzw. die Mutter sind mindestens 30 Minuten am Stück intensiv körperlich aktiv

	mehrmals in der Woche %	einmal in der Woche %	mehrmals im Monat %	einmal im Monat %	seltener %	nie %
insgesamt	5	5	1	0	4	77

Basis: Befragte, die mindestens noch ein Elternteil haben
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

25. Mai 2023

f23.0168/42680 Vs, Fe, Sh