

Bevölkerungsweite Bewegungsförderung – Relevanz und Ansätze

Dr. Jens Bucksch

WHO Collaborating Centre for Child and Adolescent Health Promotion an der Fakultät für

Gesundheitswissenschaften, Universität Bielefeld

Übersicht

- Körperliche Aktivität: Begriffsabgrenzung
- Bewegen wir uns zu wenig?
- Notwendigkeit eines sozial-ökologischen Ansatzes
- Bewegungsförderung – ein Aufruf zum bevölkerungsweiten Handeln
- Fazit

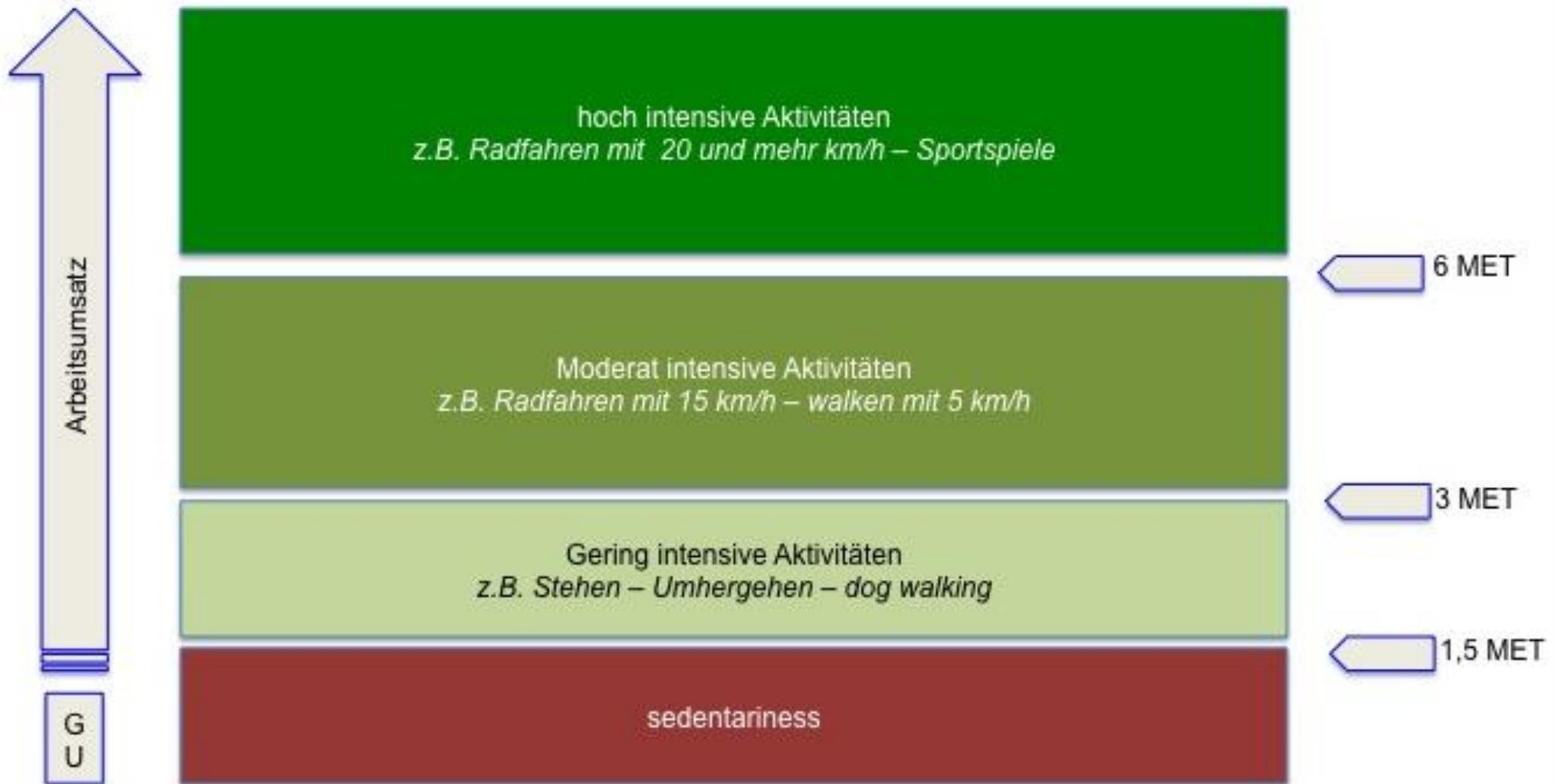
Was ist unter Bewegung/körperlicher Aktivität zu verstehen?

Körperliche Aktivität ist ...

‘jegliche Form von Bewegung, die durch die Muskelkontraktion ausgelöst wird und in einen substantziellen Energieverbrauch mündet’

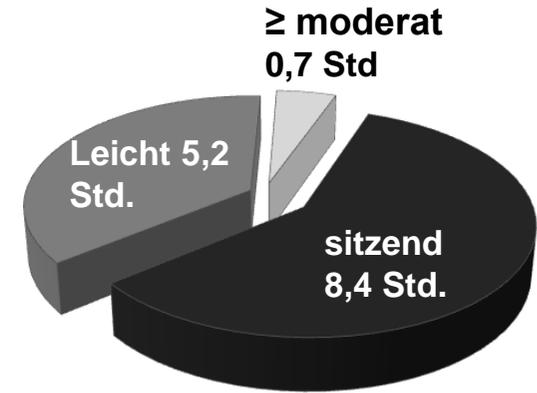
(Hardman & Stensel 2009)

Abgrenzung Sitzen, Basisaktivitäten und gesundheitswirksame/-förderliche Bewegung



Verteilung von Sitz- und Bewegungszeiten im Tagesverlauf

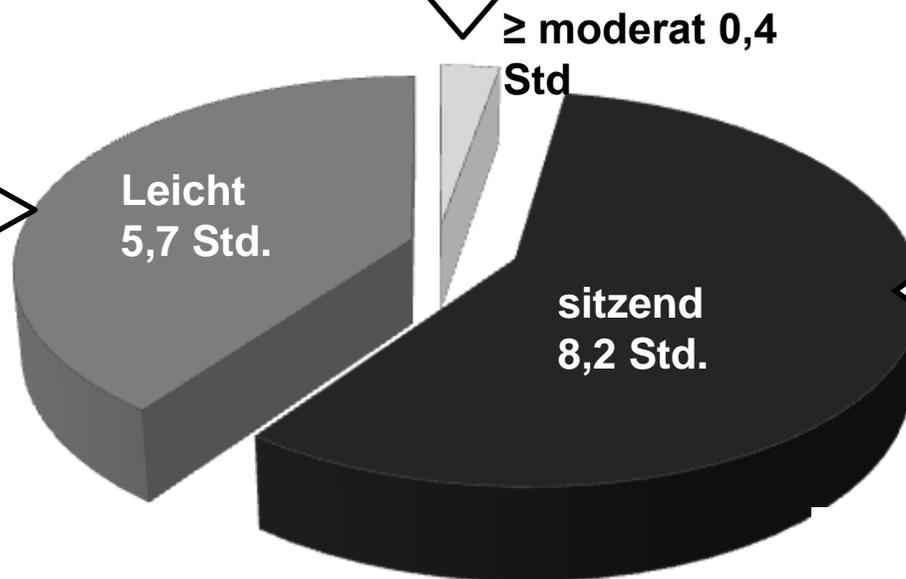
Rel. geringer Anteil im Tagesverlauf
ABER Hauptuntersuchungs-
gegenstand in der Forschung



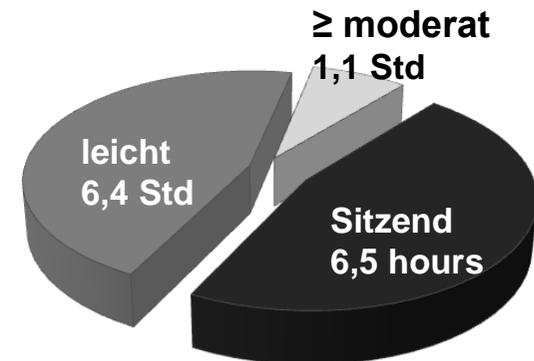
Jugendliche (13-19 Jahre)

Sehr hoher Anteil
UND
aktuelle
epidemiologische
Studien unterstreichen
gesundheitsriskantes
Potenzial

Bedeutende
Determinante des
Ausmaßes
des Energie-
umsatzes
(37-46%)



Erwachsene (≥20 Jahre)



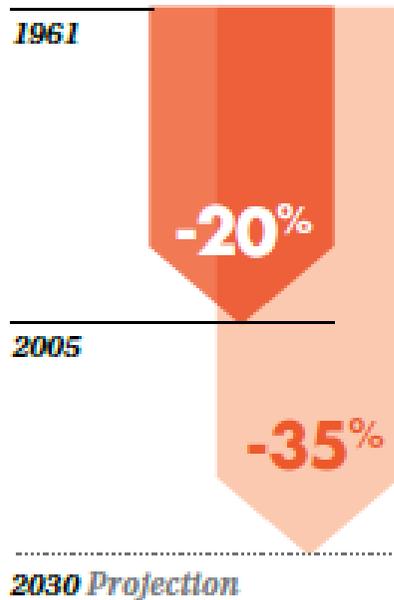
Kinder (6-12 Jahre)

Alltagsaktivitäten sind aus unserem Leben verschwunden!

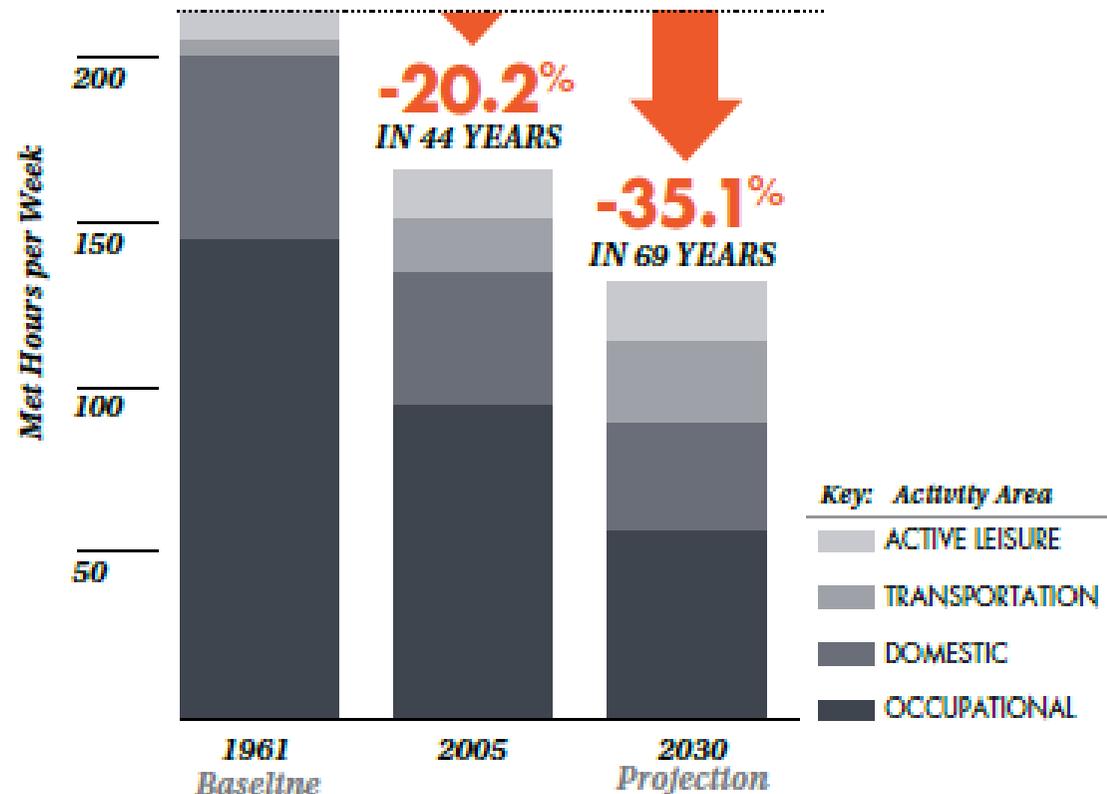


Alltagsaktivität ist verloren gegangen!

UK



**Total Decline
in Physical Activity**



**Decline in Physical Activity
by Activity Area**

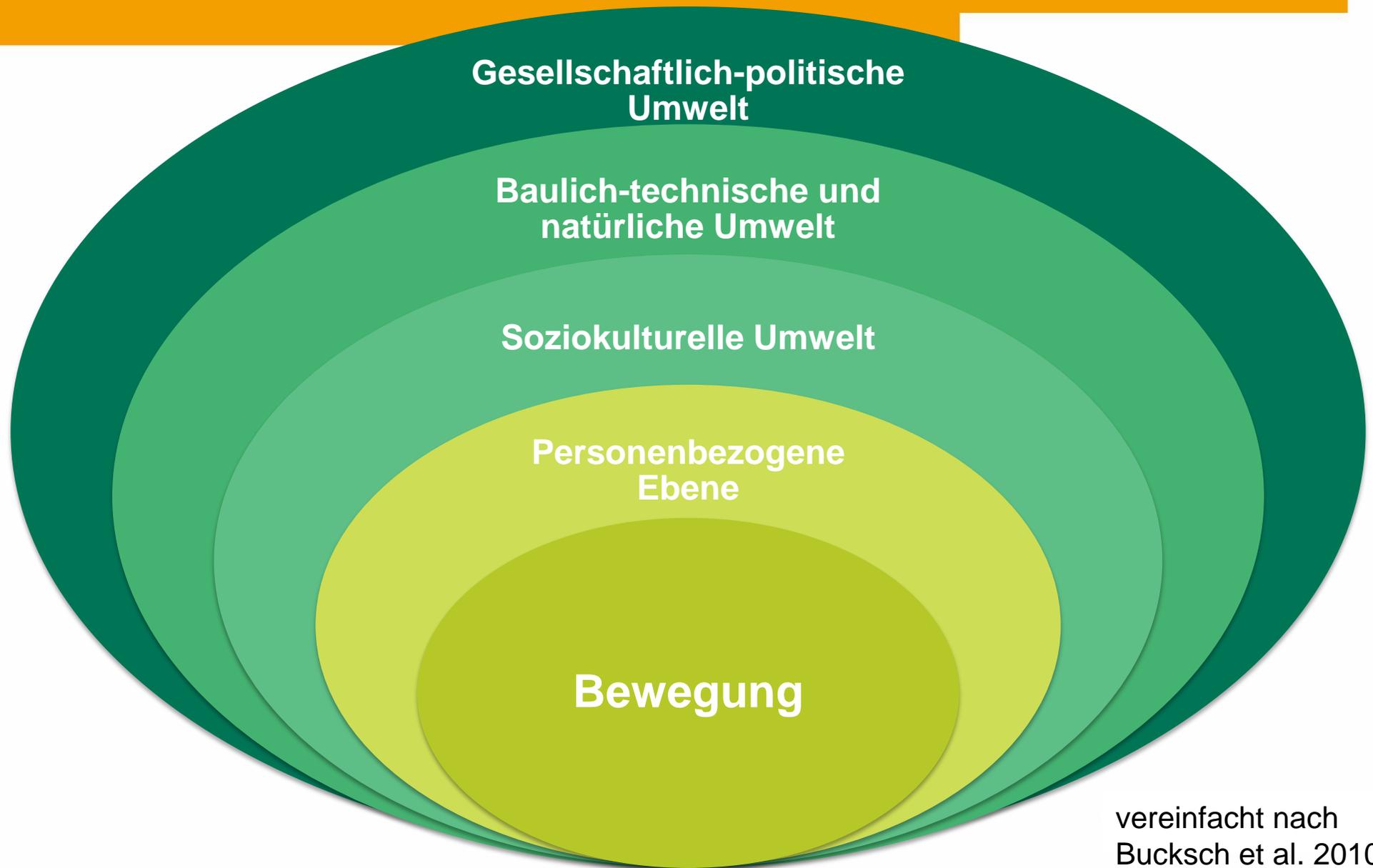
Wie wurde auf diese Situation reagiert?

- **zunächst klassische verhaltenswissenschaftliche Interventionsstudien**
 - Berücksichtigung psychosozialer Erklärungsfaktoren (z.B. Selbstwirksamkeitserwartung)
 - sozial-kognitive Modelle (z.B. Theorie des geplanten Verhaltens)
 - Fokussierung sportlicher Aktivitäten / Training
- **seit der letzten Dekade verschiebt sich der Fokus**
 - von Verhaltens- auf Verhältnisprävention
 - Wirkung räumlicher und politischer Rahmenbedingungen im Mittelpunkt
 - Fokussierung von moderat-intensiver und „alltäglicher“ Bewegung

Warum der Blick auf die Verhältnisse?

- **nur mäßiger Erfolg verhaltenspräventiver Maßnahmen**
 - Effektgrößen gering
 - Teilnahmequoten unzureichend
 - keine langfristige Aufrechterhaltung
- **Verhältnispräventive Ansätze, d.h. u.a. eine bewegungsfreundliche Gestaltung der Wohnumgebung bietet Vorteile**
 - Grundvoraussetzungen für Bewegungsverhalten werden geschaffen
 - es werden alle Bevölkerungsgruppen erreicht
 - aus gesundheitsökonomischer Sicht ist es, angesichts des hohen Anteils Inaktiver, die effizientere Lösung im Vergleich zu selektiven verhaltenspräventiven Maßnahmen

Bewegungsverhalten ist nicht eindimensional zu erklären!



Einordnung und Abgrenzung sozial-ökologischer Ansätze (Bucksch & Schneider 2014)

Ausrichtung des Ansatzes	Fokus der gesundheitsfördernden Interventionen	Schwerpunkt des Interventionstyps
Verhaltens- oder Lebensstiländerung	Modifikation der gesundheitsbezogenen Einstellungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen	Aktive Interventionen (erfordern freiwilligen und nachhaltigen Einsatz der Zielgruppe)
Verbesserung und Umstrukturierung der Umwelt	Verbesserung der Umwelthygiene/–sicherheit und Stärkung gesundheitsrelevanter sozialer Unterstützung	Passive Interventionen (erfordern keinen Einsatz der von den Interventionen betroffenen Personen)
Sozial-ökologischer Ansatz	Integration verhaltens- und umweltbezogener Strategien zur Gesundheitsförderung	Kombination aktiver und passiver Interventionen (umfasst Individual-, Organisations- und Gemeindeebene)

Ein Aufruf zum Handeln!



Bewegung fördert das Wohlbefinden sowie die physische und geistige Gesundheit. Sie wirkt präventiv gegen Krankheiten, fördert soziale Kontakte und Lebensqualität, bringt ökonomische Vorteile und trägt zu ökologischer Nachhaltigkeit bei. Gemeinschaften, die gesundheitsfördernde Bewegung unterstützen, indem sie vielfältige und leistungsfähige Zugänge in verschiedenen Lebensbereichen für Jung und Alt schaffen, können viele

<http://www.gobalpa.org.uk/>

Ziele der Charta

- Beratungsinstrument, um nachhaltige Möglichkeiten für einen körperlich aktiven Lebensstil für alle zu schaffen.
- Entscheidungsträger auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene beeinflussen und gewinnen.
- Vernetzung der Bereiche Gesundheit, Transport, Umwelt, Sport und Freizeit, Erziehung, Stadtentwicklung und -planung sowie Organisationen der Regierung, der Zivilgesellschaft und des Privatsektors.

Leitsätze für einen bevölkerungsbasierten Ansatz der Bewegungsförderung

- evidenzbasierte Strategien
- Lebenslaufperspektive
- Gesundheitsberichterstattung verstärken
- Chancengleichheit und gleichberechtigten Zugang zu Bewegung
- Einflussfaktoren der gebauten Umgebung sowie soziale und individuelle Determinanten berücksichtigen
- Nachhaltige (intersektorale) Kooperationen auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene
- verstärktes politisches Engagement und mehr Ressourcen für Bewegungsförderung
- Lokale Realitäten, Kontexten und Ressourcen berücksichtigen
- **eine gesunde Wahl ermöglichen, indem die körperlich aktive Wahl die einfachere Wahl ist**



Aktionsrahmen der Toronto-Charta

1. Eine nationale Strategie und ein Aktionsplan umsetzen
2. Strategien einführen, die Bewegung fördern
3. Dienstleistungen und finanzielle Mittel umorientieren, um Bewegung zu priorisieren
4. Partnerschaften für Taten entwickeln



Welche Maßnahmen sind zu priorisieren?

PRÄVENTION VON NICHT ÜBERTRAGBAREN KRANKHEITEN: Bewegungsförderung - erfolgversprechende Maßnahmen

Ein ergänzendes Dokument zur *Toronto Charta für Bewegung*: Ein weltweiter Aufruf zum Handeln.



Der vorgehen
a Bewegung
Bildungssektor,
keiten sowie
Jens



7 Sieben besonders erfolgversprechende Bewegungsförderungsmaßnahmen

St
Bev
Für
e
we

parallel umgesetzte
Strategien benötigt!

Wirtschaftlicher Wohlstand, hohem ökonomischen Niveau und
direkte gesundheitliche Nutzen und die zusätzlichen Vorteile von
Investitionen in politische Strategien und Programme zur
Förderung von Bewegung beschrieben.² Bereits in 11 Sprachen
erhältlich, liefert die Toronto Charta überzeugende Argumente für
mehr Maßnahmen zur und größere Investitionen in die Förderung

beeinflusst ist, müssen viele Sektoren der Gesellschaft an
Lösungsansätzen beteiligt werden. Individuen und Gemeinschaften
gehören informiert, motiviert und unterstützt, damit sie sich sicher,
einfach und mit Freude bewegen können. **Es gibt keine
Lösung, um Bewegung zu fördern. Für einen
Ansatz, wie man verschiedene parallel
umgesetzte Strategien benötigt.** Um handlungsbereite Länder zu
unterstützen, wurden sieben Maßnahmen identifiziert, welche sich
als besonders erfolgversprechend erwiesen haben und die weltweit
umsetzbar sind.

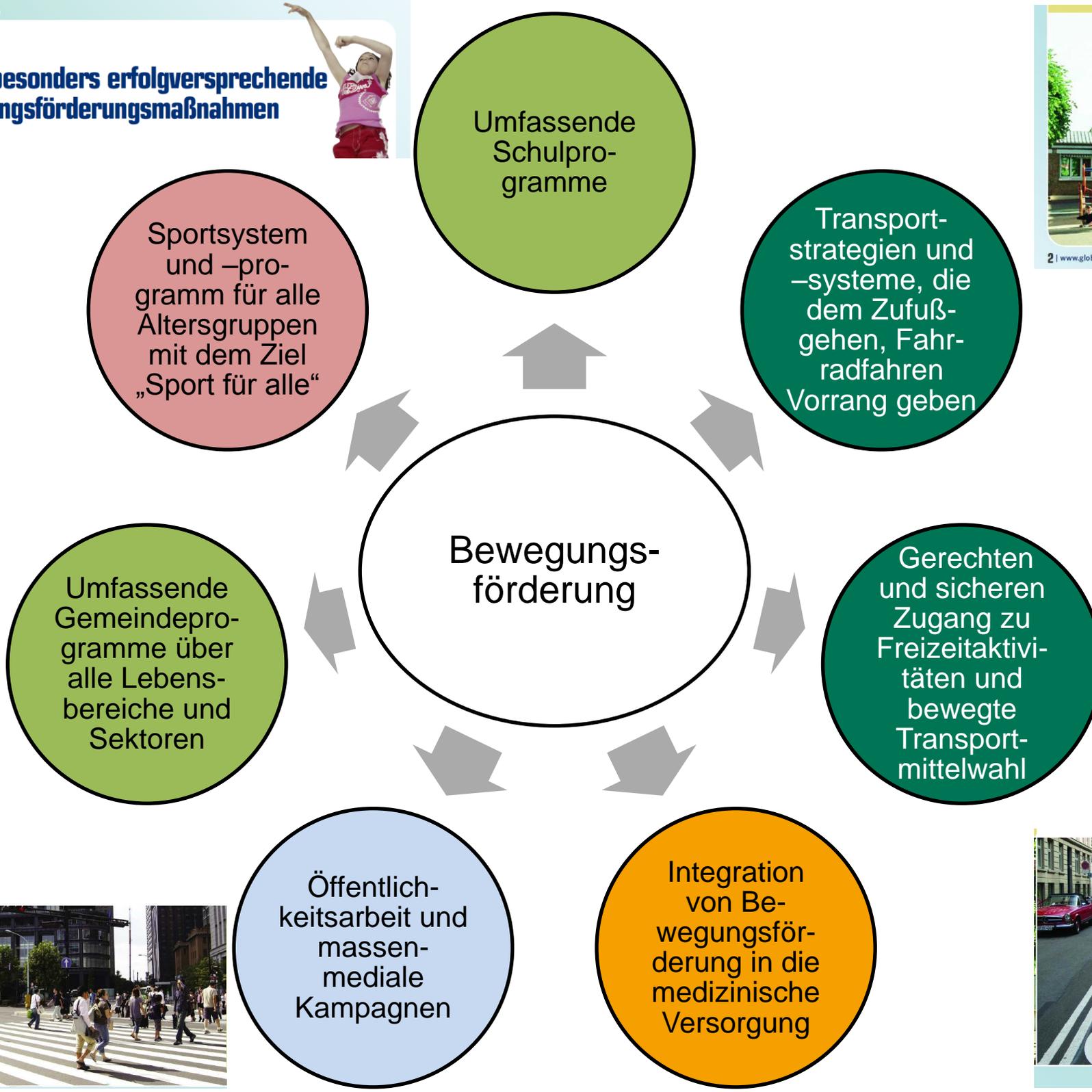


**Umfassende Gemeindeprogramme,
die dort ansetzen, wo Menschen
wohnen, arbeiten und ihre Freizeit
verbringen, bieten die Möglichkeit,
eine große Anzahl Menschen zu
erreichen.**

7 Sieben besonders erfolgversprechende Bewegungsförderungsmaßnahmen



2 | www.globalpa.org.uk | FEBRUARY 2011



„Sport im Park“ in Stuttgart ein Beispiel für sportbezogene Bewegungsförderung vor Ort



ort
Sport-



Sport im Park
Bewegung und Spaß an der frischen Luft in Stuttgarts Parkanlagen, kostenlos und unverbindlich – das ist „Sport im Park“. Auf dem Programm stehen unter anderem Tai-Chi, Pilates und Yoga, die Trendsportarten Parkour und Functional Fitness sowie Tänze aus aller Welt. Erfahrene Trainer begleiten die Teilnehmer. Die einstündigen Übungseinheiten kräftigen und aktivieren das Herz-Kreislaufsystem, trainieren die Beweglichkeit und Koordination, fördern die Gemeinschaft und machen viel Spaß.
Das Stuttgarter Amt für Sport und Bewegung bietet in Kooperation mit dem Sportkreis Stuttgart und einigen Sportanbietern dieses abwechslungsreiche Mitmachprogramm mit über 40 Terminen pro Woche an 34 Standorten an.



Sport im Park
Landeshauptstadt Stuttgart
Amt für Sport und Bewegung
Vereinservice und Bewegungsförderung
Näckerstraße 4
70173 Stuttgart
Telefon 071 1/216-59 810
E-Mail: carolin.barz@stuttgart.de
www.stuttgart.de/sportimpark

Wichtige Infos zu „Sport im Park“

- 4. Mai bis 28. September 2014, auch an Feiertagen und in den Schulferien
- 40 Angebote pro Woche
- 34 Standorte im Stadtgebiet Stuttgart
- Dauer zirka eine Stunde
- kostenlos
- ohne Anmeldung
- für alle Altersgruppen geeignet
- bequeme Freizeit- oder Sportbekleidung empfehlenswert



Seit
und
Insgesamt
Werk
für G
Koor



Synopse 1: Alltagsaktivitäten sind aus Public Health-Sicht wichtige Zielgröße

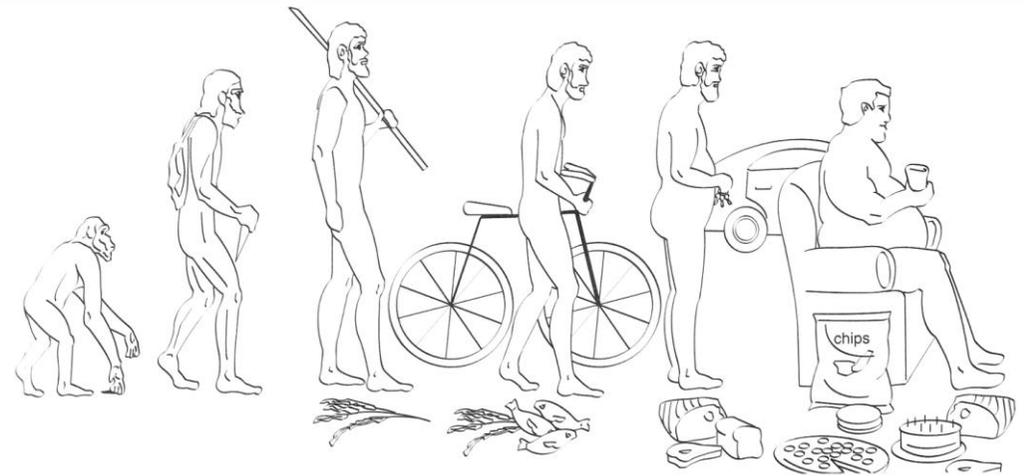
- gesundheitlich relevant (Levine et al. 2005, Samitz et al. 2011, Bucksch & Schlicht 2006, 2014)
- verantwortlich für die Zunahme an Sitzzeiten und eine Abnahme der Gesamtaktivität
- gut in Alltag zu integrieren (niedrigschwellig)
- hohe Gewohnheitskomponente und damit stärker abhängig von Umweltreizen („cues to action“) (van Dyck et al. 2011, Kremers et al. 2013, Saelens et al. 2013)
- Die Förderung mindestens moderat-intensiver Bewegung und des Sports darf nicht vergessen werden (stärker abhängig von Motivation und Volition)

Synopse 3: Was benötigt eine Maßnahme der Bewegungsförderung?

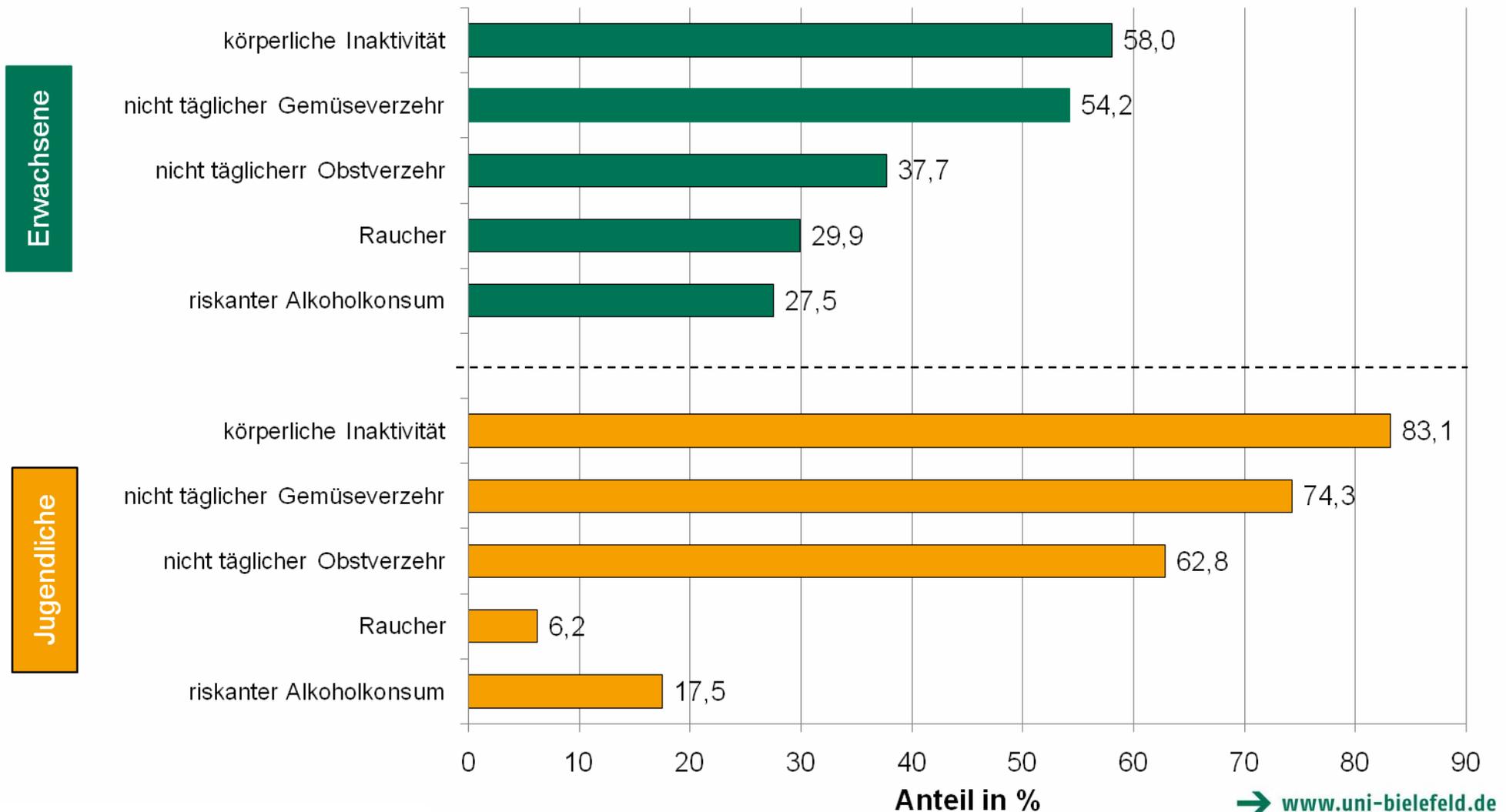
- sichere, attraktive und zweckmäßige (Bewegungs-)Räume
- Wissensvermittelnde und motivationsfördernde Programme, damit diese Räume genutzt werden
- Massenmedien und kommunale Einrichtungen, die dazu beitragen, dass sich gesellschaftlich und kulturell geprägte Meinungen und Annahmen wandeln
(Sallis et al. 2006)

Kontakt

Dr. Jens Bucksch
Universität Bielefeld
Fakultät für
Gesundheitswissenschaften
WHO Collaborating Centre for Child
and Adolescent Health Promotion
Postfach 100131
D-33501 Bielefeld
Tel. +49.521.1063882
jens.bucksch@uni-bielefeld.de



Inaktivität sehr verbreitet! Auch im Vergleich mit anderen Risikofaktoren...



Dosis-Wirkungsbeziehungen (angelehnt an van Sluijs et al. 2003)



Nutzen für die
Gesundheit

Basis-
aktivitäten

Gesundheits-
wirksame
Bewegung

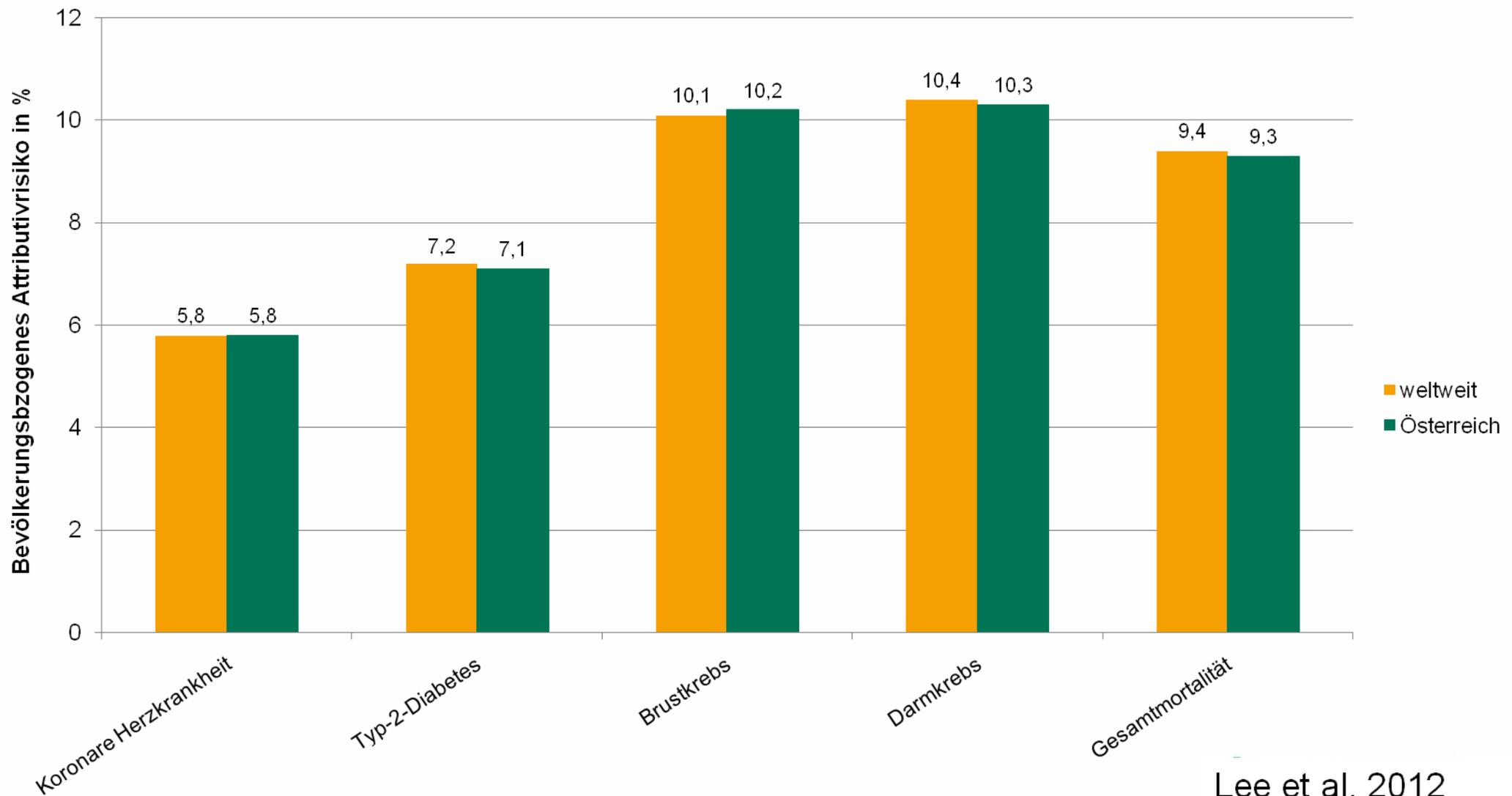
Weitere
sportliche
Aktivitäten



Risiko und Schäden
für die Gesundheit

Aktivitäts-Volumen

Wie viel der Krankheitslast können wir der mangelnden Bewegung zuschreiben?



Erwarteter gesundheitlicher Nutzen für das Erwachsenenalter (U.S. Department of Health and Human Services, 2008)

Endpunkt	Wirkungsrichtung
vorzeitiger Tod unabhängig von Ursache	↓
Herz-Kreislaufkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall)	↓
Bluthochdruck	↓
Diabetes Mellitus Typ 2, metabolisches Syndrom	↓
Körpergewichtszunahme; Abdominalfett (Bauchfett)	↓
Gewichtsreduzierung (unter gleichzeitiger kalorischer Restriktion); Gewichtserhaltung nach Gewichtsabnahme	↑
Blutfettwerte	+
Kardiovaskuläre und muskuläre Fitness	↑
Stürze, Hüftfrakturen	↓
Krebs (Darm, Brust, Lunge, Gebärmutter)	↓
Knochendichte	↑
Schlafqualität	↑
Depression	↓
Kognitive Funktionen, Aktivitäten des täglichen Lebens (ältere Personen)	↑

Bewegungsverhalten bleibt jedoch nicht eindimensional zu erklären

- Einflussfaktoren reichen von personenbezogenen über soziale Ebene bis hin zu städtebaulichen sowie der natürlichen Umwelt und den politischen Rahmenbedingungen (Troost et al. 2002; Bauman et al. 2012)
- Interventionen zur Bewegungssteigerung müssen diese verschiedenen Ebenen einbeziehen (Sallis et al. 2006)
- Die Relation ist abhängig vom anvisierten Zielverhalten
- Sozial-ökologische Ansätze bieten einen Rahmen, um Aspekte der Verhaltens- und Verhältnisperspektive zu integrieren (Sallis et al. 2008, Bucksch et al. 2011, 2012)



Umfassende Schulprogramme

- Schulen bieten vielfältige Ansätze (Wissen, Entwicklung Fähigkeiten), um ein bewegtes Leben zu führen
- Folgende Elemente sind zu empfehlen:
 - Regelmäßiger Bewegungs- und Sportunterricht mit hoher Bewegungszeit
 - Geeignetes Schulumfeld und Ressourcen, welche strukturierte und unstrukturierte Bewegung im schulischen Tagesablauf unterstützen
 - Förderung eines bewegten Schulwegs („Walking Bus“)
- Unterstützende Rahmenbedingungen liegen in der Schulpolitik sowie durch Einbezug des Lehrkörpers, der Eltern und des sozialen Umfeldes



2 | www.globalpa.org.uk | FEBRUARY 2011



Transportstrategien und –systeme, die dem Z Fuß-gehen, Fahrradfahren und öffentlichem Nahverkehr Vorrang geben

- Naheliegendste und nachhaltigste Weg, um das tägliche Bewegungsausmaß zu steigern
- Positive Nebeneffekte im ökologischen Bereich (z.B. CO₂)
- Für Umsetzung ist notwendig:
 - Entwicklung und Umsetzung politischer Strategien in der Raumplanung in Bezug auf Zugänglichkeit von Fuß- und Radwegen und ÖPNV
 - Zusammenspiel von Förderprogrammen in allen drei Bereichen
- Kombination verschiedener Strategien kann weg von privaten motorisierten Verkehrsmittelwahl hin zu mehr Bewegung führen





Städteplanung mit Infrastrukturen für einen sozial-gerechten und sicheren Zugang zu Freizeitaktivitäten und zum Z Fußgehen und Fahrradfahren für alle Altersgruppen ermöglichen

- Gebaute Umgebung beeinflusst den Zugang zu Orten, wo Menschen in Freizeit, aktiv sind, Sport treiben oder zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren
- Deshalb ist nationale, regionale und lokale Raum- und Städteplanung so auszurichten, dass
 - eine hohe Flächennutzungsmischung im Wohnumfeld gegeben ist
 - ein gut vernetztes Wegenetz existiert, um Ziele zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erreichen.
 - ein Zugang zu Frei- und Grünräumen mit guten Freizeiteinrichtungen für alle Bevölkerungsgruppen besteht, um die Freizeit aktiv zu gestalten.





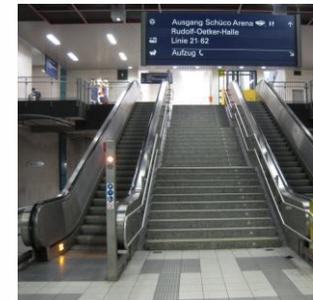
Integration von Bewegungsförderung und Prävention von NCD in die medizinische Versorgung

- Ärzteschaft und andere Gesundheitsfachleute haben starken Einfluss auf Gesundheitsverhalten
- Sie erreicht große Teile der Bevölkerung und hat Schlüsselrolle für Prävention von NCDs
- Gesundheitssystem ist deshalb in folgender Weise auszurichten:
 - Bewegungsverhalten fester Bestandteil eines regelmäßigen Risikofaktorenscreenings
 - In Sprechstunde und bei Überweisungen auf Bewegungsförderung eingehen
 - Positiv besetzte Botschaften zu Bewegung
 - Praxisnahe Kurzberatung mit Verweis auf lokale Unterstützungsangebote
 - Schulung von Gesundheitsfachleuten zur bewegungsbezogenen Verhaltensänderung



Öffentlichkeitsarbeit und massenmediale Kampagnen zur Informationsverbreitung und Veränderung sozialer Normen

- Massenmedien sind geeignet, um klare Botschaften bevölkerungsweltweit zu verbreiten, Wissen zu verbessern, soziale Normen und Werte zu verändern
- Aufklärungsarbeit kann sämtliche Kommunikationskanäle umfassen
 - von Print, Audio
 - über Reklametafeln, „point-of-decision prompts“,
 - Großveranstaltungen
 - bis hin zu Textnachrichten und sozialen Kommunikationsnetzwerken reichen
- Kombination mit langfristig angelegten lokalen Ansätzen mit Mitarbeit der Gemeinde/Kommune





Umfassende Gemeindeprogramme über alle Lebensbereiche und Sektoren

- Umfassende Gemeindeprogramme erfolgreicher als Einzelmaßnahmen
- Schlüsselsettings wie Städte, Gemeinden, Schulen und Betriebe bieten Möglichkeiten politische Strategien und ausgewählte Programme zu bündeln
- Es sollte dort angesetzt werden, wo die Menschen leben, arbeiten und ihre Freizeit verbringen.





Transportstrategien und –systeme, die dem Zuzuß-gehen, Fahrradfahren und öffentlichem Nahverkehr Vorrang geben

- Naheliegendste und nachhaltigste Weg, um das tägliche Bewegungsausmaß zu steigern
- Positive Nebeneffekte im ökologischen Bereich (z.B. CO₂)
- Für Umsetzung ist notwendig:
 - Entwicklung und Umsetzung politischer Strategien in der Raumplanung in Bezug auf Zugänglichkeit von Fuß- und Radwegen und ÖPNV
 - Zusammenspiel von Förderprogrammen in allen drei Bereichen
- Kombination verschiedener Strategien kann weg von privaten motorisierten Verkehrsmittelwahl hin zu mehr Bewegung führen





Städteplanung mit Infrastrukturen für einen sozial-gerechten und sicheren Zugang zu Freizeitaktivitäten und zum Z Fuß gehen und Fahrradfahren für alle Altersgruppen ermöglichen

- Gebaute Umgebung beeinflusst den Zugang zu Orten, wo Menschen in Freizeit, aktiv sind, Sport treiben oder zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren
- Deshalb ist nationale, regionale und lokale Raum- und Städteplanung so auszurichten, dass
 - eine hohe Flächennutzungsmischung im Wohnumfeld gegeben ist
 - ein gut vernetztes Wegenetz existiert, um Ziele zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erreichen.
 - ein Zugang zu Frei- und Grünräumen mit guten Freizeiteinrichtungen für alle Bevölkerungsgruppen besteht, um die Freizeit aktiv zu gestalten.





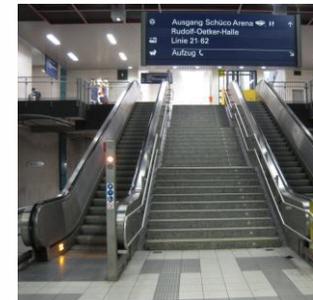
Integration von Bewegungsförderung und Prävention von NCD in die medizinische Versorgung

- Ärzteschaft und andere Gesundheitsfachleute haben starken Einfluss auf Gesundheitsverhalten
- Sie erreicht große Teile der Bevölkerung und hat Schlüsselrolle für Prävention von NCDs
- Gesundheitssystem ist deshalb in folgender Weise auszurichten:
 - Bewegungsverhalten fester Bestandteil eines regelmäßigen Risikofaktorenscreenings
 - In Sprechstunde und bei Überweisungen auf Bewegungsförderung eingehen
 - Positiv besetzte Botschaften zu Bewegung
 - Praxisnahe Kurzberatung mit Verweis auf lokale Unterstützungsangebote
 - Schulung von Gesundheitsfachleuten zur bewegungsbezogenen Verhaltensänderung



Öffentlichkeitsarbeit und massenmediale Kampagnen zur Informationsverbreitung und Veränderung sozialer Normen

- Massenmedien sind geeignet, um klare Botschaften bevölkerungswelt zu verbreiten, Wissen zu verbessern, soziale Normen und Werte zu verändern
- Aufklärungsarbeit kann sämtliche Kommunikationskanäle umfassen
 - von Print, Audio
 - über Reklametafeln, „point-of-decision prompts“,
 - Großveranstaltungen
 - bis hin zu Textnachrichten und sozialen Kommunikationsnetzwerken reichen
- Kombination mit langfristig angelegten lokalen Ansätzen mit Mitarbeit der Gemeinde/Kommune





Umfassende Gemeindeprogramme über alle Lebensbereiche und Sektoren

- Umfassende Gemeindeprogramme erfolgreicher als Einzelmaßnahmen
- Schlüsselsettings wie Städte, Gemeinden, Schulen und Betriebe bieten Möglichkeiten politische Strategien und ausgewählte Programme zu bündeln
- Es sollte dort angesetzt werden, wo die Menschen leben, arbeiten und ihre Freizeit verbringen.





Sportsystem und -programm für alle Altersgruppe mit dem Ziel „Sport für alle“

- Sport ist beliebt und kann über das Sportsystem unter dem Motto „Sport für alle“ nachhaltig zur Bewegungsförderung beitragen
- Vorrangiges Ziel ist die Vermittlung von Spaß an der Bewegung
- Folgende Umsetzungsschritte empfehlenswert:
 - Breite Angebotspalette, die Interessen von Männer und Frauen, Mädchen und Jungen aller Altersgruppen entsprechen
 - Abgestimmtes Ausbildungssystem von Übungsleitern
 - Partnerschaften mit internationalen, nationalen und regionalen Sportverbänden
 - Soziale und finanzielle Hürden für Zugang zu Angeboten im Rahmen von Programmen und Strategien reduzieren