

Peter Zellmann / Sonja Mayrhofer
IFT Institut für Freizeit- und Tourismusforschung

Sportausübung ist im Alter selten, aber auch die Jüngeren sind nicht wirklich sportlich

- **Fast 40 % der 15- bis 34-Jährigen sporteln selten bis überhaupt nie.**
- **Die sportliche Betätigung nimmt mit dem Alter weiter ab.**
- **Frauen steigen noch früher aus dem Sport aus als Männer.**
- **Die beliebtesten Sportarten:
Radfahren, Wandern, Laufen, Schifahren und Schwimmen sind bei allen Altersgruppen gefragt**
- **Vergleichsweise besonders beliebte Sportarten...**
bei den 15- bis 34-Jährigen: Inlineskating und Snowboarden
bei den 35- bis 54-Jährigen: Kegeln
bei den Über 55-Jährigen: Wellness, Langlaufen und Kegeln

***Institutsleiter Prof. Peter Zellmann:** „Entgegen der oft kolportierten Meinung ist Österreich kein Land der SportlerInnen. Nur ein Drittel darf sich ohne Augenzwinkern so bezeichnen. Ihnen stehen etwa 50 % ‚NichtsportlerInnen‘ gegenüber. Es mangelt aber nicht nur an sportlicher Betätigung in Kindheit und Jugend, auch für den ‚Senioren-sport‘ sollten kommerzielle Anbieter und Vereine ein entsprechendes Angebot ausarbeiten.“*

1. Sportausübung nach Altersgruppen: Die sportliche Betätigung nimmt mit dem Älterwerden stark ab, besonders bei Frauen

Die Häufigkeit der Sportausübung nach Altersgruppen stellt sich im Detail folgendermaßen dar:

- **53 % der Über 55-Jährigen betreiben überhaupt nie Sport**, während es bei den 15-34-Jährigen nur **14 %** bzw. bei den 35-54-Jährigen **28 %** sind (Gesamt: 31 %).
- **18 % der Über 55-Jährigen betreiben selten** (höchstens einmal im Monat) Sport (15-34: 24 %, 35-54: 24 %, Gesamt: 22 %).

2. Die 10 beliebtesten Sportarten: Wenige Unterschiede im Altersvergleich

Bei den 10 beliebtesten Sportarten zeigen sich nur wenige Präferenzen nach Altersgruppen.

Radfahren, Wandern, Laufen, Schifahren und Schwimmen finden sich bei allen Altersgruppen unter den 10 beliebtesten Sportarten.

Besonderheiten bei den 15- bis 34-Jährigen:

- **Snowboarden** (Platz 8; mind. gelegentliche Ausübung: 16 %) und **Inlineskating** (Platz 9; mind. gelegentliche Ausübung: 15 %) sind bei den Jüngeren im Gegensatz zum Bevölkerungsdurchschnitt unter den 10 beliebtesten Sportarten zu finden.
- Dagegen sind **Turnen** (Platz 11; mind. gelegentliche Ausübung: 13 %) und **Nordic Walking** (Platz 15; mind. gelegentliche Ausübung: 9 %) nicht unter den 10 beliebtesten Sportarten zu finden.

Besonderheiten bei den 35- bis 54-Jährigen:

- **Kegeln** (Platz 9; mind. gelegentliche Ausübung: 10 %) kommt bei der mittleren Altersgruppe im Gegensatz zum Bevölkerungsdurchschnitt unter die 10 am häufigsten vertretenen Sportarten.
- Dagegen ist **Fußball spielen** (Platz 15; mind. gelegentliche Ausübung: 8 %) nicht unter den am meisten ausgeübten Sportarten zu finden.

Besonderheiten bei den Über 55-Jährigen:

- **Wellness** (Platz 7; mind. gelegentliche Ausübung: 8 %), **Langlaufen** (Platz 8; mind. gelegentliche Ausübung: 7 %) und **Kegeln** (Platz 8; mind. gelegentliche Ausübung: 7 %) finden sich bei den Älteren unter den 10 beliebtesten Sportarten.
- Dagegen zählen **Fitnessstraining** (Platz 12; mind. gelegentliche Ausübung: 4 %), **Mountainbike fahren** (Platz 17; mind. gelegentliche Ausübung: 2 %) und **Fußball spielen** (Platz 19; mind. gelegentliche Ausübung: 1 %) nicht zu den 10 beliebtesten Sportarten.

Von je 100 Befragten üben **mindestens gelegentlich** (2-3 Mal pro Monat) aus (bei Saison- bzw. Outdoor-Sportarten entsprechend interpretiert):

15 bis 34 Jahre		35 bis 54 Jahre		Über 55 Jahre		Gesamt	
Sportart	Aus- übung	Sportart	Aus- übung	Sportart	Aus- übung	Sportart	Aus- übung
Radfahren	49	Radfahren	46	Wandern	41	Radfahren	42
Laufen	39	Wandern	44	Radfahren	31	Wandern	39
Schifahren	34	Schifahren	29	Nordic Walking	16	Schifahren	25
Wandern	30	Laufen	27	Schwimmen	14	Laufen	25
Schwimmen	23	Schwimmen	19	Turnen	11	Schwimmen	19
Fitnessstraining	19	Nordic Walking	17	Schifahren	10	Nordic Walking	14
Fußball	18	Fitnessstraining	12	Wellness	8	Turnen	11
Snowboarden	16	Mountainbike	11	Laufen	7	Fitnessstraining	11
Inlineskating	15	Kegeln	10	Langlaufen	7	Mountainbike	10
Mountainbike	15	Turnen	10	Kegeln	7	Fußball	9

Die farblich hervorgehobenen Sportarten sind nicht in den Top 10 des Bevölkerungsdurchschnitts enthalten
Repräsentativbefragung von ca. 4.000 Personen ab 15 Jahren in Österreich 2000, 2003, 2009 und 2014; Angaben in Prozent

3. Resümee

Die Sportausübung nimmt mit dem Alter deutlich ab: Mehr als die Hälfte der Über 55-Jährigen übt bereits gar keinen Sport mehr aus – bei der jüngeren Altersgruppe sind das nur 14 %.

Überraschend ist in diesem Zusammenhang, dass der Anteil der über 55-jährigen Frauen an den Nichtsporttreibenden bereits deutlich größer ist als bei den gleichaltrigen Männern. Bei den jüngeren Altersgruppen gibt es diesen Unterschied nicht. Frauen steigen früher aus dem Sport aus als Männer.

Zählt man zu den NichtsportlerInnen die selten Sporttreibenden hinzu, steht auch die jüngere Altersgruppe nicht gerade sportlich da: Fast 40 % der 15- bis 34-Jährigen betreiben selten bis überhaupt nie Sport.

Bei den als „SportlerInnen“ zu bezeichnenden Personen ist nachzuweisen, dass mehr als ein Drittel der 15- bis 34-Jährigen regelmäßig Sport betreibt, bei den 35- bis 54-Jährigen sind das ein Viertel und bei den Über 55-Jährigen weniger als ein Fünftel.

Was die 10 beliebtesten Sportarten anbelangt, zeigen sich nur wenige Unterschiede zwischen den Altersgruppen. Radfahren, Wandern, Laufen, Schifahren und Schwimmen finden sich bei allen Altersgruppen unter den beliebtesten Sportarten.

Bei den 15- bis 34-Jährigen kommen im Gegensatz zum Bevölkerungsdurchschnitt Inlineskating und Snowboarden, bei den 35- bis 54-Jährigen Kegeln und bei den Über 55-Jährigen Wellness, Langlaufen und Kegeln unter die 10 beliebtesten Sportarten.