Florence Berger

Investigation of physical activity levels in the Swiss population: Association with lifestyle and sociodemographic factors

Hintergrund:
Die Haupttodesursache in der Schweiz sind nichtübertragbare Krankheiten (NCDs). Diese können durch einen gesunden Lebensstil (z. B. ausreichend Bewegung, Nichtrauchen, wenig bis keinen Alkoholkonsum, gesunde Ernährung) minimiert oder verhindert werden. Weitere wichtige Faktoren für die Entstehung von NCDs sind soziodemografische Merkmale wie Geschlecht, Alter, Nationalität und Bildungsniveau. Ziel der Masterarbeit war es, das Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung zu untersuchen. Zudem sollte ein Zusammenhang zwischen verschiedenen Lebensstilfaktoren und soziodemografischen Merkmale mit dem Bewegungsverhalten analysiert werden.
Methode:
Die Lebensstilfaktoren (Body-Mass-Index (BMI), Rauchen, Alkoholkonsum, Ernährungsgewohnheiten, selbst eingeschätzter Gesundheitszustand, Einhalten einer Diät zur Gewichtsabnahme), soziodemografischen Merkmale (Geschlecht, Alter, Sprachregion, Nationalität, Bildungsniveau und Zivilstand) sowie das körperliche Aktivitätsniveau von 2057 Teilnehmenden der ersten Nationalen Ernährungserhebung *menuCH* (2014/15; Schweiz) wurden untersucht. Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Lebensstilfaktoren sowie soziodemografischen Merkmale wurde mittels eines ordinalen logistischen Regressionsmodells analysiert. Zusätzlich wurde eine Sensitivitätsanalyse durchgeführt, bei der das Regressionsmodell um die Zeit, die die Teilnehmenden sitzend verbringen, und/oder das Einkommen ergänzt wurde.
Ergebnisse:
Das körperliche Aktivitätsniveau der Schweizer Bevölkerung war hoch: Drei von vier Personen waren ausreichend aktiv und erreichten das empfohlene Aktivitätsniveau. Soziodemografische Merkmale wie Alter und Bildung sowie die Lebensstilfaktoren BMI und selbst eingeschätzter Gesundheitszustand waren Determinanten des körperlichen Aktivitätsniveaus. Personen im Alter von 30–59 Jahren sowie Personen mit tertiärer Bildung hatten eine geringere Wahrscheinlichkeit, ein höheres körperliches Aktivitätsniveau zu erreichen, verglichen mit jüngeren Personen (18–29 Jahre) bzw. Personen mit primärer Bildung. Darüber hinaus waren ein hoher BMI und ein schlechter selbst eingeschätzter Gesundheitszustand signifikant mit einem niedrigeren Aktivitätsniveau assoziiert. Die anderen soziodemografischen Merkmale und Lebensstilfaktoren zeigten keinen Zusammenhang. In der Sensitivitätsanalyse zeigte sich gegenüber dem urpsrüngliches Modell, dass das Bildungsniveau nicht signifikant war, während eine längere sitzende Tätigkeit mit einem niedrigeren Aktivitätsniveau assoziiert war.
Schlussfolgerung:
Die Ergebnisse unserer Studie legen nahe, dass soziodemografische Merkmale und Lebensstilfaktoren eine wichtige Rolle bei der Erreichung der empfohlenen körperlichen Aktivitätsniveaus spielen. Auf dieser Grundlage können gezielte Public-Health-Strategien und Massnahmen entwickelt werden, um das Aktivitätsniveau der Schweizer Bevölkerung zu erhöhen und Präventionsstrategien für nichtübertragbare Krankheiten zu fördern. Weitere Forschung ist erforderlich, um den potenziellen Einfluss des Berufstyps der Teilnehmenden genauer zu untersuchen, insbesondere angesichts der grossen Zeitspanne, die die Schweizer Bevölkerung sitzend verbringt.