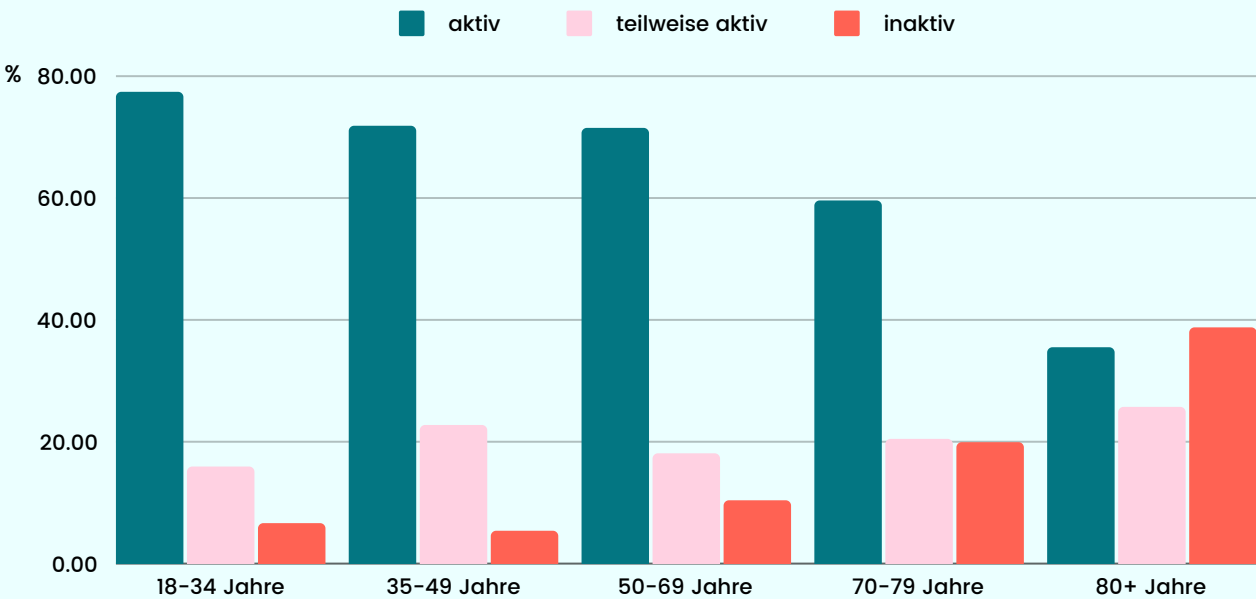


# Körperliche Aktivität

## in Südtirol

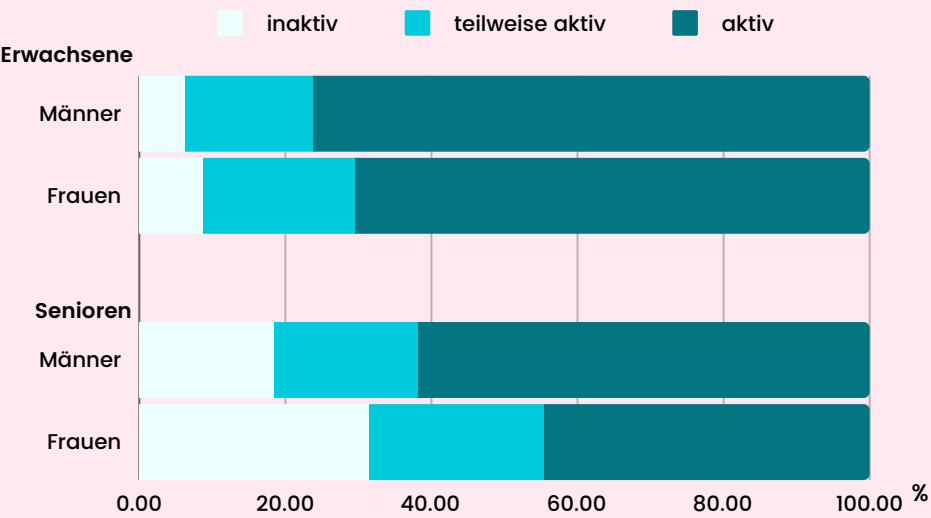
Die WHO hat neue Aktivitätsempfehlungen für verschiedene Bevölkerungsgruppen herausgegeben. Sie empfiehlt allen Erwachsenen und Senioren jede Woche mindestens 150 Minuten moderat aktiv zu sein. Alternativ sind auch 75 Minuten aerober Aktivität von hoher Intensität ausreichend.

### Ausmaß der körperlichen Aktivität nach Altersklassen



Basierend auf den aktuellen WHO-Standards waren in den Jahren 2022–2023 in Südtirol 74 % der Erwachsenen im Alter von 18 bis 69 Jahren "körperlich aktiv", 19 % "teilweise aktiv" und 7 % "inaktiv". Bei den über 70-Jährigen erreichen 52 % das empfohlene Maß an körperlicher Aktivität, 22 % sind zwar körperlich aktiv, erreichen jedoch nicht das empfohlene Maß und gelten daher als "teilweise aktiv", während sich 26 % kaum körperlich betätigen.

### Ausmaß der körperlichen Aktivität nach Geschlecht

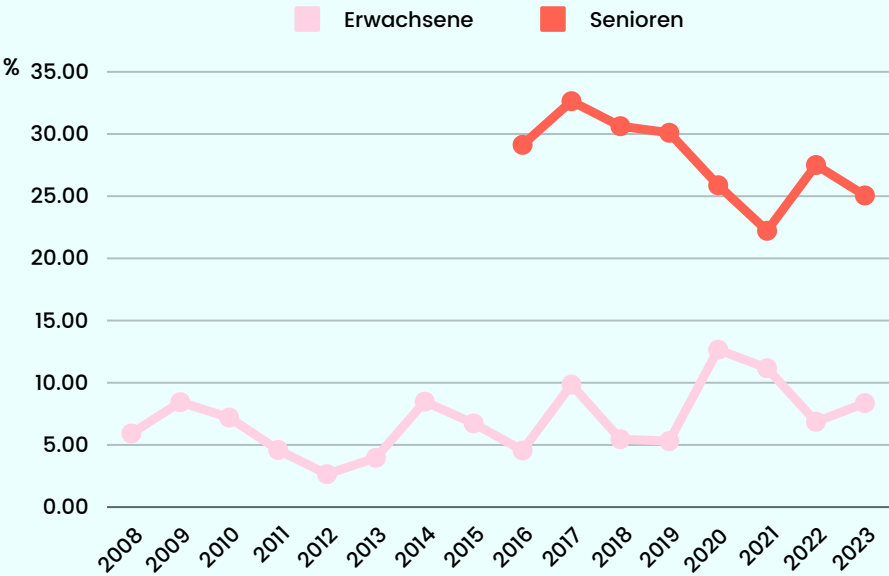


Mit zunehmendem Alter nimmt die körperliche Inaktivität zu: 7 % der 18- bis 34-Jährigen im Vergleich zu 39 % der über 80-Jährigen führen eine sitzende Lebensweise. Bewegungsmangel kommt bei Frauen häufiger als bei Männern vor. Mit dem Alter steigt der Prozentsatz der körperlich untätigen Frauen von 9 % auf 32 % und der Männer von 6 % auf 19 %.

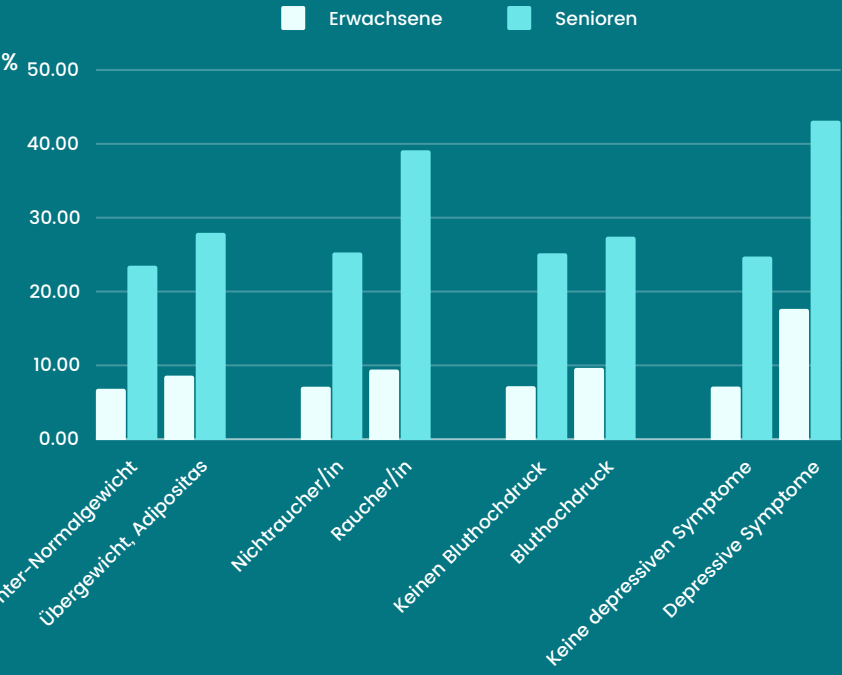
Während der Pandemiephase von 2020–21 wurde ein Anstieg des körperlich inaktiven Lebensstils unter Erwachsenen beobachtet, was vermutlich auf die durch die Pandemie verhängten Einschränkungsmaßnahmen zurückzuführen ist. Nach dem Ende der Pandemie in den Jahren 2022–23 kehrte der Anteil der körperlich Inaktiven auf das Niveau von vor der Pandemie zurück.

Die jährliche Trendanalyse zeigt während der Pandemie einen Rückgang des Seniorenanteils, der einen sitzenden Lebensstil pflegt. Im Zeitraum 2022–23 war jedoch wieder ein Anstieg zu verzeichnen, der jedoch nicht das Vorniveau der Pandemie erreichte.

### Jährlicher Trend der körperlich Inaktiven



### Bewegungsmangel nach Risikofaktoren



Bewegungsmangel tritt häufiger auf, wenn einer der genannten Risikofaktoren vorliegt. Lediglich 21 % der Erwachsenen und 18 % der Senioren wurden von einem Arzt oder anderem Fachpersonal zur körperlichen Aktivität ermutigt. Auch Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Übergewicht erhalten wenig Aufmerksamkeit: Nur 28 % der Erwachsenen und 21 % der Senioren mit Übergewicht sowie 33 % der Erwachsenen und 23 % der Senioren mit mindestens einer chronischen Erkrankung gaben an, dass ihnen zu körperlicher Aktivität geraten wurde.