

P U B L I C
H E A L T H

Österreichische Gesellschaft für Public Health



ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR SPORTMEDIZIN UND PRÄVENTION



Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung



Gesundheit Österreich
GmbH ● ● ●



Kooperation von 4 Institutionen



Projektteam



Dr.med.univ.
Thomas Dorner, MPH



Assoz.Prof. Dr.
Susanne Ring

Begleitung



Dr. Verena Zeuschner

AutorInnen

Norbert Bachl | Robert Bauer | Thomas E. Dorner
Christian Gäbler | Erwin Gollner | Christian Halbwachs
Piero Lercher | Hans-Christian Miko
Susanne Ring-Dimitriou | Günther Samitz | Peter H. Schober
K. Viktoria Stein | Sylvia Titze | Jana Windhaber



Internationale ExpertInnen

Dr.med. Brian Martin | Pekka Oja, Ph.D | Ursula Zybach

Nationale ExpertInnen

Hadwig Blum | Ilse Dippmann | Gerlinde Grasser | Bernhard Güntert | Paul Haber | Hans Holdhaus | Michael Kolb | Evelyn Kunschitz | Christian Lackinger | Renate Macher-Mayenburg | Kurt Moosburger | Helmuth Ocenasek | Arne Öhlknecht | Andrea Podolsky | Ulrike Preiml | Peter Putz | Günter Schagerl | Christine Schnabl | Inge Werner

Auftraggeber



Inhalt des Vortrages

Entwicklung der
Bewegungsempfehlungen

Nutzen für Sie

Österreichische
Bewegungsempfehlungen

Anregungen für weitere Schritte



Ziel des Vortrages ist es ...

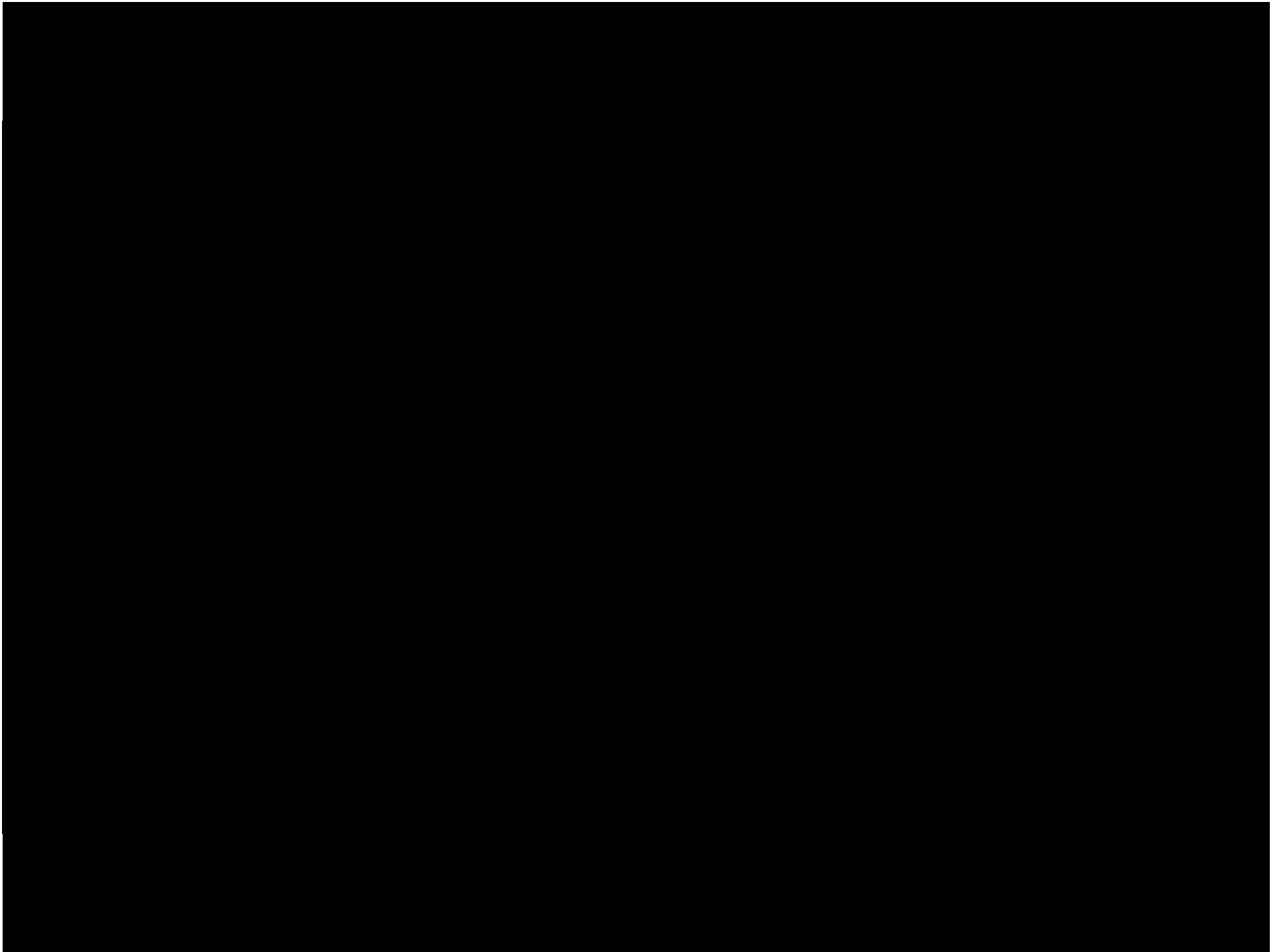
Ihr Interesse für die österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung zu wecken und Lust darauf zu machen, sie anzuwenden



Flashmob



<http://www.youtube.com/watch?v=VQ3d3KigPQM>



Österreichische Empfehlungen

für gesundheitswirksame Bewegung



 BUNDEMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

Gesundheit Österreich
GmbH

Gedächtnis-
 Fonds Gesundes
Österreich

Bewegungsempfehlungen

Hintergrundinformationen

Einflussfaktoren auf das
Bewegungsverhalten

Nutzen der Bewegungsempfehlungen

- Maßstab für Gesundheitsförderungspolitik auf allen Ebenen
- Leitlinie für EntscheidungsträgerInnen Ziele zu formulieren
- Zielvorgabe für Entwicklung und Beurteilung von Maßnahmen
- Grundlage für regelmäßige Erfassung des Bewegungsverhaltens auf Bevölkerungsebene



Allgemeine Prinzipien

- Etwas Bewegung ist besser als keine Bewegung
- Steigender Bewegungsumfang → steigert Wirkung
- Bewegungsempfehlungen gelten für gesunde Menschen
- Menschen mit Behinderung bzw. chronischer Beschwerden sollten unterstützt werden



Kinder und Jugendliche

- Bewegung 60 Minuten pro Tag
- Muskelkräftigende und knochenstärkende Formen 3x/Woche
- Koordination und Beweglichkeit



Erwachsene 18-64 Jahre

- 2½ Stunden pro Woche mit mittlerer Intensität oder 1¼ Stunden pro Woche mit höherer Intensität oder eine Kombination aus mittlerer und höherer Intensität
- Muskelkräftigende Übungen an mindestens 2 Tagen pro Woche



Ältere Menschen ≥ 65 Jahre

- Die selben Empfehlungen wie für die Erwachsenen
- +
■ Wenn Beschwerden \rightarrow Bewegungsdauer wählen, bei der man sich wohl fühlt
- Gleichgewichtsvermögen



Anregungen für weitere Schritte

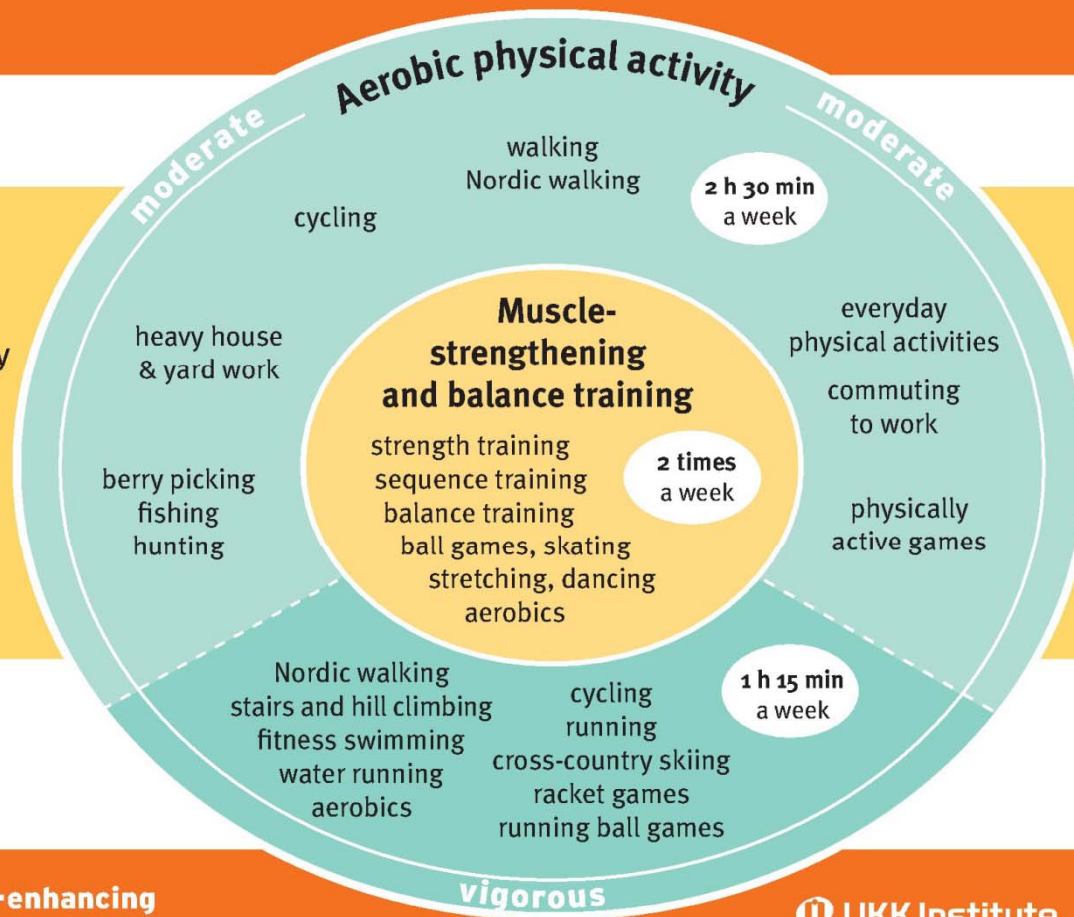
- Verschiedene Bereiche erarbeiten nationalen Aktionsplan
- Bewegungswissen und Umsetzung im Alltag: zielgruppenspezifische Zugänge und graphische Abbildung
- Bewegungsförderungsprojekte überprüfen und weiterentwickeln
- Regelmäßige Bewegungserhebungen, um Trends zu erkennen

Anregungen für weitere Schritte

- Verschiedene Bereiche erarbeiten nationalen Aktionsplan
- Bewegungswissen und Umsetzung im Alltag: zielgruppenspezifische Zugänge und graphische Abbildung
- Bewegungsförderungsprojekte überprüfen und weiterentwickeln
- Regelmäßige Bewegungserhebungen, um Trends zu erkennen

Weekly **PHYSICAL ACTIVITY** PIE

Improve **aerobic fitness** by being active several days a week, for total of at least 2 h 30 min of moderate activity **or** 1 h 15 min of vigorous activity.
In addition increase **muscular strength** and improve **balance** at least 2 times a week.



Recommendation for health-enhancing physical activity for adults aged 18-64

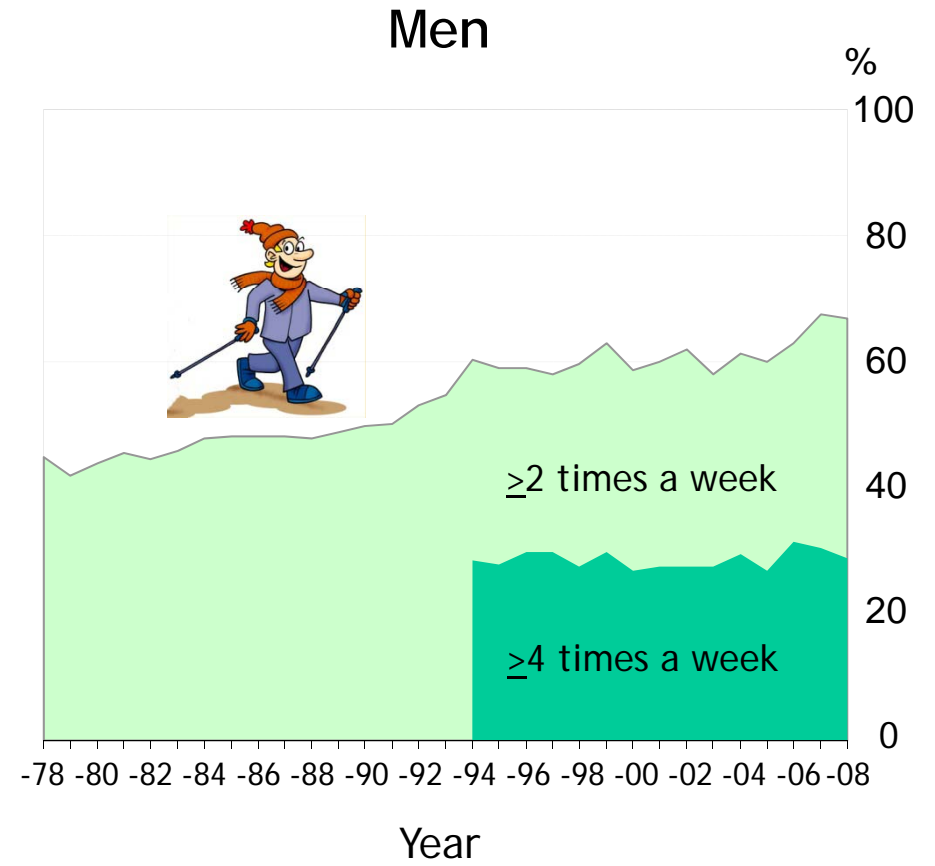
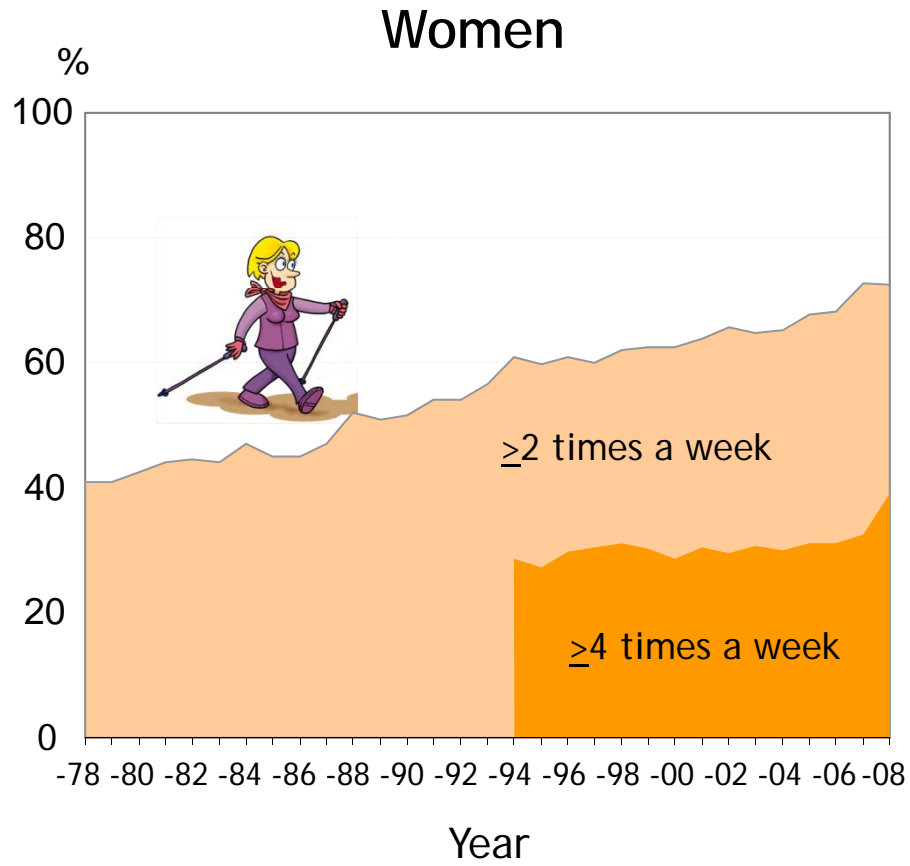
Anregungen für weitere Schritte

- Verschiedene Bereiche erarbeiten nationalen Aktionsplan
- Bewegungswissen und Umsetzung im Alltag: zielgruppenspezifische Zugänge und graphische Abbildung
- Bewegungsförderungsprojekte überprüfen und weiterentwickeln
- Regelmäßige Bewegungserhebungen, um Trends zu erkennen

Anregungen für weitere Schritte

- Verschiedene Bereiche erarbeiten nationalen Aktionsplan
- Bewegungswissen und Umsetzung im Alltag: zielgruppenspezifische Zugänge und graphische Abbildung
- Bewegungsförderungsprojekte überprüfen und weiterentwickeln
- Regelmäßig Bewegungserhebungen durchführen, um Trends erkennen zu können

Bewegung in der Freizeit 1978 - 2008



Source: Health Behaviour and Health among Finnish Adult Population 1978 - 2008 (National Institute for Health and Welfare)

Zum Schluss

- Denken Sie an Ihr letztes Bewegungserlebnis. Bringt es Sie zum Lächeln?
- Mit wem wollen Sie sich verbünden, um sich und andere in Bewegung zu bringen?
- Entwickeln Sie ungehemmt erfolgreiche Bewegungsförderungsprojekte weiter

