

Prävalenz von körperlicher Inaktivität in Bundesländer

- nach Altersgruppen und Geschlecht

In dieser Excel-Arbeitsmappe ist die Prävalenz von körperlicher Inaktivität in Bundesländer nach Altersgruppen und Geschlecht dargestellt (tabellarisch sowie grafisch), für in Österreich lebende Personen ab 20 Jahren.

Startifiziert wurde nach:

- > Geschlecht (weiblich & männlich)
- > Vier Altersgruppen (20-34, 35-49, 50-64, 65+)

Definition von körperlicher Inaktivität:

Körperliche Inaktivität wurde hier nach dem Nicht-Erfüllen der Österreichischen Bewegungsempfehlungen definiert. Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen sind dabei von den internationalen Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) übernommen worden und lauten für die Personen ab 18 Jahren wie folgt (siehe auch Abbildung):

- > Mindestens 150 Minuten mäßig intensive Bewegung, wobei die Aktivität in Blöcken von mindestens 10 Minuten Dauer absolviert werden kann
- > Training zum Muskelaufbau an zumindest zwei Tagen pro Woche

Datengrundlage:

STATISTIK AUSTRIA, Gesundheitsbefragung 2014; Hochrechnung: STATISTIK AUSTRIA

Die Erhebung des körperlichen Bewegungsverhalten erfolgte hierbei mit einem modifizierten Fragebogen basierend auf dem Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren. Als Beispiel: 60 min Bewegung mit mittlerer Intensität, gleich- und gefolgt von 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Wichtig ist vor allem, dass die Aktivität etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprachen werden kann. Dauer: 150 min = 2h 30 min. Für Schwangere empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man leicht atmen muss und nur noch kurze Sätze sprechen kann. Dauer: 75 min = 1h 15 min.

Bei muskelaufbauender Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gezielt werden, indem die eigene Körpergewichte oder Hanteln (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Inhaltsverzeichnis

Seite	
2	Total (Frauen und Männer ab 20 Jahren)
3	Frauen ab 20 Jahren
4	Männer ab 20 Jahren
5	Frauen und Männer: 20-34 Jahre
6	Frauen: 20-34 Jahre
7	Männer: 20-34 Jahre
8	Frauen und Männer: 35-49 Jahre
9	Frauen: 35-49 Jahre
10	Männer: 35-49 Jahre
11	Frauen und Männer: 50-64 Jahre
12	Frauen: 50-64 Jahre
13	Männer: 50-64 Jahre
14	Frauen und Männer: 65+ Jahre
15	Frauen: 65+ Jahre
16	Männer: 65+ Jahre

Prävalenz: Körperliche Inaktivität
Frauen & Männer ab 20 Jahren



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]
1	Burgenland	53,4	126.146	70,6	166.845	77,2	182.428
2	Kärnten	47,3	217.362	65,9	302.664	73,8	338.814
3	Niederösterreich	53,5	686.802	70,2	900.752	77,8	997.783
4	Oberösterreich	54,5	613.210	71,5	804.416	79,4	892.766
5	Salzburg	40,5	169.325	62,5	261.278	70,9	296.463
6	Steiermark	49,2	470.015	65,5	626.169	74,3	710.304
7	Tirol	40,0	232.675	66,6	387.127	72,6	421.752
8	Vorarlberg	41,2	122.405	70,0	208.015	76,1	226.336
9	Wien	56,2	800.465	66,2	942.368	77,1	1.097.284



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)

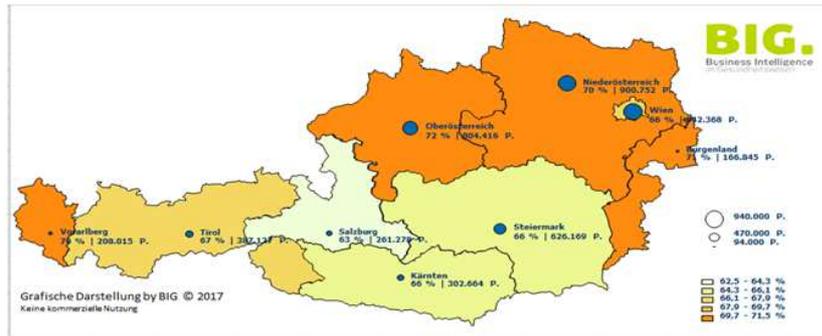


Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche

Prävalenz: Körperliche Inaktivität
Frauen (ab 20 Jahren)



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut (Personen)	Relativ in %	Absolut (Personen)	Relativ in %	Absolut (Personen)
1	Burgenland	55,7	67.576	74,1	89.784	81,4	98.711
2	Kärnten	53,3	128.020	69,6	166.969	78,6	188.607
3	Niederösterreich	54,4	362.633	72,4	482.471	79,5	529.809
4	Oberösterreich	55,4	309.659	72,0	402.384	80,0	446.814
5	Salzburg	44,1	96.551	63,5	139.154	73,3	160.628
6	Steiermark	52,8	257.899	67,4	329.020	76,7	374.539
7	Tirol	41,6	124.327	70,7	211.367	75,7	226.093
8	Vorarlberg	42,8	65.352	74,9	114.508	81,9	125.159
9	Wien	58,8	440.396	70,6	529.228	80,7	604.577



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)



Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche

Prävalenz: Körperliche Inaktivität
Männer (ab 20 Jahren)



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut (Personen)	Relativ in %	Absolut (Personen)	Relativ in %	Absolut (Personen)
1	Burgenland	50,9	58.569	67,0	77.061	72,8	83.718
2	Kärnten	40,8	89.341	61,9	135.696	68,6	150.207
3	Niederösterreich	52,6	324.171	67,9	418.281	75,9	467.973
4	Oberösterreich	53,6	303.552	71,0	402.031	78,7	445.952
5	Salzburg	36,5	72.774	61,3	122.124	68,2	135.835
6	Steiermark	45,4	212.116	63,5	297.148	71,8	335.766
7	Tirol	38,4	108.347	62,3	175.759	69,3	195.658
8	Vorarlberg	39,5	57.052	64,7	93.507	70,0	101.176
9	Wien	53,4	360.070	61,2	413.138	73,0	492.707



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)



Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche

Prävalenz: Körperliche Inaktivität

Altersgruppe: 20-34 Jahre; Total (Frauen & Männer)



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut (Personen)	Relativ in %	Absolut (Personen)	Relativ in %	Absolut (Personen)
1	Burgenland	52,7	25.529	64,3	31.137	72,6	35.148
2	Kärnten	42,8	40.866	55,9	53.306	63,4	60.503
3	Niederösterreich	49,6	128.380	57,2	148.127	68,7	178.116
4	Oberösterreich	55,0	142.804	67,9	176.361	75,7	196.722
5	Salzburg	33,0	32.408	56,0	54.971	62,7	61.548
6	Steiermark	44,0	100.622	63,2	144.699	68,9	157.757
7	Tirol	34,8	51.459	63,4	93.684	68,1	100.646
8	Vorarlberg	45,6	28.346	64,1	39.873	71,3	44.324
9	Wien	51,5	246.238	61,7	294.920	71,8	343.399



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)



Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche

Prävalenz: Körperliche Inaktivität

Altersgruppe: 20-34 Jahre; Frauen



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut (Personen)	Relativ in %	Absolut (Personen)	Relativ in %	Absolut (Personen)
1	Burgenland	61,3	14.152	73,4	16.941	81,3	18.776
2	Kärnten	59,3	24.757	67,0	27.984	80,8	33.563
3	Niederösterreich	50,4	69.798	64,9	89.883	74,3	102.897
4	Oberösterreich	60,3	73.722	75,6	92.392	80,5	98.347
5	Salzburg	42,7	18.369	64,2	27.620	72,2	31.083
6	Steiermark	51,7	58.497	68,2	77.158	75,4	85.296
7	Tirol	38,4	27.941	70,0	50.902	74,4	54.125
8	Vorarlberg	53,7	15.257	71,9	20.427	82,1	23.328
9	Wien	60,0	148.940	74,5	184.733	81,9	203.274



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)

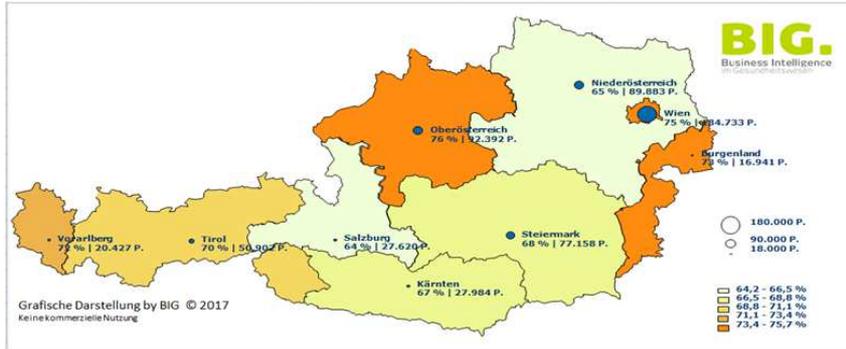


Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche

Prävalenz: Körperliche Inaktivität

Altersgruppe: 20-34 Jahre; Männer



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]
1	Burgenland	44,9	11.377	56,1	14.195	64,7	16.372
2	Kärnten	30,0	16.109	47,2	25.323	50,2	26.940
3	Niederösterreich	48,6	58.583	48,3	58.244	62,4	75.219
4	Oberösterreich	50,2	69.082	61,0	83.969	71,5	98.375
5	Salzburg	25,4	14.039	49,6	27.351	55,2	30.465
6	Steiermark	36,4	42.125	58,3	67.541	62,6	72.461
7	Tirol	31,4	23.518	57,1	42.781	62,0	46.520
8	Vorarlberg	38,8	13.089	57,6	19.446	62,2	20.996
9	Wien	42,3	97.298	47,9	110.187	60,9	140.125



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)



Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche

Prävalenz: Körperliche Inaktivität

Altersgruppe: 35-49 Jahre; Total (Frauen & Männer)



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]
1	Burgenland	58,9	40.526	74,0	50.937	80,2	55.194
2	Kärnten	52,1	63.196	72,3	87.634	79,2	96.070
3	Niederösterreich	51,5	174.538	75,4	255.538	79,3	268.790
4	Oberösterreich	56,1	177.668	75,7	239.724	81,6	258.505
5	Salzburg	44,2	49.281	72,5	80.702	82,2	91.521
6	Steiermark	49,2	125.516	68,5	174.901	76,4	195.019
7	Tirol	42,9	67.083	71,5	111.837	77,8	121.685
8	Vorarlberg	40,1	40.733	70,4	71.498	76,1	77.258
9	Wien	61,7	234.265	70,1	266.208	82,2	311.881



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)



Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche

Prävalenz: Körperliche Inaktivität

Altersgruppe: 35-49 Jahre; Frauen



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]
1	Burgenland	55,8	19.283	72,0	24.884	80,4	27.789
2	Kärnten	53,0	34.962	75,7	49.991	81,7	53.930
3	Niederösterreich	48,9	86.608	74,0	131.074	77,9	138.105
4	Oberösterreich	50,5	77.185	76,0	116.195	80,7	123.336
5	Salzburg	44,1	26.888	73,9	45.059	83,5	50.916
6	Steiermark	47,4	60.783	71,2	91.411	77,0	98.850
7	Tirol	43,5	32.703	72,7	54.687	77,5	58.300
8	Vorarlberg	40,3	20.100	74,7	37.225	81,1	40.397
9	Wien	61,5	111.238	74,1	134.063	84,0	152.105



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)



Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche

Prävalenz: Körperliche Inaktivität
 Altersgruppe: 35-49 Jahre; Männer



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut (Personen)	Relativ in %	Absolut (Personen)	Relativ in %	Absolut (Personen)
1	Burgenland	62,0	21.242	76,0	26.053	79,9	27.406
2	Kärnten	51,1	28.234	68,1	37.643	76,3	42.140
3	Niederösterreich	54,4	87.930	76,9	124.464	80,8	130.684
4	Oberösterreich	61,3	100.484	75,3	123.529	82,4	135.169
5	Salzburg	44,4	22.393	70,7	35.644	80,6	40.605
6	Steiermark	51,0	64.733	65,8	83.489	75,8	96.170
7	Tirol	42,3	34.380	70,3	57.150	78,0	63.385
8	Vorarlberg	39,9	20.633	66,3	34.273	71,3	36.861
9	Wien	61,9	123.027	66,5	132.144	80,4	159.776



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)



Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche

Prävalenz: Körperliche Inaktivität

Altersgruppe: 50-64 Jahre; Total (Frauen & Männer)



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]
1	Burgenland	54,5	37.489	72,7	50.041	78,3	53.914
2	Kärnten	45,4	63.625	69,3	97.248	78,1	109.608
3	Niederösterreich	55,5	201.811	73,3	266.551	80,8	293.685
4	Oberösterreich	52,0	161.030	71,3	220.936	79,3	245.659
5	Salzburg	33,6	36.226	62,7	67.604	67,7	73.017
6	Steiermark	48,3	114.879	67,9	161.603	74,9	178.318
7	Tirol	38,0	58.651	67,4	103.856	73,0	112.536
8	Vorarlberg	38,0	26.378	72,6	50.431	77,8	54.052
9	Wien	49,2	138.645	66,3	186.755	75,4	212.391



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)

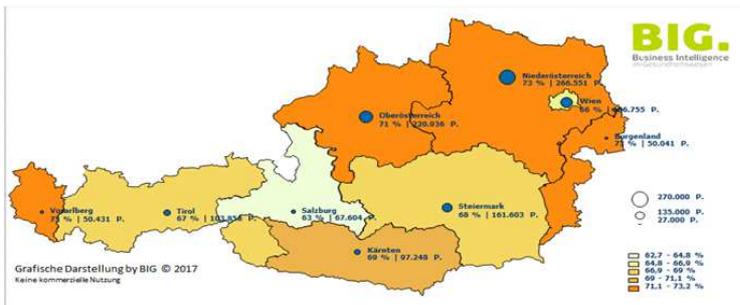


Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche

Prävalenz: Körperliche Inaktivität
 Altersgruppe: 50-64 Jahre; Frauen



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]
1	Burgenland	54,8	19.294	74,6	26.270	80,0	28.168
2	Kärnten	52,3	38.282	71,0	52.016	80,7	58.115
3	Niederösterreich	53,2	94.856	70,7	126.155	79,0	140.903
4	Oberösterreich	49,9	75.044	68,6	103.070	77,1	115.898
5	Salzburg	30,9	17.452	57,3	32.399	64,0	36.216
6	Steiermark	50,9	60.308	68,8	81.602	75,3	89.266
7	Tirol	33,5	26.461	68,2	53.889	73,2	57.788
8	Vorarlberg	36,8	14.800	71,1	28.585	77,8	31.275
9	Wien	48,4	71.629	64,4	95.221	75,3	111.380



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)



Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche

Prävalenz: Körperliche Inaktivität

Altersgruppe: 50-64 Jahre; Männer



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]
1	Burgenland	54,1	18.195	70,7	23.771	76,6	25.746
2	Kärnten	37,8	25.343	67,5	45.232	75,3	50.493
3	Niederösterreich	57,8	106.955	75,8	140.397	82,5	152.782
4	Oberösterreich	53,9	85.986	73,9	117.866	81,4	129.761
5	Salzburg	36,6	18.774	68,6	35.204	71,7	36.800
6	Steiermark	45,7	54.571	67,0	80.001	74,6	89.052
7	Tirol	42,8	32.189	66,4	49.967	72,8	54.748
8	Vorarlberg	39,6	11.578	74,7	21.846	77,9	22.776
9	Wien	50,1	67.017	68,4	91.534	75,5	101.011



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)



Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche

Prävalenz: Körperliche Inaktivität

Altersgruppe: 65+ Jahre; Total (Frauen & Männer)



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]
1	Burgenland	45,0	22.602	69,2	34.730	76,0	38.172
2	Kärnten	48,6	49.675	63,1	64.476	71,0	72.633
3	Niederösterreich	56,7	182.073	71,8	230.536	80,1	257.192
4	Oberösterreich	55,2	131.708	70,2	167.395	80,5	191.880
5	Salzburg	51,0	51.410	57,5	58.001	69,8	70.377
6	Steiermark	55,2	128.998	62,0	144.966	76,6	179.210
7	Tirol	45,2	55.482	63,3	77.750	70,8	86.885
8	Vorarlberg	42,0	26.948	72,0	46.213	79,0	50.702
9	Wien	63,8	181.317	68,4	194.485	80,8	229.613



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)



Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche

Prävalenz: Körperliche Inaktivität

Altersgruppe: 65+ Jahre; Frauen



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut (Personen)	Relativ in %	Absolut (Personen)	Relativ in %	Absolut (Personen)
1	Burgenland	52,3	14.847	76,3	21.689	84,4	23.978
2	Kärnten	50,8	30.019	62,6	36.978	71,1	41.999
3	Niederösterreich	64,6	111.371	78,5	135.359	85,8	147.904
4	Oberösterreich	62,8	83.708	68,1	90.727	82,0	109.233
5	Salzburg	57,8	33.842	58,2	34.076	72,5	42.413
6	Steiermark	61,1	78.311	61,5	78.849	78,8	101.127
7	Tirol	51,8	37.222	72,2	51.889	77,7	55.880
8	Vorarlberg	44,2	15.195	82,3	28.271	87,8	30.159
9	Wien	63,1	108.589	66,9	115.211	80,1	137.818



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)



Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche

Prävalenz: Körperliche Inaktivität

Altersgruppe: 65+ Jahre; Männer



ID	Bundesland	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA) [Abbildung 1]		Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA) [Abbildung 2]		HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche [Abbildung 3]	
		Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]	Relativ in %	Absolut [Personen]
1	Burgenland	35,6	7.755	59,9	13.042	65,1	14.194
2	Kärnten	45,5	19.655	63,7	27.498	71,0	30.634
3	Niederösterreich	47,5	70.703	63,9	95.176	73,4	109.288
4	Oberösterreich	45,6	48.000	72,8	76.667	78,5	82.647
5	Salzburg	41,5	17.568	56,5	23.925	66,1	27.965
6	Steiermark	48,0	50.687	62,6	66.117	74,0	78.083
7	Tirol	35,9	18.260	50,9	25.861	61,0	31.005
8	Vorarlberg	39,4	11.752	60,2	17.942	69,0	20.543
9	Wien	64,9	72.728	70,8	79.273	81,9	91.795



Abbildung 1: weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)



Abbildung 2: Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)



Abbildung 3: HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als 2 Tagen/Woche