

Auswertung MDRfragt:

Sport in Corona-Zeiten: Leichtsinn oder Lebenselixier?

Befragungszeitraum: 06.-12.07.2021

19.533 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

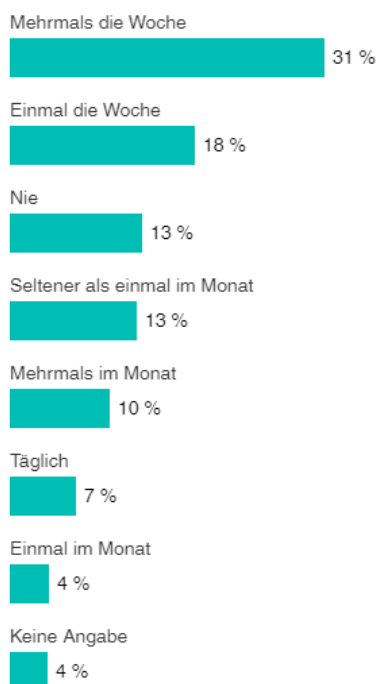
Die wichtigsten Ergebnisse:

- ⇒ Körperliche Gesundheit Hauptantrieb für Sport
- ⇒ Rund die Hälfte würde gern öfter Sport treiben, aber die Zeit fehlt
- ⇒ Kein Trend zu mehr Sport seit Corona erkennbar
- 1 ⇒ Rund zwei Drittel haben früher mehr Sport getrieben – und merken seitdem körperliche Verschlechterungen
- ⇒ 6 von 10 würden sich im Alltag gern mehr bewegen
- ⇒ Fast alle glauben an Heilkraft des Sports – viele haben es bereits selbst erlebt

Körperliche Gesundheit Hauptantrieb für Sport

Fast ein Drittel (31 %) aller MDRfragt-Mitglieder, die sich an der Befragung beteiligt haben, treiben **mehrmals wöchentlich** Sport. Weitere 18 Prozent sind einmal pro Woche sportlich aktiv.

Frage: Wie oft treiben Sie Sport?



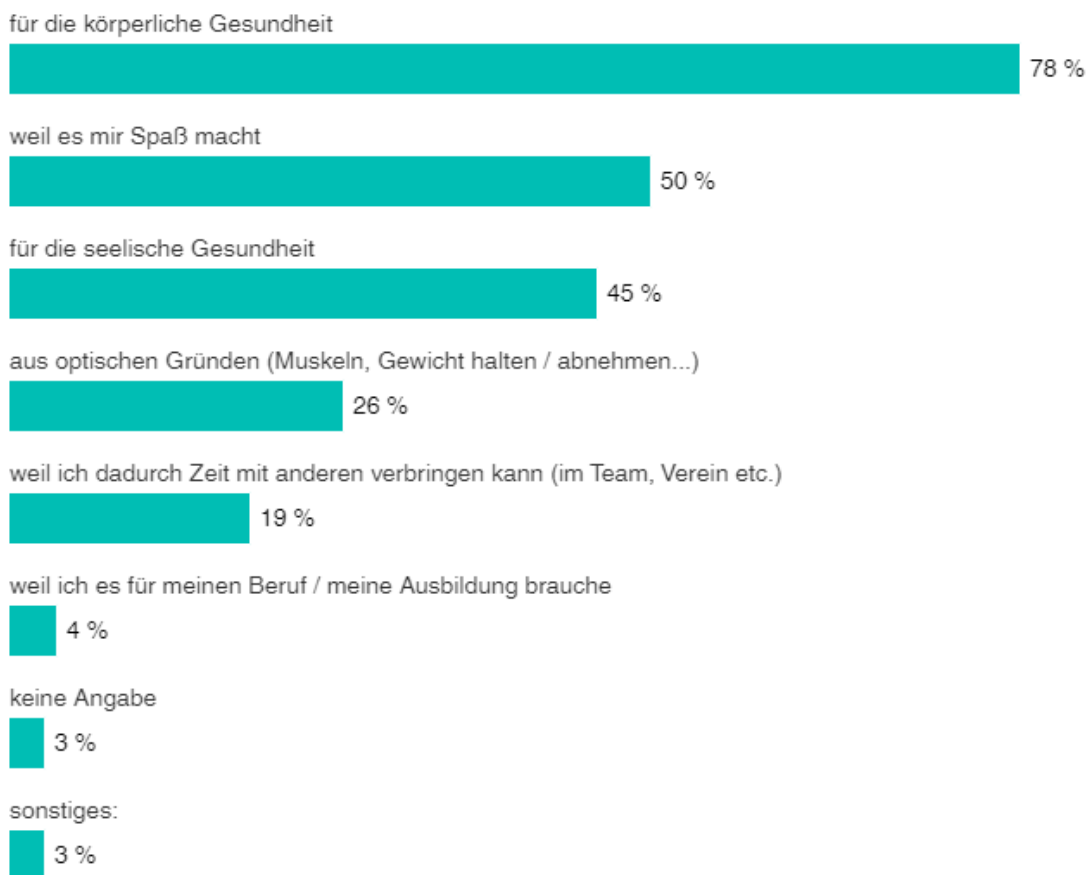
Die 15 beliebtesten Sportarten aus allen Angaben haben wir hier zusammengefasst:



Die **größte Motivation** für alle, die Sport machen, ist die körperliche Gesundheit. 78 Prozent geben das als Grund an, Sport zu treiben. Die Hälfte (50 %) gibt zudem an, Sport zu treiben, weil es Spaß macht. Für die seelische Gesundheit betätigen sich 45 Prozent sportlich.

Frage: Warum treiben Sie Sport?

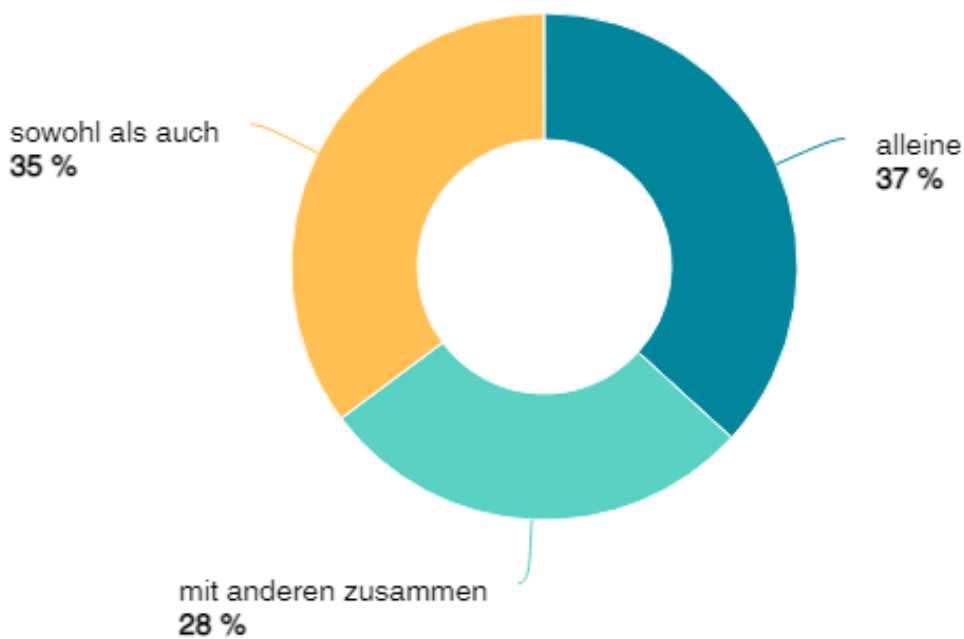
(Diejenigen, die nie Sport treiben oder keine Angabe gemacht haben, wurden nicht befragt.)



37 Prozent machen **am liebsten allein Sport**. Fast ebenso viele betätigen sich sowohl allein als auch im Team oder der Gruppe gern sportlich (35 %). 28 Prozent bevorzugen Team- der Gruppensport.

Frage: Machen Sie lieber alleine oder im Team / in der Gruppe Sport?

(Diejenigen, die nie Sport treiben oder keine Angabe gemacht haben, wurden nicht befragt.)



Rund die Hälfte würde gern öfter Sport treiben, aber die Zeit fehlt

Etwa die Hälfte der Befragungsteilnehmerinnen und –teilnehmer (51 %) würde **gern öfter Sport** treiben. 42 Prozent empfinden das derzeitige Pensum als ausreichend. Es sind vor allem diejenigen, die aktuell einmal die Woche bis seltener als einmal im Monat Sport treiben, die gern häufiger Sport machen würden. Die, die angeben, nie Sport zu machen, möchten das auch zum Großteil nicht ändern.

Frage: Würden Sie gerne öfter Sport treiben?

(Angaben der Untergruppen beziehen sich auf die Frage, wie oft die Teilnehmenden aktuell Sport treiben)

● ja ● nein ● keine Angabe

Gesamt



Täglich



Mehrmals die Woche



Einmal die Woche



Mehrmals im Monat



Einmal im Monat



Seltener als einmal im Monat

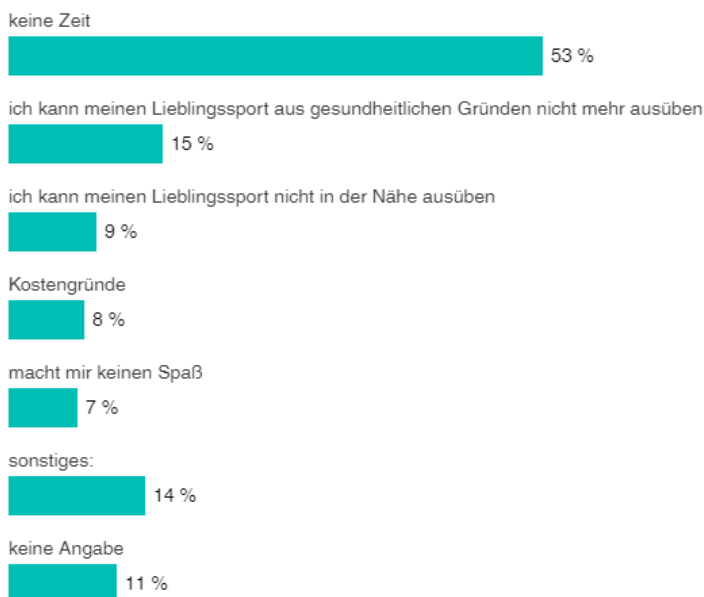


Nie



Rund die Hälfte (53 %) derjenigen, die gern öfter sportlich aktiv sein würden, **fehlt dafür die Zeit**. 15 Prozent können aus gesundheitlichen Gründen ihren Lieblingssport nicht mehr ausüben. Fehlender Spaß ist nur für 7 Prozent ein Hinderungsgrund, mehr Sport zu treiben.

Frage: Warum treiben Sie nicht mehr / keinen Sport?



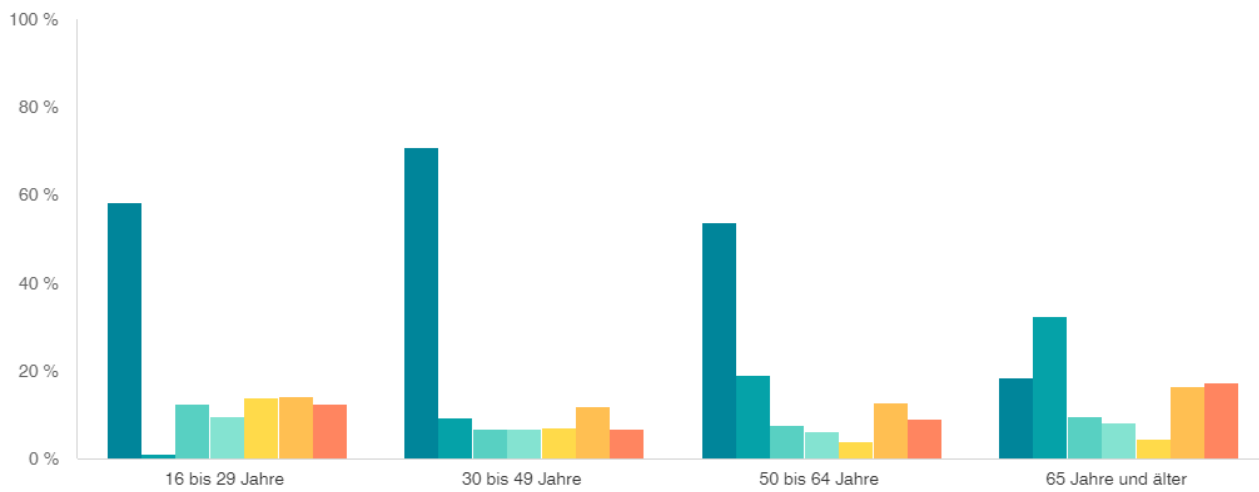
6

14 Prozent haben Angaben bei „sonstiges“ gemacht. Häufig wurde hier Corona und die damit verbundenen Schließungen von Sporteinrichtungen genannt. Hier außerdem einige andere Antworten aus diesem Feld:

- „weil der "Innere Schweinehund" immer siegt.“ (39-jähriger Teilnehmer aus Leipzig)
- „Allein macht es kein Spaß“ (55-jährige Teilnehmerin aus Chemnitz)
- „Weil es sehr schwer ist an Terminen zu kommen“ (63-jährige Teilnehmerin aus Bautzen)
- „Kapazitäten Volleyballfelder reichen nicht“ (46-jähriger Teilnehmer aus Stendal)
- „Wohne in einer ländlichen Gegend, ist zu umständlich und wird nicht angeboten“ (60-jährige Teilnehmerin aus dem Harz)

Während bei den jüngeren Altersgruppen vor allem die Zeit eine Rolle spielt (bei den 30-49-Jährigen: 71 %, 58 bzw. 54 % bei den 16-29-Jährigen bzw. den 50-64-Jährigen), sind es bei der ältesten Gruppe der Über-65-Jährigen vor allem gesundheitliche Gründe, die eine Rolle dabei spielen (32 %):

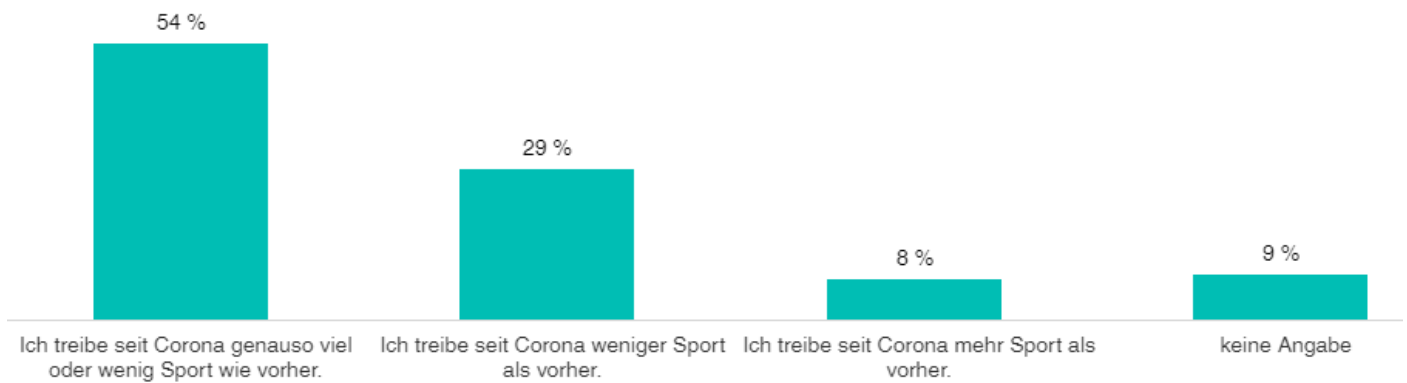
- keine Zeit
- ich kann meinen Lieblingssport aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ausüben
- ich kann meinen Lieblingssport nicht in der Nähe ausüben
- Kostengründe
- macht mir keinen Spaß
- sonstiges:
- keine Angabe



Kein Trend zu mehr Sport seit Corona erkennbar

Wandern, joggen, Radfahren: Es sah am Anfang der Corona-Pandemie so aus, als hätten die Menschen wieder mehr Lust an sportlicher Betätigung gefunden, um in der Tristesse des Lockdowns etwas zu unternehmen. Unsere Befragungsergebnisse zeigen jedoch: Das ist kein genereller Trend. Lediglich 8 Prozent haben angegeben, dass sie seit Corona mehr Sport als vorher treiben. Demgegenüber machen 29 Prozent seit Corona weniger Sport als vor der Pandemie. Die Mehrheit (54 %) hat jedoch angegeben, dass Corona nichts am Sportverhalten geändert hat.

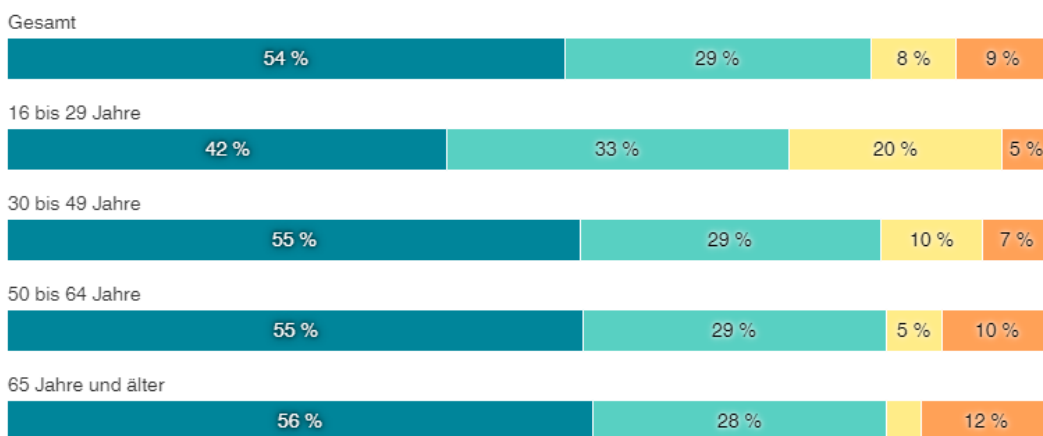
Frage: Hatte Corona Auswirkungen auf Ihr Sportverhalten?



8

Bei den Altersgruppen zeigen sich durchaus interessante Unterschiede: So sind die Anteile derjenigen, die seit Corona mehr Sport treiben, bei den jüngeren Menschen (16-29 Jahre, 30-49 Jahre) deutlich höher als bei den älteren Altersgruppen:

- Ich treibe seit Corona genauso viel oder wenig Sport wie vorher.
- Ich treibe seit Corona weniger Sport als vorher.
- Ich treibe seit Corona mehr Sport als vorher.
- keine Angabe





Das **Meinungsbarometer** für Mitteldeutschland

Zu diesem Thema haben uns einige Kommentare erreicht. Viele schreiben darin, dass die Umstände des Lockdowns die sportlichen Aktivitäten beschränkt haben:

„Durch Corona waren die Rahmenbedingungen (Ort=Schwimmhalle) nicht gegeben“ (33-jährige Teilnehmerin aus dem Landkreis Leipzig)

„Während des Lockdowns war gar kein Sport in Gemeinschaft möglich. Es war eine schlechte Zeit. Derzeit ist ein Glück wieder alles möglich und ich kann wieder wie gewohnt vor Corona Sport treiben.“ (57-jährige Teilnehmerin aus dem Vogtlandkreis)

„In der Coronapause war Training im Fitnessstudio nicht möglich, was mir sehr gefehlt hat. Sport ist für mich unheimlich wichtig, um fit und gesund zu bleiben!“ (59-jährige Teilnehmerin aus Dessau-Rosslau)

Für manche hat aber auch Covid-19 dafür gesorgt, dass das Sportverhalten angepasst werden musste:

„Mir fällt es schwer als Genesener Sport zu treiben.“ (69-jähriger Teilnehmer aus Leipzig)

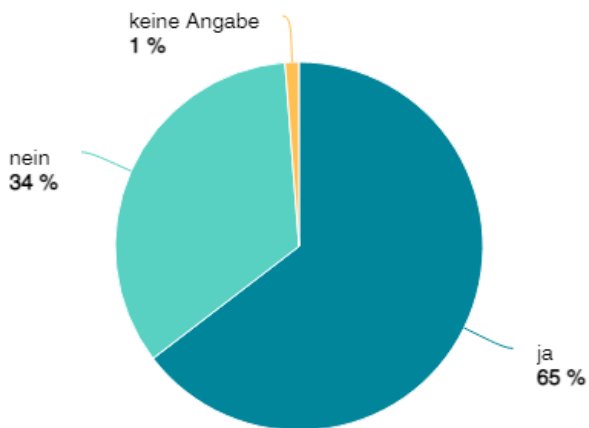
„Meine Schwimmeinheiten mussten wegen einer Covid-Erkrankung und der Schließung der Schwimmbäder ausfallen. Damit war die Teilnahme am Sundschwimmen 2021 nicht mehr möglich und musste schweren Herzens abgesagt werden. Das war insgesamt für meine körperliche Verfassung ein herber Rückschlag.“ (70-jährige Teilnehmerin aus dem Wartburgkreis)

„Durch Long-Covid-Syndrom nicht mehr so belastbar“ (60-jährige Teilnehmerin aus Meißen)

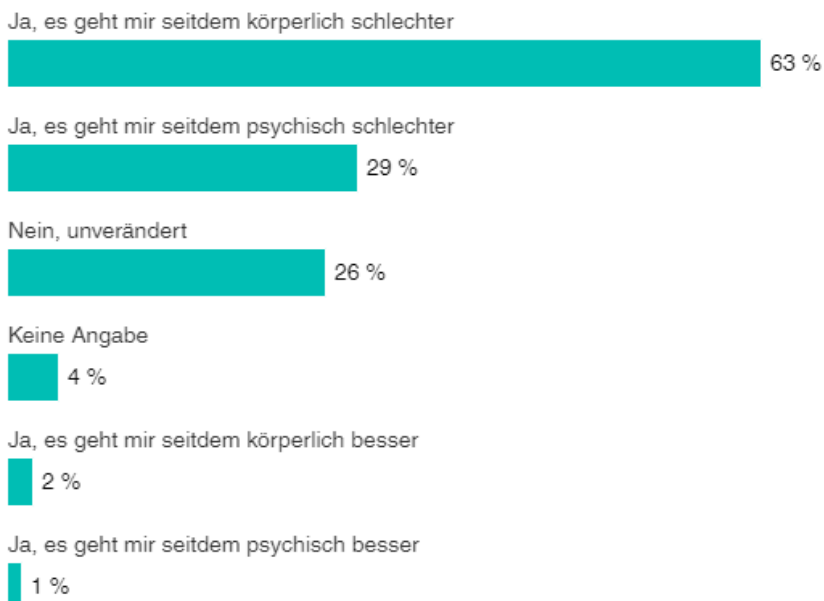
Rund zwei Drittel haben früher mehr Sport getrieben – und merken seitdem körperliche Verschlechterungen

Rund zwei Drittel (65 %) derjenigen, die gern mehr Sport treiben würden, haben angegeben, dass sie früher häufiger Sport getrieben haben. Diese Gruppe der Befragten haben wir weiter befragt, ob sie seit der Veränderung am Sportverhalten Veränderungen bemerkt haben. 63 Prozent haben angegeben, dass es ihnen seitdem körperlich schlechter geht. 29 Prozent haben auch psychische Verschlechterungen festgestellt. Rund ein Viertel (26 %) bemerkt keine Veränderungen.

Frage: Haben Sie in der Vergangenheit mehr Sport getrieben?



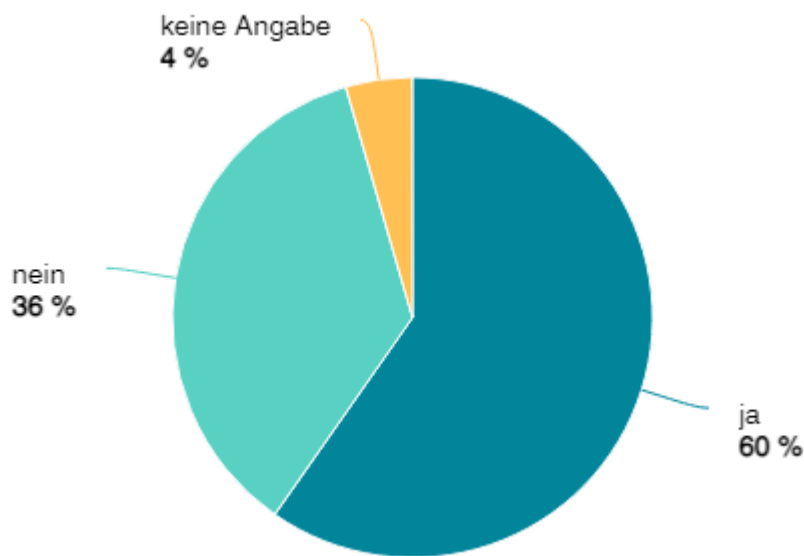
Frage: Merken Sie Veränderungen, seit Sie weniger Sport treiben?



6 von 10 würden sich im Alltag gern mehr bewegen

60 Prozent aller Befragungsteilnehmerinnen und –teilnehmer würden sich gern im Alltag mehr bewegen (unabhängig von Sport- und Trainingseinheiten). Für 36 Prozent ist dies kein Thema.

Frage: Unabhängig von Sport- und Trainingseinheiten: Würden Sie sich im Alltag gerne mehr bewegen, als sie es aktuell tun?



In den Kommentaren haben uns einige MDRfragt-Mitglieder geschrieben, was sie gern ändern würden und was sie daran hindert. Hier eine kleine Auswahl:

„Zur Arbeit mit dem Rad fahren,-aber mein Weg beträgt 60km“ (54-jähriger Teilnehmer aus dem Harz)

„Ich würde gerne wieder mit dem Rad zur Arbeit fahren, muss aber fast vollständig im Home Office bleiben.“ (60-jährige Teilnehmerin aus Leipzig)

„Der teure ÖPNV ist ein Hindernis für mehr Bewegung (z. B Tagesausflug).“ (57-jähriger Teilnehmer aus dem Landkreis Leipzig)

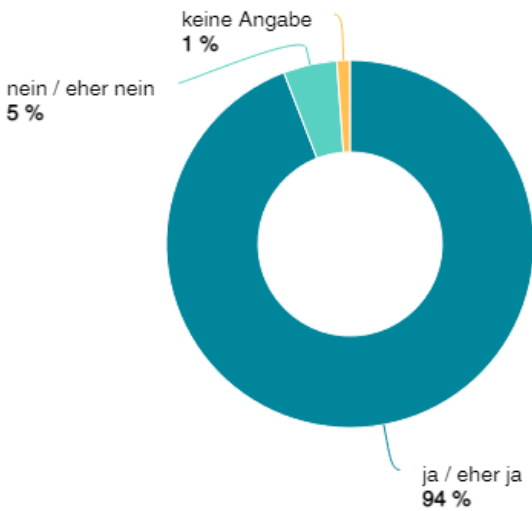
„Ich bin im Vorruhestand und habe jetzt endlich Zeit, im Berufsalltag war das NICHT möglich“ (63-jährige Teilnehmerin aus dem Eichsfeld)

„Wieder mehr wandern, seit 1/2 Jahr machen wir das viel weniger, weil mein Mann Kniebeschmerzen hat. Dafür fahren wir zwar mit den E-Bikes, die wir im Dezember gekauft haben, aber mir fehlt der Wald.“ (65-jährige Teilnehmerin aus dem Saalekreis)

Fast alle glauben an Heilkraft des Sports – viele haben es bereits selbst erlebt

94 Prozent der MDRfragt-Mitglieder, die sich an der Befragung beteiligt haben, glauben daran, dass Sport helfen kann, bestimmte körperliche und psychische Leiden zu heilen.

Frage: Glauben Sie, dass Sport helfen kann, bestimmte körperliche oder psychische Leiden zu heilen?

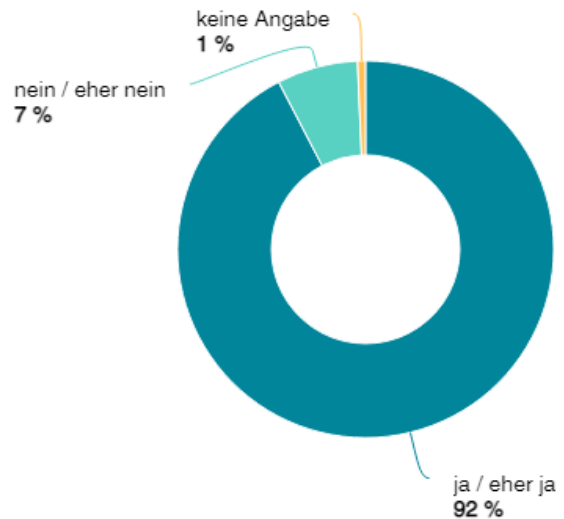
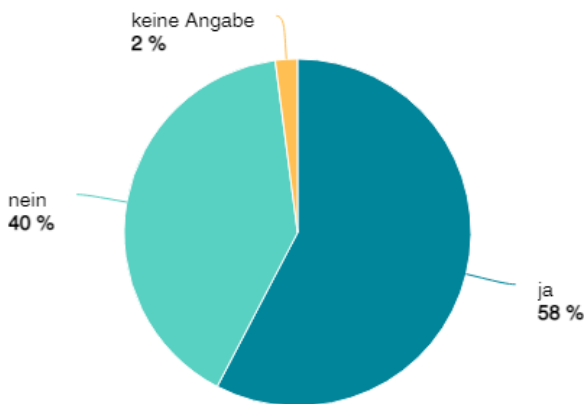


12

58 Prozent haben selbst bereits gezielt Sport getrieben, um ein körperliches oder psychisches Leiden zu lindern. Und: Bei 92 von ihnen hat das auch geholfen.

Frage: Haben Sie selbst schon einmal gezielt Sport getrieben, um ein körperliches oder psychisches Leiden zu heilen / lindern?

Frage: Und hat der Sport tatsächlich geholfen, das Leiden zu lindern?





Das **Meinungsbarometer** für Mitteldeutschland

Einige MDRfragt-Mitglieder haben ihre Erfahrungen mit uns geteilt:

„Ich habe in vielen Gelenken Arthrose und habe künstliche Kniegelenke erhalten. Der Sport hilft mir die Muskulatur zu stärken und die Schmerzen verschwinden langsam.“ (65-jährige Teilnehmerin aus Bautzen)

„Habe Bluthochdruck, Ausdauersport hat nicht nur Zustand stabilisiert, sondern auch verbessert“ (73-jähriger Teilnehmer aus Dresden)

„Yoga hat mir die Anspannung des Alltags genommen.“ (50-jährige Teilnehmerin aus dem Unstrut-Hainich-Kreis)

„Durch tägliches Fahrradfahren konnte ich meine Kreislaufprobleme nachhaltig verbessern.“ (40-jährige Teilnehmerin aus Leipzig)

„Boxen gegen Aggressionen, laufen um den Kopf frei zu bekommen“ (33-jährige Teilnehmerin aus dem Erzgebirgskreis)

Die Ergebnisse:

Hinweise zur Auswertung

Die Befragung vom 06.-12.07.2021 stand unter der Überschrift: Sport in Corona-Zeiten: Leichtsinn oder Lebenselixier?

Insgesamt sind bei MDRfragt 45.895 Menschen aus Mitteldeutschland angemeldet (Stand 12.07.2021, 15 Uhr).

19.533 Menschen aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen haben online an dieser Befragung teilgenommen.

Verteilung nach Altersgruppen:

16 bis 29 Jahre:	354 Teilnehmende
30 bis 49 Jahre:	3.096 Teilnehmende
50 bis 64 Jahre:	8.182 Teilnehmende
65+:	7.901 Teilnehmende

Verteilung nach Bundesländern:

Sachsen:	9.924 (51 Prozent)
Sachsen-Anhalt:	4.930 (25 Prozent)
Thüringen:	4.679 (24 Prozent)

Verteilung nach Geschlecht:

Männlich:	54 Prozent
Weiblich:	46 Prozent

Die Ergebnisse der Befragung sind nicht repräsentativ. Wir haben sie allerdings in Zusammenarbeit mit dem wissenschaftlichen Beirat nach den statistischen Merkmalen Bildung, Geschlecht und Alter gewichtet. Das heißt, dass wir die Daten der an der Befragung beteiligten MDRfragt-Mitglieder mit den Daten der mitteldeutschen Bevölkerung abgeglichen haben.

Aufgrund von Rundungen kann es vorkommen, dass die Prozentwerte bei einzelnen Fragen zusammengerechnet nicht exakt 100 ergeben.