

# Sport in Graubünden

Das Sportverhalten der Bündner Bevölkerung



Studie Oktober 2020

# Inhaltsverzeichnis



## Das Wichtigste in Kürze

Bündnerinnen und Bündner sind nach wie vor sehr sportlich: Drei Viertel der Wohnbevölkerung treiben mindestens einmal pro Woche Sport, sogar 79% erfüllen die Bewegungsempfehlungen der Bundesämter für Sport und für Gesundheit und der Anteil der Nichtsportler ist rückläufig. Weiterhin am beliebtesten sind die Outdoor-Sportarten Wandern, Skifahren, Radfahren, Schwimmen und Jogging. Im Schnitt betreiben Bündnerinnen und Bündner 4,4 Sportarten – damit ist Graubünden überdurchschnittlich polysportiv. Draussen in der Natur zu sein ist der Bündner Bevölkerung beim Sporttreiben besonders wichtig. Generell hat Sport in Graubünden ein gutes Image, selbst bei den Nichtsportlern. Die Zufriedenheit mit der aktuellen Sportförderung ist sehr hoch, wobei rund ein Drittel der Bündnerinnen und Bündner der Meinung ist, dass noch mehr getan werden sollte. Besonders am Herzen liegt der Bevölkerung die Kinder- und Jugendförderung sowie die bewegungsfreundliche Gestaltung des Wohnumfelds und von Pausenplätzen.

**Überblick: Seiten 12 und 13**

Editorial	3
Einleitung	4
Sportaktivität	6
Soziale Unterschiede	8
Top-Sportarten	10
Nichtsportler	14
Motive	16
Organisationsformen	18
Sportinfrastruktur	20
Sportförderung und Bewertung der Sportangebote	22

## Impressum

**Herausgeber, Konzept:**  
Amt für Volksschule und Sport  
Abteilung Sport  
Hofgraben 5  
CH-7000 Chur  
Tel. +41 (0)81 257 27 55  
Fax. +41 (0)81 257 21 52  
sport@avs.gr.ch  
www.graubuendensport.ch

**Redaktion, Koordination:**  
graubündenSPORT

**Gestaltung, Druck:**  
communicaziun.ch

**Bilder:**  
Graubünden Ferien

## Studie, Quellen:

Sport im Kanton Graubünden 2020  
Sport Schweiz 2020  
Observatorium Sport und Bewegung Schweiz, c/o Lamprecht & Stamm  
Sozialforschung und Beratung, Forchstrasse 212, CH-8032 Zürich  
www.sportobs.ch



Amt für Volksschule und Sport  
Uffizi per la scola populara ed il sport  
Ufficio per la scuola popolare e lo sport



2020 stand bisher im Zeichen der COVID-19-Pandemie. Uns allen wurde deutlich bewusst, welch wichtiges Gut die Gesundheit ist und dass deren Schutz höchste Priorität genießt. Das Versammlungsverbot traf den Sport ins Mark. Eishockey- und Fussballspiele, Skirennen, Jugitage, Schützen- und Turnfeste mussten abgesagt werden, auch alle Vereinstrainings für Jung und Alt wurden gestrichen. Der sonst so verbindende Sport, ob aktiv im Verein oder passiv als Zuschauer, stellte plötzlich einen Gefahrenherd dar. Umso wichtiger war es aber auch im Lockdown, sich zu bewegen und Sport zu treiben, natürlich immer mit der nötigen Vorsicht und unter Einhaltung der Hygiene- und Distanzregeln. Wer fitter und sportlicher ist, kommt besser durch eine Krise. Sport und Bewegung, insbesondere an der frischen Luft, tun Körper und Seele gut.

Es freut mich, dass sich die Bündner Bevölkerung der präventiven Bedeutung von Sport und Bewegung bewusst ist. Und frische Luft bietet die Naturmetropole Graubünden glücklicherweise in Hülle und Fülle. Wie diese Studie zum Sportverhalten in Graubünden zeigt, geht der Trend zu selbstorganisiertem Sport im Freien weiter – genau hierzu ergeben sich in Graubünden auf den 11 000 km Wanderwegen, 4000 km Bike Trails oder auf den über 2000 km Skipisten und 1700 km Langlaufloipen unzählige Möglichkeiten. Nutzen Sie diese!

*Regierungsrat*

*Dr. Jon Domenic Parolini*

*Vorsteher Erziehungs-, Kultur- und  
Umweltschutzdepartement*

*L'onn 2020 è stà fin ussa sut l'ensaina da la pandemia da COVID-19. Nus tuts essan daventads conscients che la sanadad è in bain fitg impurtant e che la protecziun da la sanadad ha l'emprima prioritad. Il scuond da sa radunar ha tutgà il sport sin il viv. Gieus da hockey e ballape, cursas da skis, dis da giuvenils, festas da tir e da gimnastica han stui vegnir annullads. Er tut ils trenaments d'uniuns èn vegnids stritgads per giuven e vegl. Il sport – che fa uschiglio tantas punts, saja quai activamain en in'uniun u passivamain sco aspectatura u aspectatur – era tuttenina ina funtauna da privel. Tant pli impurtant èsi dentant er stà durant il lockdown da sa mover e da far sport, natiralmain adina cun la precauziun necessaria ed observond las reglas d'igièna e da distanza. Tgi ch'è pli fit e pli sportiv, vegn da superar meglier ina crisa. Sport e moviment, en spezial a l'aria frestga, fan bain al corp ed a l'olma.*

*I ma legra zunt fitg che la populaziun grischuna è conscianta da l'impurtanza preventiva dal sport e dal moviment. Ed aria frestga porscha il Grischun sco metropola natirala per fortuna en abundanza. Sco quai che quest studi davart il cumportament sportiv en il Grischun mussa, cuntinuescha la tendenza da far sport en il liber sut atgna reschia. Gist per quai porscha il Grischun – sin 11 000 km sendas da viandar, sin 4000 km bike trails e sin passa 2000 km pistas da skis e 1700 km loipas da passlung – nundumbravlas pussaivladads. Profitai da quellas!*

*Cusseglier guvernativ*

*Dr. Jon Domenic Parolini*

*Schef dal Departament d'educaziun, cultura e protecziun da l'ambient dal*

Il 2020 finora è caratterizzato dalla pandemia di COVID-19. Tutti noi abbiamo appreso chiaramente quanto sia importante la salute e che alla sua tutela va attribuita la massima priorità. Il divieto di assembramento ha colpito a cuore lo sport. Gli incontri di hockey su ghiaccio e calcio, le giornate sportive per i gruppi di ginnastica giovanile, le gare di sci, le feste di tiro e di ginnastica hanno dovuto essere annullati, così come tutti gli allenamenti delle associazioni rivolti a giovani e meno giovani. Lo sport, normalmente un'attività che unisce le persone, sia che si tratti di membri attivi in un'associazione sia di spettatori, è diventato improvvisamente una fonte di pericolo. Tanto più che durante il lockdown è diventato ancora più importante fare attività fisica e sport, naturalmente sempre prestando la dovuta attenzione e rispettando le regole relative all'igiene e al distanziamento. Chi è in forma e pratica dello sport supera meglio le crisi. Lo sport e l'attività fisica, soprattutto se praticati all'aria aperta, hanno degli effetti positivi su corpo e mente.

Sono lieto che la popolazione grigionese sia consapevole dell'importanza preventiva dello sport e dell'attività fisica. E fortunatamente i Grigioni quale metropoli naturale offrono aria fresca a sufficienza. Come emerge dal presente studio relativo al comportamento sportivo nei Grigioni, la tendenza di praticare sport autonomamente all'aperto continua. A questo proposito gli 11 000 km di sentieri escursionistici, i 4000 km di percorsi per mountain bike e gli oltre 2000 km di piste da sci e 1700 km da sci di fondo offrono innumerevoli possibilità. Approfittatene!

*Consigliere di Stato*

*Dr. Jon Domenic Parolini*

*Direttore del Dipartimento dell'educazione, cultura e protezione dell'ambiente dei Grigioni*

# Das Bündner Sportverhalten in Zahlen



Wie sportlich sind Bündnerinnen und Bündner heute und wie sieht die Entwicklung in den letzten Jahren aus? Welche Sportarten werden bevorzugt, welche Sportinfrastruktur am meisten genutzt? Was sind die Wünsche der Bündner Bevölkerung in Bezug auf den Sport?

Um Antworten auf diese Fragen zu finden, beteiligte sich der Kanton Graubünden 2020 zum dritten Mal in Folge an der nationalen Studie «Sport Schweiz», dem zentralen Beobachtungsinstrument des Bundes. Die nationale Studie wurde vom Observatorium Sport und Bewegung Schweiz unter der Federführung des Bundesamts für Sport (BASPO) durchgeführt und von Swiss Olympic, der SUVA sowie der Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU mitgetragen. Das Ziel der Erhebung ist, ein differenziertes Bild der Schweizer Sportlandschaft zu zeichnen und damit eine solide Basis für sportpolitische Entscheidungen zu schaffen.

**Quant sportivs èn las Grischunas ed ils Grischuns oz e tge svilup hai dà ils ultims onns? Tge disciplinas da sport èn las preferidas, tge infrastruttura da sport vegn duvrada il pli savens? Tge giavischs ha la populaziun grischuna areguard il sport?**

**Per chattar respostas a questas dumondas è il chantun Grischun sa participà l'onn 2020 per la terza giada en seria al studi naziunal «Sport Svizra», l'instrument d'observaziun central da la Confederaziun. Il studi naziunal è vegn realisà da l'Observatori svizzer da sport e moviment sut la direziun da l'Uffizi federal da sport (UFSPPO) ed è vegn sustegnì da Swiss Olympic, da la Suva sco er dal Post da consultaziun per la prevenziun d'accidents (PPA). La retschertga ha la finamira da disegnar in maletg differenzià da la cuntrada da sport svizra ed uschia da stgaffir ina basa solida per decisiuns politicas che concernan il sport.**

**La retschertga chantunala supplementara «Sport en il Grischun 2020» permetta da constatar –**

Quanto sport praticano i grigionesi e cosa indica la tendenza degli ultimi anni? Quali sono le discipline predilette e quali le infrastrutture sportive maggiormente utilizzate? Cosa desidera la popolazione grigionese per quanto riguarda lo sport?

Per rispondere a queste domande, nel 2020 il Cantone dei Grigioni ha partecipato per la terza volta consecutiva allo studio «Sport Svizzera», lo strumento centrale di analisi della Confederazione. Lo studio nazionale è stato svolto dall'Osservatorio sport e movimento Svizzera, sotto la direzione dell'Ufficio federale dello sport (UFSPPO), in collaborazione con Swiss Olympic, SUVA e l'Ufficio prevenzione infortuni UPI. L'obiettivo del rilevamento consiste nel definire un quadro differenziato del panorama sportivo svizzero e nel creare così una solida base per prendere decisioni nel campo della politica dello sport.

Il sondaggio cantonale supplementare «Sport in Graubünden 2020» («Sport nei Grigioni 2020») per-

Die kantonale Zusatzerhebung «Sport in Graubünden 2020» ermöglicht, Veränderungen oder Kontinuitäten über nunmehr 12 Jahre in Sachen Sportverhalten der Bündner Bevölkerung und ihrer Einstellung gegenüber Sport festzustellen. Zudem ist es dank der nationalen Studie möglich, Vergleiche zwischen Graubünden und der Gesamtschweiz zu ziehen.

Die in diesem Bericht dargestellten Befunde und Zahlen wurden noch vor dem Ausbruch der COVID-19-Pandemie erhoben und beschreiben die Situation vor dem Frühling 2020. Wäre die Befragung während oder nach dem Lockdown im Frühjahr durchgeführt worden, läge der Fokus sicher noch stärker auf den Outdoor- und Lifetime-Sportarten. Während einiger Wochen stellten sie nicht nur die einzige Sportmöglichkeit dar und wurden somit von vielen Sportlerinnen und Sportlern als Alternative zu ihrer sonstigen sportlichen Aktivität betrieben, sie waren auch gefahrlos möglich, ohne die Hygiene- und Distanzregeln zu verletzen. Wie stark und nachhaltig sich dieser Boom auf die sportliche Aktivität in der Schweiz und Graubünden auswirkt, kann allerdings erst in einigen Jahren festgestellt werden.

Schweizweit wurde vom Bundesamt für Statistik eine Stichprobe von 12 120 Personen – davon 803 aus Graubünden – ab 15 Jahren nach einem Zufallsverfahren gezogen. Anschliessend wurden neu hauptsächlich Online-Befragungen sowie auf Wunsch Telefoninterviews durchgeführt. Diese Neuerung wurde eingeführt, um der nachlassenden Erreichbarkeit und der sinkenden Teilnahmebereitschaft bei telefonischen Befragungen entgegenzuwirken. Die Daten wurden gewichtet, so dass repräsentative Aussagen möglich wurden.

gia per in perioda da 12 onns – midadas u cuntinuitads en quai che riguarda il cumportament sportiv da la populaziun grischuna e sia tenuta envers il sport. Grazia al studi naziunal èsi plinavant pussaivel da cumparegliar il Grischun cun il rest da la Svizra.

Las cifras ed ils fatgs preschentads en quest rapport èn vegnids eruids anc avant l'erupziun da la pandemia da COVID-19 e descrivan la situaziun avant la primavaira 2020. Sche l'enquista fiss vegnida fatga durant u suenter il lockdown da la primavaira, sa chattass il focus segir anc pli fitg sin disciplinas da sport en il liber e sin disciplinas che pon vegnir pratigadas da tut las generaziuns (disciplinas da lifetime). Durant intginas emnas n'èn ellas betg mo stadas las unicas pussaivladads da far sport, ch'èn damai vegnidas pratigadas da bleras sportistas e da blers sportists sco alternativa a lur activitad sportiva usitada. Na, ellas han er pudì vegnir exercitadas senza privel e senza surpassar las reglas d'igièna e da distanza. Tge effect che quest boom ha sin l'activitad sportiva en Svizra ed en il Grischun e quant duraivel che quest boom è, po dentant vegnir constatà pir en intgins onns.

En l'entira Svizra ha l'Uffizi federal da statistica fatg in sondagi cun 12 120 personas da 15 onns e dapli tenor ina procedura da casualitad – da questas personas eran 803 dal Grischun. Silsuenter èn vegnidas fatgas da nov principalmain enquistas online e sin giavisch intervistas per telefon. Questa novaziun è vegnida introducida per far frunt a la sminuziun da la cuntanschibladad ed a la reducziun da la prontezza da sa participar ad enquistas per telefon.

mette di individuare mutamenti o continuità nel corso di ormai 12 anni nel contesto del comportamento sportivo della popolazione grigionese e dell'atteggiamento di quest'ultima nei confronti dello sport. Inoltre, grazie allo studio nazionale è possibile confrontare la situazione nei Grigioni con quella nel resto della Svizzera.

I risultati e le cifre presentati in questo rapporto sono stati rilevati prima dello scoppio della pandemia di COVID-19 e descrivono la situazione antecedente alla primavera 2020. Se il rilevamento fosse stato effettuato durante o dopo il lockdown avvenuto in primavera, sicuramente l'attenzione si sarebbe concentrata maggiormente sulle discipline sportive adatte a tutte le età e su quelle praticate all'aperto. Tali discipline sportive non solo hanno rappresentato l'unica possibilità di praticare sport per alcune settimane, e sono quindi state scelte da molti sportivi quale alternativa alla loro attività sportiva abituale, bensì era possibile praticarle anche senza correre rischi e senza violare le regole relative all'igiene e al distanziamento. Tuttavia, ci vorranno diversi anni prima di poter stabilire quanto intenso e duraturo sarà l'impatto di questo boom sull'attività sportiva in Svizzera e nei Grigioni.

A livello nazionale l'Ufficio federale di statistica ha selezionato un campione di 12 120 persone, tra cui 803 grigionesi, di età superiore ai 15 anni secondo una procedura basata sul caso. Successivamente e a titolo di novità sono stati condotti principalmente sondaggi online nonché, su richiesta, interviste telefoniche. Questa novità è stata introdotta al fine di contrastare il calo della raggiungibilità e della disponibilità a partecipare ai sondaggi telefonici.

# Bündnerinnen und Bündner sind weiterhin sehr sportlich

Die Bündner Bevölkerung ist nach wie vor überaus sportlich. Die Sportaktivität ist nach dem leichten Rückgang 2014 wieder angestiegen, drei Viertel aller Bündnerinnen und Bündner treiben mindestens einmal pro Woche Sport. 51 Prozent tun dies mehrmals pro Woche und kommen dabei auf eine Gesamtdauer von mindestens drei Stunden. 20 Prozent der Bevölkerung sind sogar während mehr als sieben Stunden aktiv.

Die Bewegungsempfehlungen der Bundesämter für Sport und für Gesundheit, von Gesundheitsförderung Schweiz, Suva, BFU und dem HEPA-Netzwerk gehen von zweieinhalb Stunden moderater oder 75 Minuten intensiver Bewegung pro Woche als Minimaldauer für Er-

wachsene aus. Im Kanton Graubünden gehören 79 Prozent der Bevölkerung der Gruppe der Trainierten oder ausreichend Aktiven an und erfüllen somit die Vorgaben.

### Erheblicher Rückgang der Inaktiven

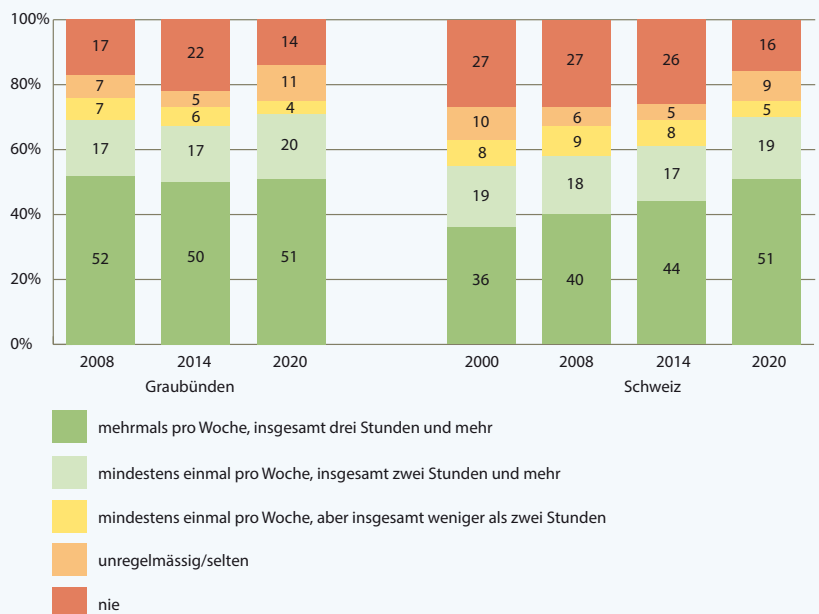
Besonders bemerkenswert ist der starke Rückgang von Personen, die angeben, sie trieben keinen Sport. Viele ehemalige Nichtsportler sind nun in Graubünden unter den Gelegenheitsportlern sowie unter den aktiven Sportlern zu finden. Der Trend zu weniger Gelegenheitsport, der sich von 2008 bis 2014 abgezeichnet hatte, hat sich nicht weiter fortgesetzt: Es gibt heute wieder deutlich mehr Gelegenheitsportler, dafür auch deutlich weniger Nichtsportler und Nichtsportlerinnen.

### Im schweizweiten Vergleich

Im Jahr 2008 zeichnete sich der Kanton Graubünden durch die schweizweit höchste Sportaktivität aus. Inzwischen hat sich die Gesamtschweiz immer mehr dem hohen Aktivitätsniveau der Bündner Bevölkerung angeglichen. Dies vor allem dank der West- und Südschweiz, die stark aufgeholt haben. Heute haben wir in der Schweiz ähnliche Verhältnisse wie im Kanton Graubünden vor 12 Jahren. Im nationalen Vergleich gibt es in Graubünden 2 Prozent mehr Personen, die unregelmässig oder selten Sport treiben und 2 Prozent weniger sportlich Inaktive.

## Veränderung der Sportaktivität in der Schweiz und Graubünden

In % der Wohnbevölkerung



# Sportaktivität



## Auf einen Blick

Graubünden glänzt auch 2020 als überaus sportlicher Kanton, und zwar sowohl hinsichtlich der Häufigkeit als auch der Dauer der Sportaktivität. Drei Viertel der Bevölkerung treiben mindestens einmal pro Woche Sport, 51 Prozent tun dies sogar mehrmals pro Woche und kommen dabei auf eine Gesamtdauer von mindestens 3 Stunden oder mehr. Insbesondere die Gelegenheits-sportler haben sich gegenüber 2014 mehr als verdoppelt und die Anzahl Nichtsportlerinnen und Nichtsportler hat sogar deutlich abgenommen (-8%) und liegt unter dem Schweizer Durchschnitt. Während die sportlich sehr Aktiven in aller Regel die aktuellen Bewegungsempfehlungen erfüllen, weist ein gutes Drittel der sportlich Inaktiven gravierende Bewegungsdefizite auf.

## En in'egliada

Il Grischun sa preschenta er l'onn 2020 sco chantun ordvart sportiv, e quai tant areguard la frequenza sco er areguard la durada da l'activitad sportiva. Trais quarts da la populaziun fan almain ina giada per emna sport, 51 pertschient schizunt pliras giadas per emna e cuntanschan uschia ina durada totala d'almain 3 uras u dapli. En spezial il dumber da sportistas e sportists occasionals è pli che sa dublegià cumpareglià cun l'onn 2014, ed il dumber da nunsportistas e nunsportists è schizunt sa reduci cleramain (-8%) e sa chatta sut la media svizra. Entant che las personas sportivamain fitg activas adempleschan per regla las recumandaziuns da moviment actualas, ha in bun terz da las personas sportivamain inactivas deficits da moviment gravants.

## In breve

Anche nel 2020 i Grigioni brillano in quanto a Cantone estremamente sportivo sia in termini di frequenza sia di durata dell'attività sportiva. Tre quarti della popolazione praticano sport almeno una volta alla settimana, il 51 per cento addirittura più volte alla settimana, e raggiunge così una durata totale di almeno 3 ore. In particolare gli sportivi occasionali sono più che raddoppiati rispetto al 2014 e il numero di persone che non praticano sport è addirittura calato sensibilmente (-8%) e si posiziona al di sotto della media svizzera. Mentre le persone molto attive sotto il profilo sportivo di norma soddisfano le attuali raccomandazioni di movimento, un buon terzo delle persone non attive presenta gravi deficit di movimento.

# Bündner Frauen sportlich auf der Überholspur

Die Bündner Frauen haben punkto Sportlichkeit nicht nur aufgeholt, sie haben die Männer sogar überholt – mit 54% gegenüber 47% bei den Männern sind die sehr aktiven Frauen (mehrmals wöchentlich, drei Stunden oder mehr) deutlich in der Mehrzahl und zeigen sich auch im Vergleich mit der Gesamtschweiz als überaus sportlich. Bemerkenswert ist die gleich hohe Bewegungsaktivität von jungen Bündnerinnen und Bündnern, sind doch im nationalen Vergleich die jungen Männer deutlich aktiver als die Frauen. Unter den Bündner Männern finden sich hingegen überdurchschnittlich viele Sportler, welche wöchentlich rund 2 Stunden aktiv sind.

### Altersklasse 60+ besonders aktiv

Auffallend ist der deutliche Rückgang der sehr aktiven Sportler bei den 15–29-jährigen und den 45–59-jährigen Männern seit 2014. Über beide Geschlechter gesehen ist die Altersklasse 60+ am sportlichsten (56% sehr Aktive). Wie in

der Gesamtschweiz wird die Sportaktivität in der zweiten Lebenshälfte und insbesondere nach der Pensionierung in Graubünden nochmals gesteigert. Junge (15–29-Jährige) sind im nationalen Vergleich weiterhin unterdurchschnittlich sportlich aktiv, wobei innerhalb dieser Altersgruppe die Jüngsten am meisten Sport treiben und die 25–29-Jährigen die tiefsten Aktivitätswerte aufweisen. Anzumerken ist in diesem Zusammenhang, dass die Massnahmen der kantonalen Sportförderung schwerpunktmässig den Kinder- und Jugendsport betreffen. Diese Altersgruppe ist im vorliegenden Bericht nicht abgebildet.

### Bildung, Haushaltseinkommen und Nationalität

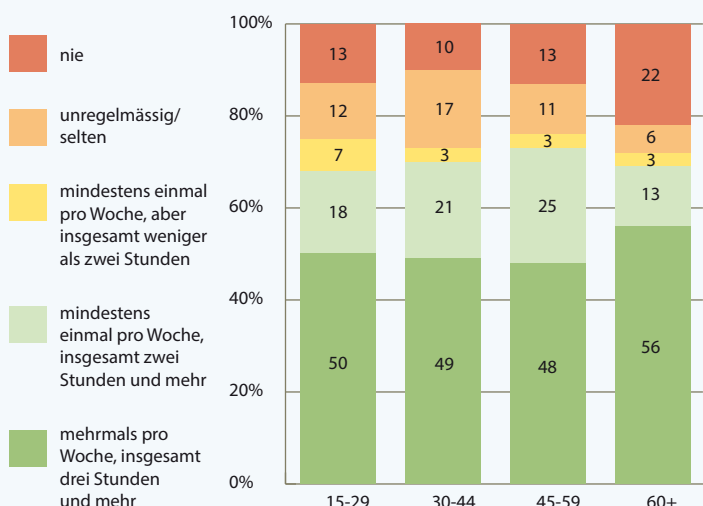
Weiterhin lässt sich ein klarer sozialer Gradient feststellen: Je höher der Bildungsabschluss und das Haushaltseinkommen, desto höher ist der Anteil sehr aktiver Sportlerinnen und Sportler und desto tiefer der Anteil Nichtsportlerinnen und Nichtsport-

ler. Auch in Bezug auf die ausländische Bevölkerung in Graubünden zeigt sich kein neues Bild: die einheimische Bevölkerung ist sportlich deutlich aktiver (53% gegenüber 36% sehr aktive Personen). Dies ist keine Bündner Besonderheit, jedoch ist die Sportaktivität der ausländischen Bevölkerung in Graubünden im schweizweiten Vergleich unterdurchschnittlich.

Ein Geschlechtereffekt bei der Migrationsbevölkerung ist im Kanton Graubünden im Vergleich zu 2014 praktisch nicht mehr vorhanden: Sowohl der Anteil sehr Aktiver (je 36%) als auch der Anteil Inaktiver (24% Frauen, 22% Männer) fällt ähnlich aus. Somit haben insbesondere die ausländischen Frauen im Vergleich zu 2014 stark aufgeholt (2014: 47% Inaktive, 2020: 24% Inaktive). Die Sportaktivität ist also unter allen Frauen in Graubünden stark steigend.

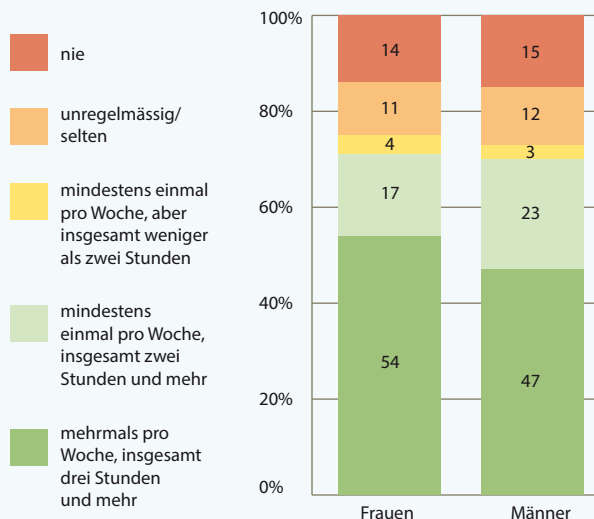
## Sportaktivität der Bevölkerung nach Alter

In % der Bündner Bevölkerung ab 15 Jahren



## Sportaktivität nach Geschlecht

In % der Bündner Bevölkerung ab 15 Jahren





## Soziale Unterschiede



### Auf einen Blick

In Graubünden haben die Frauen in den letzten sechs Jahren hinsichtlich der Sportaktivität nicht nur aufgeholt, sie haben die Männer sogar überholt. Unter den Frauen in der zweiten Lebenshälfte zählt man besonders viele sehr Aktive. Bei den Männern zeigt sich bei den sehr aktiven Sportlern ein deutlicher Rückgang bei den 15–29-Jährigen und bei den 45–59-Jährigen gegenüber 2014. Bezüglich Bildung, Haushaltseinkommen und Nationalität hat sich wenig verändert: Je tiefer das Bildungsniveau und das Haushaltseinkommen, desto weniger sportliche Aktivität wurde gemessen. Ausländerinnen und Ausländer treiben weiterhin deutlich weniger Sport als die einheimische Bevölkerung, auch hier haben aber die Frauen klar aufgeholt. Migrantinnen sind im Vergleich zu 2014 (47% inaktiv) nun deutlich seltener (24%) inaktiv und beim Anteil der sportlich sehr Aktiven sind beide Geschlechter gleichauf (je 36%).

### En in'egliada

En il Grischun n'han las dunnas betg mo pudì suenter als umens ils ultims 6 onns areguard l'activad sportiva, mabain han schizunt surpassà quels. Tranter las dunnas en la segunda mesadad da la vita hai spezialmain bleras fitg activas. Tar ils umens hai dà ina clera reducziun tar ils sportists fitg activs da 15 fin 29 onns e da 45 fin 59 onns cumpareglià cun l'onn 2014. Areguard la furmazion, las entradas da la chasada e la naziunalitad hai dà paucas midadas: Pli bass ch'il nivel da furmazion e las entradas da la chasada èn, e pli pauca activad sportiva ch'è vegnida mesurada. Las personas estras fan cleramain pli pauc sport che la populaziun indigena, ma er qua han las dunnas prendì suenter cleramain. Cumpareglià cun l'onn 2014 (47% inactivas) èn las migrantas cleramain pli darar inactivas (24%), e tar las personas sportivamain fitg activas han tuttas duas schlattainas la medema quota (mintgamai 36%).

### In breve

Nei Grigioni, per quanto riguarda l'attività sportiva, negli ultimi sei anni le donne non solo hanno guadagnato terreno sugli uomini ma li hanno addirittura superati. Soprattutto tra le donne che si trovano nella seconda metà di vita si rilevano donne molto attive. Rispetto al 2014 tra gli uomini molto attivi sotto il profilo sportivo si registra un netto calo tra le persone di 15–29 anni e le persone di 45–59 anni. Per quanto riguarda la formazione, il reddito e la nazionalità non sono stati registrati grandi cambiamenti: più sono bassi il livello di formazione e il reddito, minore è l'attività sportiva praticata. Gli stranieri continuano a praticare nettamente meno sport rispetto alla popolazione locale, ma anche in questo ambito le donne hanno chiaramente guadagnato terreno. Rispetto al 2014 le migranti (47% di donne inattive) risultano essere nettamente più attive (24%) e per quanto riguarda la quota di persone molto attive nello sport entrambi i sessi si attestano al 36%.

# Bündnerinnen und Bündner sind ausserordentlich polysportiv

Was ihre sportlichen Aktivitäten anbelangt, sind Bündnerinnen und Bündner in mannigfaltiger Weise unterwegs: Im Schnitt wurden 4,4 Sportarten aufgezählt, die betrieben werden. Damit ist die Bündner Bevölkerung überdurchschnittlich polysportiv (Gesamt Schweiz: 4,0 genannte Sportarten) und nochmals deutlich vielseitiger als vor sechs Jahren (3,5 Sportarten).

## Die beliebtesten Sportarten finden outdoor statt

Unverändert sind die beliebtesten und am meisten betriebenen Sportarten der Bündner Wohnbevölkerung Wandern, Skifahren, Radfahren, Schwimmen und Jogging, auch als «Helvetischer Fünfkampf» bekannt. Diese Sportarten werden seit Jahren am häufigsten genannt. Wandern schwingt mit 62,8 Prozent klar obenaus und hat gegenüber 2014 auch nochmals deutlich zugelegt (+12,6%). Skifahren blieb praktisch unverändert gegenüber 2014 (-1,1%), Radfahren (+4,1%), Schwimmen (+4,9%) und Jogging

(+5,0%) legten ungefähr gleich stark zu.

Während Radfahren, Schwimmen und Jogging im Kanton Graubünden praktisch gleich oft betrieben werden wie im Rest der Schweiz, sind Wandern und Skifahren deutlich populärer. Auch weitere Winter- und Outdoorsportarten wie Skilanglauf, Mountainbiken, Schlitteln, Ski- und Snowboardtouren, Schneeschuhlaufen, Klettern, Bergsteigen, Eislaufen und Eishockey werden in Graubünden klar häufiger ausgeübt als im Rest der Schweiz. Der Trend geht somit auch in Graubünden weiterhin in Richtung Lifetime-Sportarten sowie Sportarten, die jederzeit und selbst organisiert sowie häufig ohne grössere bauliche Infrastruktur stattfinden können.

## Gewinner, Verlierer und Wunschsportarten

Seit 2014 haben einige Sportarten bei der Bündner Bevölkerung an Beliebtheit gewonnen: Neben dem

bereits erwähnten langjährigen Liebling Wandern sind dies Ski-/Snowboardtouren und Schneeschuhlaufen (+8,6%), Krafttraining, Muskelaufbau (+7,4%), Schlitteln/Bob (+7,0%) und Yoga, Pilates, Body Mind (+6,1%). Weniger hoch im Kurs als 2014 stehen Walking, Nordic Walking (-3,3%) und Fussball (-2,5%). 28 Prozent der Sportlerinnen und 26 Prozent der Sportler in Graubünden geben an, zukünftig bereits betriebene Sportarten intensivieren oder neue Sportarten ausprobieren zu wollen. Bei den jüngeren Sporttreibenden ist dieser Wunsch deutlich ausgeprägter. Zu den am meisten genannten Wunschsportarten gehören Skilanglauf, Schwimmen, Yoga/Pilates/Body Mind, Wandern, Jogging, Radfahren und Tanzen. Im Vergleich zu 2014 wurden Yoga/Pilates/Body Mind sowie Krafttraining/Muskelaufbau häufiger als Wunschsportarten genannt. Hier geht der Trend also in Richtung Gesundheitssport, Figur und Körpergefühl.

## Die beliebtesten Sportarten der Bündner Bevölkerung

		Graubünden in % der Bevölkerung	Veränderung 2014–2020 in %	Schweiz in % der Bevölkerung
1.	Wandern, Bergwandern	62,8	12,6	56,9
2.	Skifahren (ohne Skitouren)	45,7	-1,1	34,9
3.	Radfahren (ohne MTB)	42,3	4,1	42,0
4.	Schwimmen	38,1	4,9	38,6
5.	Jogging, Laufen	27,3	5,0	27,0
6.	Skilanglauf	15,9	2,9	5,3
7.	Fitnesstraining, Group Fitness	15,2	0,3	17,2
8.	Mountainbiken	14,2	4,9	7,9
9.	Schlitteln, Bob	13,7	7,0	5,8
10.	Krafttraining, Muskelaufbau	12,5	7,4	13,3

# Top-Sportarten



## Auf einen Blick

Die Lifetime-Sportarten Wandern, Velofahren, Skifahren, Schwimmen und Jogging grüssen weiterhin von der Spitze der beliebtesten Sportarten, sowohl in Graubünden als auch gesamtschweizerisch. Wandern und Skifahren, für welche Graubünden Top-Bedingungen bietet, sind speziell beliebt im Kanton. Auch weitere Outdoor-Sportarten wie Mountainbiking, Skilanglauf, Schlitteln oder Klettern stehen bei den Bündnerinnen und Bündnern aufgrund der Infrastrukturverfügbarkeit höher im Kurs als in der Gesamtschweiz. Bemerkenswert ist die Vielseitigkeit: mit 4,4 Sportarten üben Herr und Frau Bündner ausgesprochen viele verschiedene Sportarten aus. Zudem ist der Wunsch nach mehr und neuen Sportarten ausgeprägt vorhanden: 28 Prozent der Sportlerinnen und 26 Prozent der Sportler in Graubünden geben an, zukünftig bereits betriebene Sportarten intensivieren oder neue Sportarten ausprobieren zu wollen.

## En in'egliada

Las disciplinas da lifetime viandar, ir cun velo, ir cun skis, nudar e jogging èn anc adina a la testa da las disciplinas da sport las pli popularas, tant en il Grischun sco er en l'entira Svizra. Viandar ed ir cun skis – sports, per ils quals il Grischun porscha cundiziuns optimalas – èn spezialmain bain vesids en il chantun. Er autras disciplinas da sport en il liber, sco velo da muntogna, passlung, scarsolar u raiver, èn pli popularas tar las Grischunas ed ils Grischuns che sin plaun svizzer, perquai ch'il chantun dispona da l'infrastructura correspudenta. Remartgabla è la multifariadad: cun 4,4 disciplinas da sport pratitgeschan las Grischunas ed ils Grischuns fitg bleras differentas disciplinas. Plinavant è er avant maun il giavisch per dapli e per novas disciplinas da sport: 28 pertschient da las sportistas grischunas e 26 pertschient dals sportists grischuns inditgeschan da vulair intensivar en l'avegnir las disciplinas da sport gia pratitgadas u da vulair empruvar novas disciplinas.

## In breve

Le discipline sportive adatte a tutte le età come l'escursionismo, il ciclismo, lo sci, il nuoto e il jogging continuano a far parte delle discipline sportive più popolari, sia nei Grigioni sia nel resto della Svizzera. L'escursionismo e lo sci, per i quali i Grigioni offrono condizioni ottimali, sono particolarmente amati nel Cantone. Grazie alle infrastrutture disponibili, rispetto al confronto nazionale nei Grigioni vengono praticate anche altre discipline sportive all'aperto come la mountain bike, lo sci di fondo, lo slittino o l'arrampicata. Degna di nota è la varietà: con 4,4 discipline sportive i cittadini grigionesi praticano una straordinaria varietà di discipline. A ciò si aggiunge il forte desiderio di praticare più e nuove discipline sportive: il 28 per cento delle sportive e il 26 degli sportivi grigionesi dichiarano di voler in futuro intensificare le attività sportive già praticate o di voler provarne delle nuove.

# Das Sportverhalten in Graubünden im Überblick



**1. Sportaktivität** Die Bündnerinnen und Bündner sind weiterhin überaus sportlich. Drei Viertel der Bevölkerung treibt mindestens einmal pro Woche Sport, 79 Prozent erfüllen die Bewegungsempfehlungen.

**2. Soziale Unterschiede** Die Frauen haben seit 2014 auf- und die Männer in punkto Sportaktivität sogar überholt. Nach wie vor gilt, dass eine höhere Bildungsstufe und ein höheres Haushaltseinkommen mit grösserer sportlicher Aktivität einhergehen. Migranten sind weiterhin deutlich weniger sportlich als die einheimische Bevölkerung, insbesondere die ausländischen Frauen haben aber stark aufgeholt.

**3. Top-Sportarten** Die beliebtesten Sportarten sind nach wie vor Wandern, Skifahren, Radfahren, Schwimmen und Jogging. Mit Ausnahme des Skifahrens konnten alle Top-Sportarten erneut an Beliebtheit zulegen.

**4. Nichtsportler** Der Anteil Nichtsportler ist um erfreuliche 8 Prozentpunkte auf 14% gesunken. Auch viele Inaktive sind allerdings keine Sportmuffel: Den Wunsch, künftig mit Sport zu beginnen, haben 28 Prozent der Nichtsportlerinnen und 26 Prozent der Nichtsportler. Zudem geben zwei Drittel an, ab

und zu gewisse sportliche Aktivitäten auszuführen. Keine Lust und keinen Spass am Sport haben 26,8 Prozent der Nichtsportler.

**5. Motive** Die wichtigsten Motive fürs Sporttreiben sind in Graubünden nach wie vor die Gesundheit, das Draussen-in-der-Natur-Sein, die Fitness sowie die Freude an der Bewegung. Geselligkeits- und insbesondere Leistungsmotive stehen weniger im Vordergrund.

**6. Organisationsformen** 23 Prozent der Bündner Bevölkerung gehören als Aktivmitglied einem Sportverein an. Demgegenüber bezeichnet sich fast die Hälfte der Bündnerinnen und Bündner als «freie Sportler», die ungebunden und selbstorganisiert sportlich aktiv sind. Die Fitnesscenter gewannen seit 2014 weiter an Bedeutung, fast ein Fünftel der Bündner Bevölkerung besitzt ein Abonnement eines Fitnesscenters.

**7. Sportinfrastruktur** Die freie Natur ist nach wie vor bevorzugter Ort für Sport in Graubünden. Am meisten genutzt werden Wanderwege, Bergbahnen und Skilifte. Mit der vorhandenen Sportinfrastruktur ist die Bevölkerung mehrheitlich zufrieden. Mehr als 10 Prozent der Bündnerinnen und Bündner sehen jedoch einen

Ausbau- oder Verbesserungsbedarf bei Turn- und Sporthallen sowie bei Hallenbädern.

**8. Sportförderung** Die Zufriedenheit mit der aktuellen Sportförderung ist im Kanton Graubünden in sämtlichen Bereichen noch etwas höher als im Schweizer Schnitt. Insbesondere die bewegungsfreundliche Gestaltung von Pausenplätzen und des Wohnumfelds erachten die Bündnerinnen und Bündner als sehr wichtig.

**1. Activitad sportiva** Las Grischunas ed ils Grischuns èn anc adina ordvart sportivs. Trais quarts da la populaziun fan almain ina giada per emna sport, 79 pertschient adem-pleschan tut las recumandaziuns da moviment.

**2. Differenzas socialas** Areguard l'activitad sportiva han las dunnas pudì suenter als umens ed han schizunt surpassà quels dapi l'onn 2014. Anc adina vala la regla ch'in stgalim da furmaziun pli aut ed entradas da la chasada pli grondas van maun en maun cun dapli activitad sportiva. Las migrantas ed ils migrants èn cleramain main sportivs che la populaziun indigena, ma cunzunt las dunnas estras han prendì suenter cleramain.

**3. Las disciplinas da sport las pli preferidas** Las disciplinas da sport las pli frequentas èn anc adina viandar, ir cun skis, ir cun velo, nудар e far jogging. Cun excepziun da l'ir cun skis han tut questas topdisciplinas da sport danovamain pudì augmentar lur grad da popularitad.

**4. Nunsportistas e nunsportists** La quota da nunsportistas e nunsportists mussa ina reducziun legravi-la dad 8 puncts procentuals a 14 pertschient. Er bleras personas inactivas

n'èn però betg indifferentas areguard il sport: Il giavisch da cumenzar en l'avègnir a far sport han 28 pertschient da las nunsportistas e 26 pertschient dals nunsportists. Ultra da quai inditgeschan dus terz ch'els fetschian mintgatant tscher-tas activitads sportivas. Nagina quaida e nagin plaschair da far sport han 26,8 pertschient da las nunsportistas e dals nunsportists.

**5. Motivs** Ils motivs ils pli impurtants per far sport èn en il Grischun anc adina la sanadad, l'esser en la natira, la fitness sco er il plaschair da sa mover. Motivs da cumpagnia ed en spezial da prestaziun n'èn betg uschè impurtants.

**6. Furmas organisatoricas** 23 pertschient da la populaziun grischuna èn commembras activas u commembers activs d'ina uniun da sport. Da l'autra vart sa designescha bunamain la mesadad da las Grischunas e dals Grischuns sco «sportistas libras» e «sportists libers» ch'èn sportivamain activs en moda independenta e sut atgna reschia. Ils centers da fitness èn puspè daventads pli impurtants dapi l'onn 2014. Bunamain in tschintgavel da la populaziun grischuna posseda in abunament d'in center da fitness.

**7. Infrastructura da sport** La libra natira è anc adina il lieu preferì per far sport en il Grischun. Utilisads ils pli savens vegnan sendas da viandar, telefericas e runals. Cun l'infrastructura da sport avant maun è la gronda part da la populaziun cuntenta. Passa 10 pertschient da las Grischunas e dals Grischuns vesan dentant in basegn d'amplificaziun u da meglieraziun tar las hallas da gimnastica e da sport sco er tar ils bogns cuverts.

**8. Promoziun dal sport** La cuntentientscha cun la promoziun dal sport actuala è en tut ils secturs anc in paupli gronda en il chantun Grischun che en la media svizra. Cunzunt che las plazzas da pausa ed ils conturns da l'abitaziun vegnian concepids uschia, ch'els promovon il movement, è in punct fitg impurtant per las Grischunas ed ils Grischuns.

**1. Attività sportiva** I grigionesi continuono a essere estremamente sportivi. Tre quarti della popolazione praticano sport almeno una volta a settimana, il 79 per cento soddisfa le raccomandazioni di movimento.

**2. Differenze sociali** Dal 2014 le donne hanno addirittura superato gli uomini per quanto riguarda l'attività sportiva. Come in passato un livello di formazione più alto e un reddito più elevato vanno di pari passo con una maggiore attività sportiva. I migranti continuano a essere nettamente meno sportivi rispetto alla popolazione locale, tuttavia soprattutto le donne straniere hanno recuperato terreno.

**3. Discipline sportive di punta** Le discipline sportive più popolari continuano a essere l'escursionismo, lo sci, il ciclismo e il jogging. Ad eccezione dello sci, tutte le altre discipline di punta sono tornate ad aumentare la loro popolarità.

**4. Persone che non praticano sport** La quota di persone che non praticano sport è scesa di ben 8 punti percentuali attestandosi al 14%. Tuttavia anche molte delle persone inattive non sono pigre: il 28 per cento delle donne non sportive e il 26 per cento degli uomini non sportivi hanno espresso il desiderio di iniziare a praticare sport in futuro. Inoltre due terzi hanno dichiarato di praticare determinate attività

sportive di tanto in tanto. Il 26,8 per cento delle persone che non praticano sport non ha voglia o non prova piacere nel praticare sport.

**5. Ragioni** Le ragioni più importanti per cui si pratica sport nei Grigioni continuano ad essere la salute, lo stare all'aperto e a contatto con la natura, il desiderio di mantenersi in forma nonché la gioia nel fare movimento. La compagnia e in particolare la motivazione di raggiungere delle determinate prestazioni non sono in primo piano.

**6. Forme organizzative** Il 23 per cento della popolazione grigionese è membro attivo di un'associazione sportiva. Per contro quasi la metà dei grigionesi si definiscono «liberi sportivi» che praticano sport indipendentemente e in autonomia. Dal 2014 i centri fitness sono diventati ancora più popolari, quasi un quinto della popolazione grigionese dispone di un abbonamento a un centro fitness.

**7. Infrastruttura sportiva** Nei Grigioni la natura continua a essere il luogo prediletto per praticare sport. Vengono utilizzati soprattutto i sentieri escursionistici, gli impianti di risalita e le sciovie. La maggior parte della popolazione si dichiara soddisfatta delle infrastrutture sportive esistenti. Tuttavia più del 10 per cento dei grigionesi vede del potenziale di ampliamento o di miglioramento per quanto riguarda le palestre e le piscine coperte.

**8. Promozione dello sport** In tutti i settori il livello di soddisfazione riguardo all'attuale promozione dello sport nel Cantone dei Grigioni è più alto rispetto alla media svizzera. Ai grigionesi sta a cuore il fatto che i piazzali scolastici e l'ambiente abitativo siano strutturati in modo da promuovere il movimento.

# Nichtsportler sind nicht gänzlich inaktiv

Ein Siebtel der Bündner Bevölkerung hat die Frage «Treiben Sie Sport?» mit «Nein» beantwortet und gilt als Nichtsportler. Der Anteil an Nichtsportlerinnen und Nichtsportlern hat sich im Kanton Graubünden seit 2014 um erfreuliche 8 Prozentpunkte auf 14 Prozent reduziert und liegt damit leicht unter dem Schweizer Durchschnitt (16%).

## Geschlechterunterschiede praktisch verschwunden

Unter den Frauen (14%) gibt es heute fast gleich viele sportlich Inaktive wie unter den Männern (15%). Bei beiden Geschlechtern beträgt der Anteil sportlich Inaktiver im Alter zwischen 30 und 44 Jahren 9 Prozent, nimmt anschliessend linear zu und erreicht bei den über 60-Jährigen einen Anteil von gut 20 Prozent. Im Vergleich zu 2014 hat der Anteil Inaktiver bei den Männern in den mittleren Altersgruppen abgenommen, wohingegen bei den Frauen die Zahl der Nichtsportlerinnen vor allem in den

jüngsten Altersgruppen reduziert werden konnte.

## Gründe für Sportabstinenz

Die Hauptgründe, weshalb kein Sport getrieben wird, verteilen sich hauptsächlich auf vier praktisch gleich häufig genannte Punkte: Gesundheitliche Gründe (27%), Zeitmangel (27%), kein Spass am Sport (27%) und zu hohe Arbeitsbelastung/zu müde für Sport (24%). Eine zu hohe Arbeitsbelastung, gesundheitliche Gründe, die fehlende Lust oder andere Interessen werden heute deutlich häufiger, der allgemeine Zeitmangel hingegen seltener als Grund für die Inaktivität genannt als vor sechs Jahren. Die Mehrheit der Nichtsportlerinnen und Nichtsportler ist aber nicht gänzlich inaktiv, sondern gibt an, ab und zu gewisse sportliche Aktivitäten auszuführen. Da die Zahl der Nichtsportler deutlich gesunken ist und sich in derselben Zeitspanne der Anteil der Gelegenheitsportler, die nur unregelmässig oder selten

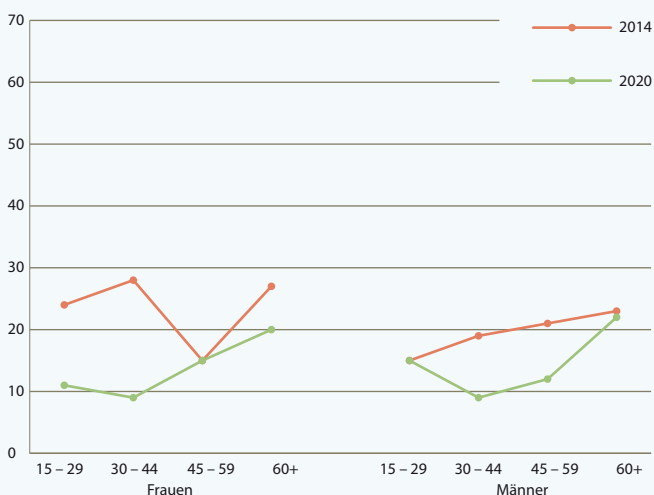
Sport treiben, mehr als verdoppelt hat, kann angenommen werden, dass ehemalige Nichtsportlerinnen und Nichtsportler ihre Bewegungsaktivitäten heute vermehrt dem Sport zurechnen und sich deshalb als Gelegenheitsportler einstufen.

## Wunschsportarten der Nichtsportler

28 Prozent der Nichtsportlerinnen und 26 Prozent der Nichtsportler haben den Wunsch, zukünftig mit Sport zu beginnen oder diesen wieder zu intensivieren. Als Wunschsportarten werden Schwimmen, Radfahren, Skifahren, Krafttraining und Yoga am häufigsten genannt, Sportarten, die auch bei den Sportlerinnen und Sportlern hoch im Kurs stehen. Die Gründe, das Sporttreiben wieder aufnehmen zu wollen, sind zur Hauptsache Fitness/Gesundheit (79%), Natur (64%), Figur/Aussehen (63%) und Freude an der Bewegung (59%) sowie Entspannung/Stressabbau (58%).

## Nichtsportler in Graubünden im Zeitvergleich

In % der Bündner Bevölkerung ab 15 Jahren



## Die wichtigsten Gründe für den Verzicht auf Sport

in % aller Nichtsportler

	in % aller Nichtsportler	Veränderung 2014–2020 (in Prozent)
gesundheitliche Gründe	27,1	14,5
allgemein zu wenig Zeit	26,9	-18,6
keine Lust, Sport macht mir keinen Spass	26,8	10,4
zu hohe Arbeitsbelastung, zu müde für Sport	24,0	14,8
andere Interessen	13,7	8,3
genug Bewegung, bin fit genug	11,4	3,4
mache andere Bewegungsaktivitäten	10,9	6,8
ungünstige, lange Arbeitszeiten	8,6	0,4

# Nichtsportler



## Auf einen Blick

14 Prozent der Bündner Bevölkerung geben an, keinen Sport zu treiben. Dieser Wert hat sich gegenüber 2014 um sehr erfreuliche 8 Prozentpunkte verringert. Männer und Frauen sind in ungefähr gleichem Masse inaktiv, auch bezüglich Alter bewegt sich die Kurve ähnlich: Je älter, desto mehr Nichtsportlerinnen und Nichtsportler gibt es, unter der ältesten Bevölkerungsgruppe sind gut 20% inaktiv. Gleichwohl sind diese Leute nicht gänzlich unsportlich, die Mehrheit unter ihnen gibt an, ab und zu gewisse sportliche Aktivitäten auszuführen. Auch haben 28% der Nichtsportlerinnen und 26% der Nichtsportler den Wunsch, zukünftig mit Sport zu beginnen oder diesen wieder zu intensivieren. Die am häufigsten genannten Gründe für die Inaktivität sind gesundheitlicher Natur (27%), Zeitmangel (27%), kein Spass am Sport (27%) und zu hohe Arbeitsbelastung/zu müde für Sport (24%).

## En in'egliada

14 pertschient da la populaziun grischuna inditgeschan ch'ellas ed els na fetschian nagin sport. Questa valur è legraivlamain sa reducida per 8 puncts procentuals en cumparegliaziun cun l'onn 2014. L'inactivitad da las dunnas e dals umens è circa tuttina gronda. Er areguard la vegliadetgna è la curva sumeglianta: Pli veglias che las personas èn, e dapli nunsportistas e nunsportists ch'i dat. Tranter la gruppa da la populaziun la pli veglia è bundant 20 pertschient da las personas inactivas. Tuttina n'èn questas personas betg dal tuttafatg nunsportivas. La gronda part dad ellas inditgescha ch'ella fetschia mintgatant tschertas activitads sportivas. Er han 28 pertschient da las nunsportistas e 26 pertschient dals nunsportists il giavisch da cumenzar en l'avegnir a far sport u d'intensivar il sport. Ils motivs d'inactivitad che vegnan numnads il pli savens èn la sanadad (27%), mancanza da temp (27%), nagin plaschair da far sport (27%) e memia gronda chargia da lavur / memia stanchel per far sport (24%).

## In breve

Il 14 per cento della popolazione grigionese dichiara di non praticare sport. È motivo di soddisfazione che rispetto al 2014 questo valore è diminuito di ben 8 punti percentuali. Gli uomini e le donne sono perlopiù inattivi nella stessa misura, anche per quanto riguarda l'età la tendenza è la stessa: più l'età avanza, più aumentano le persone che non praticano sport. Nel gruppo della popolazione più anziano ben il 20% delle persone non pratica sport. Tuttavia queste persone non sono totalmente inattive, la maggior parte di loro dichiara di praticare alcune attività sportive di tanto in tanto. Inoltre il 28% delle donne e il 26% degli uomini che non praticano sport hanno espresso il desiderio di iniziare in futuro una nuova attività sportiva o di volerla praticare più intensamente. Le ragioni più menzionate per l'inattività sono motivi di salute (27%), mancanza di tempo (27%), nessun piacere nel praticare sport (27%) e un carico di lavoro troppo elevato/stanchezza eccessiva per praticare sport (24%).

# Gesundheit und Natur als wichtigste Motive

Wieso treiben Bündnerinnen und Bündner Sport? Was treibt sie an, sich zu bewegen? Im Vergleich zu 2014 haben sich die Sportmotive nicht gross verändert – wohl aber deren Gewichtung.

## Gesundheit und Natur

Die Gesundheit löst das Draussen-in-der-Natur-sein als wichtigstes Motiv ab. 91% der Bündnerinnen und Bündner treiben Sport, um ihrer Gesundheit Gutes zu tun, 86% sind sportlich aktiv, um draussen in der Natur zu sein. Weitere wichtige Motive für das Sporttreiben sind fit sein oder einfach aus Freude an der Bewegung, zur Entspannung oder um Stress abzubauen. Im

Vergleich mit der Gesamtschweiz gewichten es die Bündnerinnen und Bündner aber weiterhin deutlich höher, draussen in der Natur zu sein. Die über 65-Jährigen gaben zusätzlich als starkes Motiv (92%) an, sie trieben Sport, um im Alltag körperlich mobil zu bleiben.

## Sport mit Leistungs- oder Wettkampfmotiv

17 Prozent der sporttreibenden Bündnerinnen und Bündner nehmen an Wettkämpfen und Sportevents teil. Das heisst, sie nehmen an Laufveranstaltungen, Rad- oder Langlaufrennen oder an Vereins- und Clubmeisterschaften teil. Hier sind die Männer deutlich in der Mehr-

zahl: 22% der Sportler nehmen an Wettkämpfen teil, unter den Sportlerinnen nur 13%. Sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern nimmt dieser Anteil mit zunehmendem Alter ab, das Leistungsmotiv wird unwichtiger.

## Sport weckt positive Assoziationen

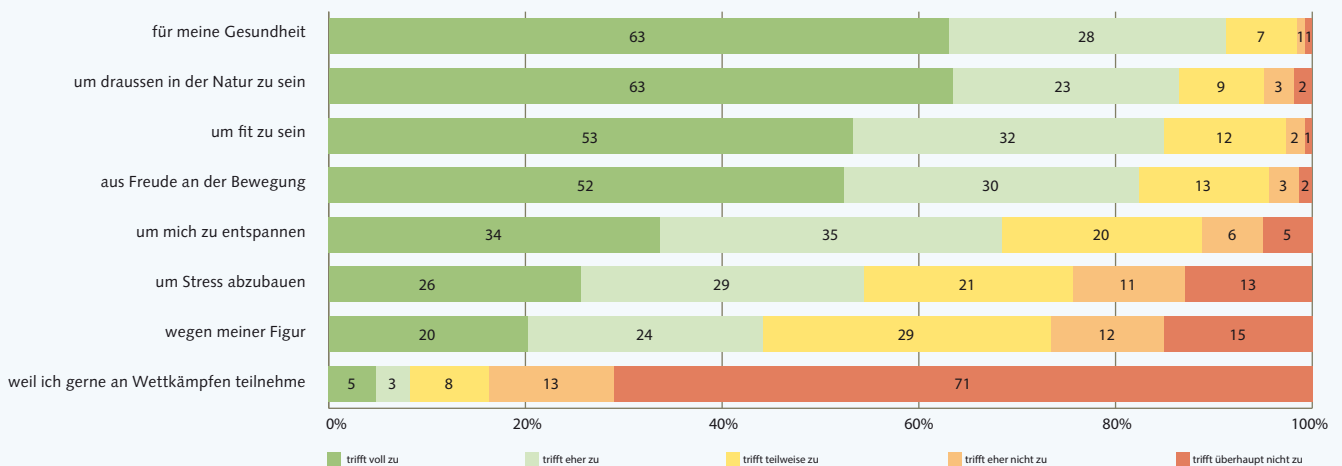
Die Schlagwortwolke illustriert, welche Begriffe die Bündner Bevölkerung mit dem Begriff «Sport» assoziiert. Je grösser das Wort, desto häufiger wurde es genannt. Gegenüber 2014 haben sich die wichtigsten Begriffe kaum verändert, die überwiegend positiven Begriffe belegen das gute Image des Sports bei den Bündnerinnen und Bündnern. Auch hier decken sich die Ergebnisse grösstenteils mit jenen der Gesamtschweiz, in Graubünden deutet aber die häufigere Nennung der Begriffe Naturerlebnis, Erlebnisse, Freiheit und Spass darauf hin, dass der Sport noch etwas positiver wahrgenommen wird.

## Begriffliche Assoziationen mit Sport:

Je grösser das Wort, desto öfter wurde der Begriff genannt.



Die wichtigsten Sportmotive für Bündnerinnen und Bündner







## **Auf einen Blick**

Gesund bleiben, draussen und fit sein – das sind die zentralen Motive für sportliche Aktivitäten der Bündner Bevölkerung. Im Vergleich zur Gesamtschweiz sind die Motive sehr ähnlich, in Graubünden wird aber das Draussensein weiterhin höher gewichtet. Auch hier offenbart sich also des Bündners Vorliebe für Outdoor-Sport und das Naturerlebnis in Verbindung mit sportlicher Aktivität. Über 65-Jährige wollen mit sportlicher Aktivität zudem ihre körperliche Alltagsmobilität erhalten. Wettkampfsport und Zielerreichung oder sich mit anderen zu messen stehen dagegen nicht im Vordergrund. Die Assoziationen, die in der Bündner Bevölkerung mit Sport geweckt werden, sind weiterhin klar positiv. Bewegung, Gesundheit, Naturerlebnis, Spass, Entspannung, Körpergefühl werden am häufigsten genannt.

## **En in'egliada**

Restar saun, esser en il liber ed esser fit – quai èn ils motivs centrals per las activitads sportivas da la populaziun grischuna. Cumpareglià cun l'entira Svizra èn ils motivs fitg sumegliants. En il Grischun vegni dentant anc adina dà dapli paisa a l'esser en il liber. Er qua sa mussa pia la predilecziun da las Grischunas e dals Grischuns per sport en il liber e per l'aventura en la natira en cumbinaziun cun activitads sportivas. Persunas da 65 onns e dapli vulan plinavant mantegnair lur mobilitad en il mintgadi cun agid d'activitads sportivas. Sport da concurrenza e cuntanscher finamiras u sa mesirar cun autras persunas na stattan percunter betg en il center. Las associaziuns ch'il sport sveglia tar la populaziun grischuna èn anc adina cleramain positivs. Moviment, sanadad, aventura en la natira, divertiment, recreaziun, sentiment corporal vegnan numnads il pli savens.

## **In breve**

Rimanere sani, stare all'aria aperta ed essere in forma: queste sono le ragioni centrali per cui la popolazione grigionese pratica attività fisica. Nel confronto alla media nazionale i motivi sono molto simili, tuttavia nei Grigioni viene dato maggiore peso al passare del tempo all'aria fresca. Anche in questo caso emerge quindi la predilezione dei grigionesi per lo sport praticato all'aria aperta e in contatto con la natura. Inoltre gli ultra 65enni praticano sport per mantenere la loro mobilità fisica quotidiana. Lo sport da competizione e il raggiungimento degli obiettivi o il senso di competitività non sono invece in primo piano. Le associazioni risvegliate nella popolazione grigionese dallo sport continuano a essere chiaramente positive. Il movimento, la salute, il contatto con la natura, il divertimento, il relax, la percezione del proprio corpo sono gli aspetti più menzionati.

# Erneut mehr «freie» Sportler – Vereine bleiben der wichtigste Sportanbieter in Graubünden

Gegenüber 2014 hat der Anteil der individuell Sporttreibenden, die den Sport «frei» und selbstorganisiert ausüben, nochmals um 5 Prozent zugelegt. 49 Prozent der Bündner Bevölkerung treibt hauptsächlich ungebunden und ausserhalb von Vereinen und Fitnesscentern Sport. Bedenkt man, dass es sich bei vielen der boomenden Sportarten wie Wandern, Skitouren und Jogging um flexible und selbst organisierte Aktivitäten handelt, erstaunt dieses Resultat nicht.

### Vereine mit leichtem Rückgang

Männer favorisieren vor allem in der ersten Lebenshälfte den Sport im Verein und sind als Mitglieder aktiv. Für beide Geschlechter gilt, dass der Anteil an Aktivmitgliedern im Verein mit steigendem Alter stetig abnimmt. 23 Prozent der Bevölkerung gehört als Aktivmitglied einem Sportverein an (–2% gegenüber 2014). Während dieser Befund auch für die Schweiz gilt (22% Aktivmitglieder, –3%), gewannen die Fitnesscenter seit 2014 weiter an

Bedeutung. Sowohl in Graubünden als auch in der Gesamtschweiz besitzen 19 Prozent der Bevölkerung ein Abonnement eines Fitnesscenters. Vor allem die Frauen bevorzugen diese Form des Sporttreibens und sind in allen Altersstufen häufiger als Männer im Fitnesscenter anzutreffen. In Chur sind mittlerweile mehr Leute Mitglied in einem Fitnesscenter als in einem Sportverein. In Agglomerationsgemeinden und Gemeinden ab 5000 Einwohnern sind Fitnesscenter ebenfalls überdurchschnittlich erfolgreich. Jedoch darf nicht vergessen werden, dass Sportvereine sich meist stark im Kinder- und Jugendsport engagieren und ihren Fokus auf diese Zielgruppe richten. Dieses Engagement legt die Basis für lebenslanges Sporttreiben, auch wenn die Mitgliedsquote im Erwachsenenalter abnimmt.

### Frauen sind offener für neue Sportangebote

Auch private Anbieter wie Tanzstudios oder Yogaschulen bieten Sportmöglichkeiten an. Hier sind

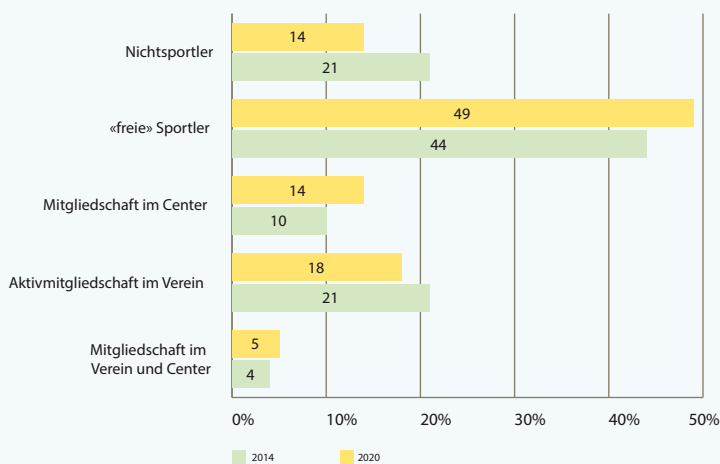
die Frauen klar in der Mehrzahl und häufiger (15%) anzutreffen als Männer (5%). Auch offene Sportangebote zum Mitmachen wie Lauffreies, Turnen für alle u.ä. werden von Frauen klar häufiger (11%) besucht als von Männern (3%).

### Vereinsmitglieder sind sehr engagiert

Mit einer Vereinsmitgliedschaft kann man von einem qualitativ guten Training, den Möglichkeiten zum Wettkampfsport, einem geselligen Vereinsleben und einer gut ausgebauten Infrastruktur profitieren. Im Gegenzug besteht eine gewisse Verpflichtung, im Verein mitzuhelfen. In Graubünden engagieren sich rund drei Fünftel der Aktivmitglieder freiwillig im und für den Sport. Insgesamt hat sich rund ein Viertel der Bündner Bevölkerung in den letzten 12 Monaten freiwillig im Sport engagiert, was klar über dem Schweizer Durchschnitt (19%) liegt.

## Sportlertypen und Mitgliedschaften in Graubünden 2014 / 2020

in % der Bündner Bevölkerung



## Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement der Bündner Bevölkerung im Sport

	in % der Bevölkerung	in % der Aktivmitglieder
Amt im Verein	8	29
Amt ausserhalb des Vereins	4	11
Helferdienst im / für den Verein	15	44
Helferdienst ausserhalb des Vereins	9	17
freiwilliges Engagement im Sport	24	59

# Organisationsformen



## Auf einen Blick

«Freie» Sportler, die individuell und selbstorganisiert Sport treiben, sind nach 2008 und 2014 weiter auf dem Vormarsch. Die Hälfte der Bündnerinnen und Bündner ist ausschliesslich auf diese Weise sportlich aktiv. Mit Blick auf die Top-Sportarten Wandern, Velofahren, Skifahren, Schwimmen und Jogging ist dieser Befund nicht weiter erstaunlich. 23 Prozent der Bündner Bevölkerung ab 15 Jahren (Schweiz: 22%) sind Aktivmitglieder in einem Sportverein. Nach wie vor ist der Sportverein der wichtigste Sportanbieter in Graubünden, insbesondere für Kinder und Jugendliche. Vereinsmitglieder im Kanton Graubünden sind überdies stark engagiert im Sportverein: 59% haben sich in den letzten 12 Monaten freiwillig im Sport engagiert, in der Gesamtschweiz waren es 53%.

## En in'egliada

Il dumber da sportistas «libras» e sportist «libers», che fan sport en moda individuala e sut atgna reschia, s'augmenta suenter ils onns 2008 e 2014 er vinavant. Per la mesadad da las Grischunas e dals Grischuns è quai l'unica moda dad esser sportivamain activa. Guardond sin las disciplinas las pli preferidas – pia viandar, ir cun velo, ir cun skis, nudar e jogging – n'è quest resultat betg surpredient. 23 pertschient da la populaziun grischuna da 15 onns e dapli (Svizra: 22%) èn commembras activas u commembers activs d'ina uniun da sport. Anc adina è l'uniun da sport la purschida da sport la pli impurtanta en il Grischun, cunzunt per uffants e per giuvenils. Commembras e commembers d'uniuns da sport en il chantun Grischun èn ultra da quai engaschads fermamain en lur uniun: 59 pertschient èn s'engaschads ils ultims 12 mais avant l'enquista voluntarmain per il sport, sin plaun svizzer eran quai 53 pertschient.

## In breve

Dal 2008 e dal 2014 è aumentato il numero di «liberi sportivi», i quali praticano sport in autonomia. La metà della popolazione grigionese pratica sport esclusivamente in questo modo. Considerando le discipline sportive più popolari ossia l'escursionismo, il ciclismo, lo sci, il nuoto e il jogging questo risultato non sorprende. Il 23 per cento della popolazione grigionese di età superiore ai 15 anni (Svizzera: 22%) è membro attivo di un'associazione sportiva. Nei Grigioni le associazioni sportive continuano a essere gli offerenti di attività sportive più importanti, soprattutto per bambini e adolescenti. Inoltre nei Grigioni i membri sono molto attivi in seno alle associazioni sportive: negli ultimi 12 mesi il 59% di loro si è impegnato su base volontaria per lo sport, in Svizzera tale quota ammonta al 53%.

# Freie Natur als meistgenutzte Sportinfrastruktur

Die hohe Sportaktivität der Bündnerinnen und Bündner sowie der gesamten Schweizer Bevölkerung erklärt sich auch durch die erstklassige Infrastruktur, die man hierzulande nutzen kann. Besonders gerne bewegen sich Herr und Frau Schweizer in der freien Natur (68%). Bezogen auf Graubünden präsentiert sich diese Zahl noch eindrücklicher: 76% der Bündner Bevölkerung treibt am häufigsten Sport im Freien.

## Outdoor-Infrastruktur weiterhin sehr beliebt

Die Naturmetropole Graubünden hat also auch in der neusten Umfrage nichts von ihrer Beliebtheit eingebüsst. Dies deckt sich mit den Erkenntnissen zu den Sportarten und Sportmotiven: Herr und Frau Bündner bewegen sich am liebsten draussen; überdurchschnittlich oft

genutzt werden dabei Wanderwege, Bergbahnen und Skilifte, Schlittelwege, Langlaufloipen, Mountainbiketrails und Eisfelder. Signalisierte Wanderwege (57% vs. 47%) und Bergbahnen/Skilifte (54% vs. 40%) sind in Graubünden weiterhin deutlich beliebter als in der übrigen Schweiz, ebenso Langlaufloipen, Mountainbike- und Schlittelwege.

## Grundsätzlich breite Zufriedenheit

Die Sportangebote und Dienstleistungen in der Gemeinde resp. im Kanton werden grösstenteils als gut bis sehr gut bewertet. Insbesondere die touristische Infrastruktur erhält gute Noten. Etwas mehr kritische Stimmen findet man beim Sportangebot in der Wohngemeinde sowie den Öffnungszeiten und dem Preis-Leistungsverhältnis der öffentlichen Sport-

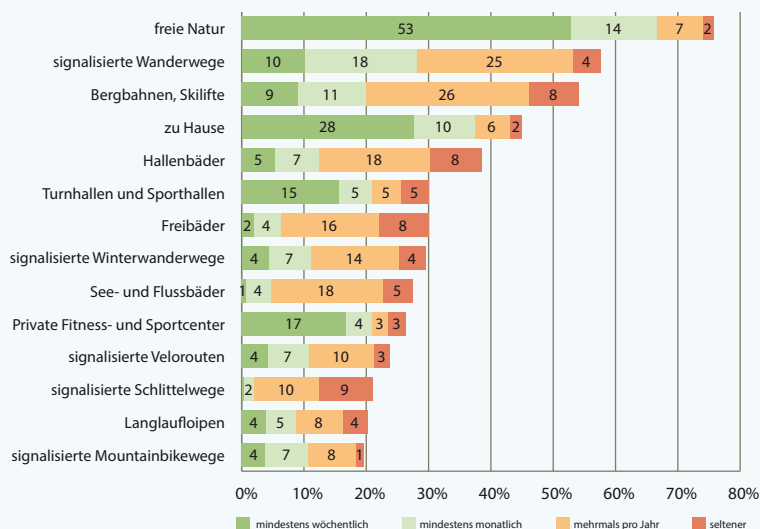
anlagen in der Wohngemeinde. Mehr als 10% der Bündnerinnen und Bündner sehen bei Turn- und Sporthallen sowie bei Hallenbädern einen Handlungsbedarf.

## Bedürfnisse von «kleinen» Sportarten

Setzt man den Ausbau- oder Verbesserungswunsch mit den Nutzungsziffern (mindestens «mehrmals pro Jahr») der jeweiligen Infrastruktur in Beziehung, werden Bedürfnisse von Randsportarten besser sichtbar. Bemerkenswert sind hierbei insbesondere die Rollsport-, Inline- und Skateranlagen sowie auch BMX- und Bikeanlagen. Diese werden zwar nur von einer kleinen Minderheit benutzt. Trotzdem ist bei diesen Sportanlagen der Wunsch nach einem Ausbau höher als die aktuelle Nutzung.

## Am häufigsten genutzte Sportinfrastruktur in Graubünden

In % der Bevölkerung ab 15 Jahren



## Grösste Unterschiede: Graubünden im Vergleich zur Gesamtschweiz

	Graubünden	Schweiz
Freie Natur	76%	68%
Signalisierte Wanderwege	57%	47%
Bergbahnen, Skilifte	54%	40%
Zu Hause	46%	47%
Hallenbäder	38%	32%
Turnhallen und Sporthallen	30%	28%
Freibäder	30%	33%
Signalisierte Winterwanderwege	29%	20%
See- und Flussbäder	28%	30%
Private Fitness- und Sportcenter	27%	26%
Signalisierte Velorouten	24%	21%
Signalisierte Schlittelwege	21%	10%
Langlaufloipen	21%	7%
Signalisierte Mountainbikewege	20%	10%

Nutzung mindestens mehrmals pro Jahr, in % der Bevölkerung ab 15 Jahren

# Sportinfrastruktur



## Auf einen Blick

Die sehr gute Infrastruktur in Graubünden lädt die Bevölkerung zum Sport ein: Nicht nur Bauten wie Turn- und Sporthallen, Eisfelder und Schwimmbäder stehen in guter Qualität zur Verfügung, auch Wege, Loipen, Velorouten und Mountainbiketrails. Am häufigsten genutzt wird die freie Natur, gefolgt von signalisierten Wanderwegen, Bergbahnen/Skiliften und dem eigenen Zuhause. Die genutzte Infrastruktur steht häufig im eigenen Wohnort oder in der näheren Region zur Verfügung. Insgesamt werden die Infrastruktur und das Sportangebot von der Bündner Bevölkerung nach wie vor positiv bewertet. Insbesondere die touristische Infrastruktur schneidet sehr gut ab.

## En in'egliada

La fitg buna infrastruttura en il Grischun envida la populaziun da far sport: Betg mo edifizis sco hallas da gimnastica e da sport, plazzas da glatsch e bogns na stattan a disposiziun en buna qualidad, mabain er sendas, loipas, rutas da velos e trails da velos da muntogna. Utilisada il pli savens vegn la libra natira, suandada da las sendas da viandar signalisadas, da las telefericas / dals runals e da l'agen dachasa. L'infrastructura utilisada stat savens a disposiziun en l'agen lieu da domicil u en la regiun pli manaivla. Tut en tut valitescha la populaziun grischuna anc adina da maniera positiva l'infrastructura e la purschida da sport. Cunzunt l'infrastructura turistica cuntanscha in fitg bun resultat.

## In breve

L'eccellente infrastruttura esistente nei Grigioni invita la popolazione a praticare sport: a disposizione non vi sono solamente impianti di buona qualità come palestre, piste di ghiaccio e piscine, bensì anche sentieri, piste di sci di fondo, piste ciclabili e percorsi per mountain bike. Le attività preferite dagli utenti sono quelle svolte nella natura, seguite da quelle sui sentieri escursionistici, dagli impianti di risalita e dalla propria abitazione. Spesso l'infrastruttura utilizzata si trova nel proprio luogo di domicilio o in una regione limitrofa. Complessivamente la popolazione grigionese valuta in termini positivi l'infrastruttura e l'offerta sportiva. Soprattutto l'infrastruttura turistica ottiene giudizi molto positivi.

# Die Bündner Bevölkerung ist sehr sportfreundlich

Generell zeigt sich, dass die Bündner Bevölkerung mit der bestehenden Sportförderung zufrieden ist: In sämtlichen Bereichen des Sports vertritt eine Mehrheit die Meinung, die Förderung sei gut und sollte so beibehalten werden. Bei den Nachwuchssportlern und Talenten, beim Kinder- und Jugendsport, beim Behindertensport sowie bei den Sportangeboten für benachteiligte Gruppen sagt ein Drittel der Befragten, dass zu wenig gemacht werde und die Sportförderung ausgebaut werden müsste. Einzig beim kommerziellen Spitzensport gibt es auch einen nennenswerten Anteil an Stimmen, die finden, es könnte in diesem Bereich gespart werden, da eher zu viel gemacht

werde. Die Zufriedenheit mit der aktuellen Sportförderung ist im Kanton Graubünden in sämtlichen Bereichen noch etwas höher als im Schweizer Schnitt.

## Grosses Wohlwollen gegenüber dem Sport

Bündnerinnen und Bündner gewichten den Sport im Vergleich mit Kultur und Sozialem sehr hoch. Zwar ist der Anteil an einer Spende von 1000 Franken, die auf diese drei Bereiche aufgeteilt werden könnte, verglichen mit 2014 zugunsten des Sozialen gesunken, gleichwohl würden Bündnerinnen und Bündner 352 von 1000 Franken an den Sport, 412 Franken an Soziales und 236 Franken an die

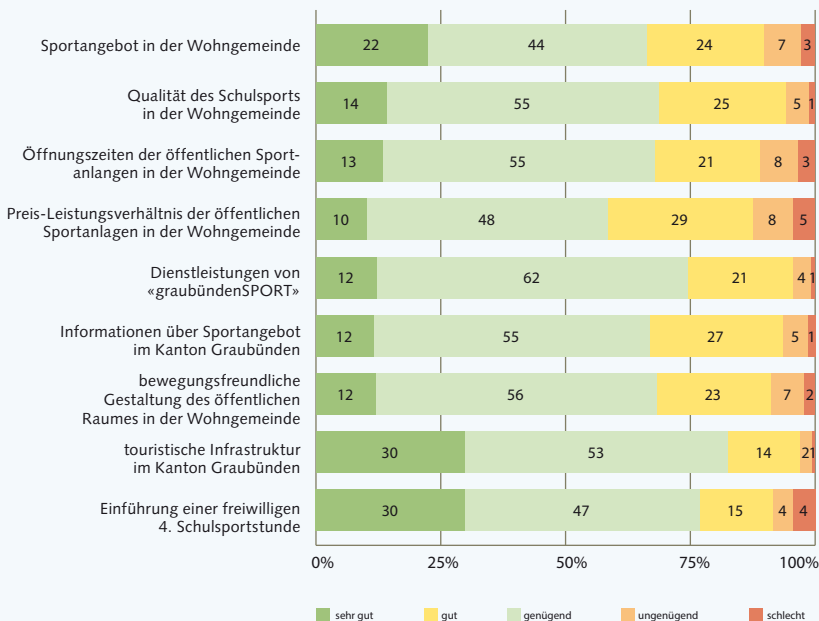
Kultur spenden. Dies ist ein sehr hoher Wert und zeigt die enorme Wertschätzung für den Sport und dessen Beitrag an das Wohlergehen der Gesellschaft.

## Bewegungsfreundliche Gestaltung von Pausenplätzen und des Wohnumfeld sind wichtig

Als besonders wichtig erachten die Bündnerinnen und Bündner, dass Pausenplätze und das Wohnumfeld bewegungsfreundlich gestaltet sind und Feriensportangebote für Kinder und Jugendliche ausgebaut werden. Die Einführung einer freiwilligen 4. Schulsportstunde wird ebenfalls breit befürwortet.

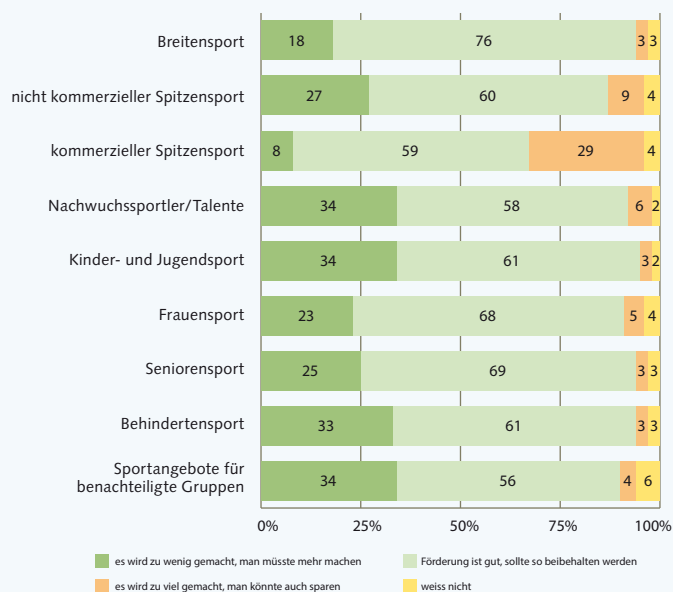
## Bewertung von Sportangeboten und -dienstleistungen in Graubünden

in % der Bündner Bevölkerung



## Einschätzung der Sportförderung in Graubünden

in % der Bündner Bevölkerung



# Sportförderung und Bewertung der Sportangebote



## **Auf einen Blick**

Mit der Sportförderung und den Dienstleistungen von graubündenSPORT sind die Bündnerinnen und Bündner grundsätzlich zufrieden und möchten diese so beibehalten. Mehr als ein Drittel wünscht sich jedoch einen Ausbau in den Bereichen Nachwuchssportler und Talente, Kinder- und Jugendsport sowie Behindertensport und Sportangebote für benachteiligte Gruppen. Wohlwollend zeigt sich die Bündner Bevölkerung auch in Bezug auf Spenden für den Sport: Von 1000 Franken, die auf Soziales, Kultur und Sport frei aufteilbar gespendet werden könnten, würde sie dem Sport 352 Franken zukommen lassen.

## **En in'egliada**

*Cun la promoziun dal sport e cun ils servetschs da graubündenSPORT èn las Grischunas ed ils Grischuns da princip cuntents e vulessan mantegnair quests dus secturs sco quai ch'i èn. Passa in terz giavischa dentant in'amplificaziun en ils secturs dal sport da la generaziun giuvna e da talents, dal sport d'uffants e da giuventetgna, dal sport da persunas cun impediments e da las purschidas da sport per gruppas dischavantagiadas. Bainvulenta sa mussa la populaziun grischuna er areguard las donaziuns per il sport: Da 1000 francs, che pudessan vegnir distribuìs libramain sin ils fatgs socials, sin la cultura e sin il sport, consegnass ella 352 francs al sport.*

## **In breve**

In linea di principio la popolazione grigionese si dichiara soddisfatta con la promozione dello sport e i servizi di graubündenSPORT e vogliono mantenerli. Tuttavia più di un terzo della popolazione desidera un ampliamento nei settori delle nuove leve sportive e dei talenti, dello sport per bambini e adolescenti nonché dello sport per disabili e delle offerte sportive destinate a gruppi svantaggiati. La popolazione grigionese si dimostra anche generosa per quanto riguarda le donazioni a favore dello sport: dei 1000 franchi che potrebbero essere spesi liberamente per scopi sociali, per la cultura e lo sport, essa ne donerebbe 352 allo sport.



Amt für Volksschule und Sport  
Uffizi per la scola popolare ed il sport  
Ufficio per la scuola popolare e lo sport

graubündenSPORT  
Hofgraben 5  
7001 Chur  
Tel 081 257 27 55  
Fax 081 257 27 51

[www.graubuendensport.ch](http://www.graubuendensport.ch)