

Mehr Gesundheit durch Bewegung – was ist **neu** an den Empfehlungen?

Ao.Univ.-Prof. Mag. Dr. Sylvia Titze, MPH

Institut für Bewegungswissenschaften, Sport
und Gesundheit, Universität Graz

23. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ
am 15. Juni 2021

sylvia.titze@uni-graz.at

We work for
tomorrow



Kurzer Rückblick

1970er Jahre Verbesserung und Beibehaltung der Fitness	1995 Erstmals alltägliche Bewegungen wie aktive Mobilität inkludiert
2008 Aktualisierte U.S. Bewegungsempfehlungen	
Frühjahr 2010 Erste Österreichische Bewegungsempfehlungen (FGÖ)	Sommer 2010 WHO Bewegungsempfehlungen
2018 Aktualisierte U.S. Bewegungsempfehlungen	
Frühjahr 2020 Aktualisierte Österreichische Bewegungsempfehlungen (FGÖ)	Herbst 2020 Aktualisierte WHO Bewegungsempfehlungen

Gesundheit



- Körperliche Gesundheit
- Psychische Gesundheit
- **Neurokognitive Gesundheit**
 - Förderung der kognitiven Leistungsfähigkeit
 - Stärkung exekutive Funktionen (Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität, ...)

Broschüre für ExpertInnen & Folder in leicht verständlicher Sprache



https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-08/WB_17_bewegungsempfehlungen_bfrei.pdf



[Medien | Fonds Gesundes Österreich \(fgoe.org\)](https://fgoe.org)

Bewegungsempfehlungen
KINDER 3 – 6 JAHRE



Bewegungsempfehlungen
KINDER UND JUGENDLICHE
6 – 18 JAHRE



Bewegungsempfehlungen
ERWACHSENE



Bewegungsempfehlungen
ERWACHSENE AB 65 JAHREN



6 Zielgruppen - Folder

Bewegungsempfehlungen für
ERWACHSENE MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN



Bewegungsempfehlungen
SCHWANGERE und
FRAUEN NACH DER GEBURT



6 Zielgruppen – Poster



Für alle & Verantwortung

- Keine Trennung bei den Empfehlungen zwischen Menschen ohne und mit Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderung.
- Kinder im Kindergartenalter: „Eltern und betreuende Erwachsene werden aufgefordert, Bewegung zu ermöglichen“



Vielseitig



Ältere Erwachsene

... (es) soll vielseitig trainiert werden, indem Aktivitäten zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie des Gleichgewichts durchgeführt werden

Kinder und Jugendliche

Auf ein möglichst breites motorisches Spektrum soll geachtet werden

Unterschied zwischen USA, AT und WHO

USA und Österreich

Kinder und Jugendliche sollen sich täglich mindestens 60 Minuten (1 Stunde) bewegen

WHO

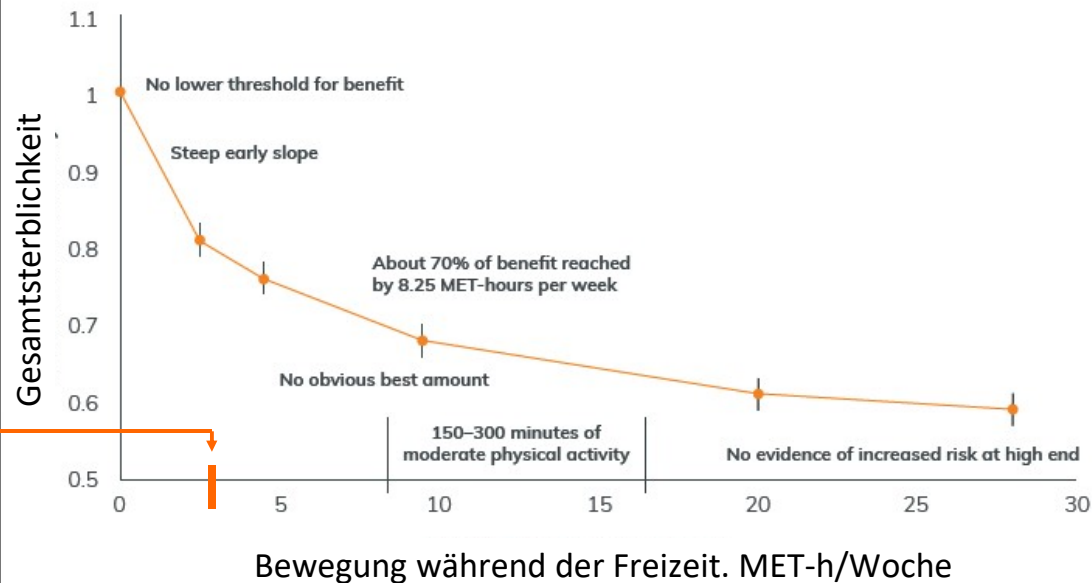
Kinder und Jugendliche sollen sich **im Durchschnitt** täglich mindestens 60 Minuten (1 Stunde) bewegen

Die Kurve sagt alles

Erwachsene



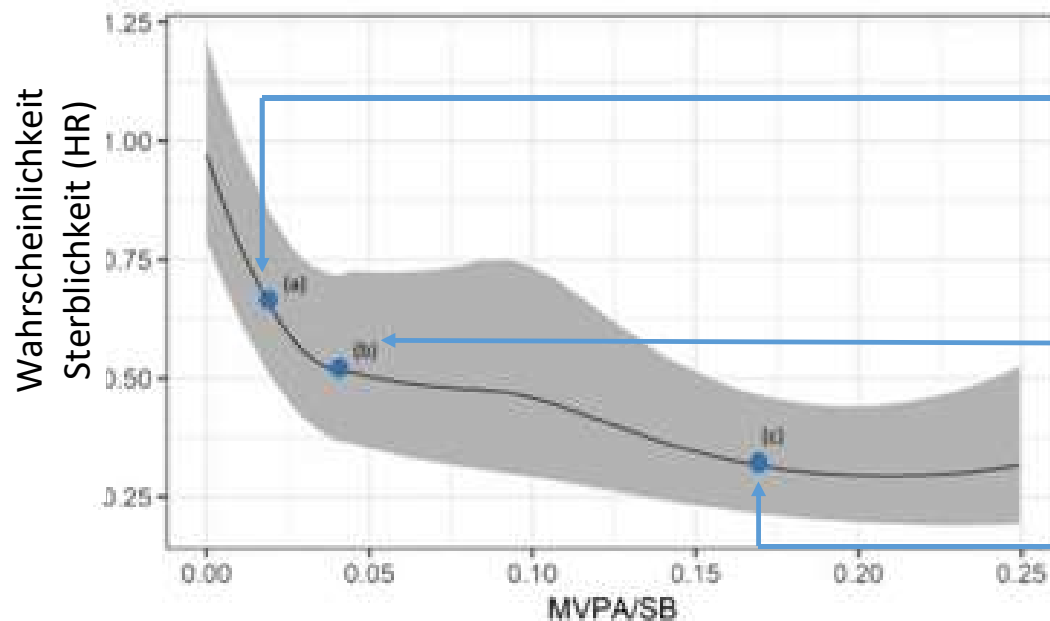
Figure 2-1. Relationship of Moderate-to-Vigorous Physical Activity to All-Cause Mortality



60 Minuten Gehen
pro Woche
= 3 MET-h/Wo

Source: Adapted from data found in Moore SC, Patel AV, Matthews CE. Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: a large pooled cohort analysis. PLoS Med. 2012;9(11):e1001335. doi:10.1371/journal.pmed.1001335.

Verhältnis Sitzen und Bewegung (mit mittlerer bis höherer Intensität)



1 Minute Bewegung für jede Stunde Sitzen
(z.B. HR für 10 Stunden Sitzen pro Tag und 10 Minuten
Bewegung pro Tag (70 min Bewegung /Woche))

2,5 Minute Bewegung für jede Stunde Sitzen
(z.B. HR für 10 Stunden Sitzen pro Tag und 25 Minuten
Bewegung pro Tag (175 min/Woche))

10 Minuten Bewegung für jede Stunde Sitzen
(z.B. HR für 10 Stunden Sitzen pro Tag und 100 Minuten
Bewegung pro Tag (700 min Bewegung/Woche))

Chastin, S. F. M. et al. (2021). Striking the right balance: Evidence to inform combined physical activity and sedentary behavior recommendations. *Journal of Physical Activity and Health*, 18, 631-637.



Wissen und Tun

- Bewegungsempfehlungen in das Curriculum verschiedener Ausbildungen aufnehmen
- In Settings mit den Foldern arbeiten
- Verhaltensänderung ist ein Prozess: Wissen und **Rahmenbedingungen**

Definition Bewegung: Physiologie und Rahmenbedingungen

„**Körperliche Aktivität** umfasst jede Form von Bewegung, die durch Kontraktion der Skelettmuskulatur verursacht wird und mit einem erhöhten Energieverbrauch verbunden ist (FGÖ, 2020).

Rahmenbedingungen

“Physical activity is any bodily movement involving large muscle groups, that may be pre-planned or opportunistic, occurs in different social, physical and political environments, and is driven by individual, biological, societal, political and environmental factors” (Tepi Mclaughling, 2019, Joe Piggin, 2020).

Ausgewählte Literatur

Fonds Gesundes Österreich (2020): *Österreichische Bewegungsempfehlungen*. Eigenverlag, Wien.

Miko, H-C., Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S., Dorner, T. E., Titze, S., Bauer, R. (2020). Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit. *Gesundheitswesen*, 82 (Suppl. 3), S184 - S195. DOI 10.1055/a-1217-0549

Ring-Dimitriou, S., Windsperger, K., Felder-Puig, R., Kayer, B., Zeuschner, V. & Lercher, P. (2020). Österreichische Bewegungsempfehlungen für Frauen während der Schwangerschaft und danach, für Kinder im Kindergartenalter und für Kinder und Jugendliche. *Gesundheitswesen*, 82 (Suppl. 3), S177 - S183. DOI 10.1055/a-1191-4060

Titze, S., Lackinger, C., Fessl, C., Dorner, T., E. & Zeuschner, V. (2020). Österreichische Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene ohne und mit Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderung sowie für Menschen mit chronischen Erkrankungen. *Gesundheitswesen*, 82 (Suppl. 3), S170 - S176. DOI 10.1055/a-1205-1285

Alle Broschüren und Poster unter:

[FGÖ-Publikationen downloaden | Fonds Gesundes Österreich \(fgoe.org\)](https://fgoe.org)

We work for
tomorrow

