

Arbeitsjahr 2009/2010

Bericht der Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport (eine themenspezifische Arbeitsgruppe der Österreichischen Gesellschaft für Public Health)

Ergeht an

- Vorstand der ÖGPH
- Geschäftsausschuss der ÖGPH
- Vollversammlung der ÖGPH

Wien, 08.09.2010

1) Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

Die Arbeitsgruppe körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der ÖGPH hat sich die Erstellung der österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung als eines ihrer Hauptaufgabengebiete im vergangenen Arbeitsjahr gewählt. Mit der Arbeit an diesen Empfehlungen wurde bereits beim zweiten Meeting der AG seit ihrer Gründung (im Juli 2009) begonnen und das Projekt wurde im April 2010 abgeschlossen. Die Bewegungsempfehlungen sind vom Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich auf der Website publiziert:

<http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/forschung/bewegungsempfehlungen/>

Auch eine Auflage in gedruckter Form liegt vor. Weiters gibt es eine englischsprachige Version der Kernempfehlungen. Die Bewegungsempfehlungen wurden in Kooperation mit weiteren (Fach)gesellschaften erstellt: der Bundes-Sportorganisation, der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention und der Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft. Die ÖGPH übernahm über die Arbeitsgruppe körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der ÖGPH das Projektmanagement. ProjektleiterInnen waren Sylvia Titze (Universität Graz), Thomas Dorner (Medizinische Universität Wien) und Susanne Ring-Dimitriou (Universität Salzburg). Die Erstellung der Bewegungsempfehlungen wurde sowohl von einem internationalen ExpertInnen-Team als auch von einem großen österreichischen ExpertInnenbeirat begleitet.

Die Erstellung der Bewegungsempfehlungen erfolgte in 6 Phasen:

Phase 1

Im März 2009 wurde die Arbeitsgruppe „Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport“ der Österreichischen Gesellschaft für Public Health gegründet.

Phase 2

Beim zweiten Meeting der Arbeitsgruppe im Juli 2009 wurde festgehalten, dass der Zeitpunkt günstig sei, österreichische Bewegungsempfehlungen zu entwickeln, da

- die Datenlage zur gesundheitsförderlichen Wirkung regelmäßiger Bewegung wissenschaftlich gut dokumentiert ist,

- es auch ökonomisch sinnvoll ist, das Potenzial regelmäßiger Bewegung zur Steigerung der öffentlichen Gesundheit zu nützen, vor allem unter dem Gesichtspunkt, dass regelmäßige Bewegung das Auftreten nicht übertragbarer Erkrankungen verringert, und
- im Jahr 2008 in den USA Bewegungsempfehlungen publiziert wurden, die auf einer umfassenden systematischen Literaturübersicht basierten und daher als Grundlage für die Planung österreichischer Bewegungsrichtlinien herangezogen werden können.

Zwei Arbeitsgruppenmitglieder und ein internationaler Experte wurden beauftragt, ein Konzept für die Dokumententwicklung zu erarbeiten und die weitere Vorgangsweise vorzuschlagen.

Phase 3

Diese Phase, mit der im September 2009 begonnen wurde, beinhaltete die Diskussion und Adaptierung des Konzeptes sowie die Erstellung des Erstentwurfs. Dieser Entwurf sollte auf folgenden Dokumenten basieren:

- U.S. Department of Health and Human Services (2008)
- Australian Government, Department of Health and Ageing (o. J.)
- Canada's Physical Activity Guide (o. J., a und b)
- Bewegungsempfehlungen in der Schweiz (Bundesamt für Sport BASPO et al. 2009)

Die Entscheidung, die Schwergewichtssetzung auf Bewegungsempfehlungen aus englischsprachigen Ländern zu legen, wird damit begründet, dass in diesen Ländern für die Erstellung der nationalen Bewegungsempfehlungen zur Förderung der Gesundheit umfassende systematische Literaturstudien durchgeführt wurden.

Die involvierten Autorinnen und Autoren erarbeiteten die einzelnen Kapitel und Subkapitel, sodass im Januar 2010 eine erste Fassung des Gesamtdokumentes vorlag.

Phase 4

Während des ersten Meetings mit internationalen Expertinnen und Experten (19. Jänner 2010) wurden die Bewegungsempfehlungen, das Kernstück des Dokuments, besprochen, die verschiedenen Sichtweisen dokumentiert, gemeinsame Lösungen entwickelt und das Dokument überarbeitet. Dieses wurde am darauf folgenden Tag nationalen Bewegungs- und GesundheitsexpertInnen vorgestellt, deren Anregungen aufgezeichnet und der mögliche Einsatz sowie die Verbreitung der Empfehlungen diskutiert. Die österreichischen Expertinnen und Experten, die an diesem Treffen teilnahmen, sind im Kapitel „Danksagungen“ namentlich angeführt.

Phase 5

Auf Basis der Rückmeldungen aller Arbeitsgruppenmitglieder sowie der Vertreterinnen und Vertreter der kooperierenden Gesellschaften wurde eine zweite Fassung des Dokuments erstellt und im dritten Meeting der Arbeitsgruppe am 19. Februar 2010 besprochen. Die Autorinnen und Autoren arbeiteten die vorgeschlagenen Änderungen in ihre jeweiligen Subkapitel ein.

Phase 6

Am 4. März wurde die dritte Fassung des Dokuments fertig gestellt und anschließend lektoriert. Die Projektleitung einigte sich am 11. März 2010 auf die Endfassung des Dokumentes.

2) Stellungnahme Oktober 2009

Ähnlich wie bereits im April 2009 hat die AG auch im Oktober 2010 via Presseaussendung eine Stellungnahme herausgegeben, in der körperliche Aktivität als Public Health relevante Angelegenheit thematisiert wird und bewegungsfördernde Verhältnisse eingefordert werden (siehe Anhang). Der Aktionstag am 26. Oktober (nationaler Bewegungsevent, organisiert vom Fonds Gesundes Österreich) wird zum Anlass genommen, diese Stellungnahme herauszugeben. Die Stellungnahme wird auch per Email den Forumsmitgliedern der ÖGPH kommuniziert. Die Presseaussendung wurde zusätzlich zu den Pressekontakten der Arbeitsgruppe selbst auch über den FGÖ verbreitet und fand ein ansehnliches mediales Echo sowohl in tagespolitischen Printmedien als auch in wissenschaftlichen Medien.

3) Geplantes Projekt: Graphische Darstellung der Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

Als Folgeprojekt der österreichischen Bewegungsempfehlungen plant die AG Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der ÖGPH eine graphische Umsetzung der Bewegungsempfehlungen. Während sich die Bewegungsempfehlungen selbst in erster Linie an EntscheidungsträgerInnen und an Health Professionals richteten, zielt die graphische Darstellung auf die Verbreitung der Empfehlungen in der Öffentlichkeit ab. Dieses Projekt wurde von der Arbeitsgruppe bereits beim Fonds Gesundes Österreich beantragt.

Bericht: Dr. Thomas Dorner, MPH

Anhang:

- 1) Stellungnahme Oktober 2009

Mehr Gesundheit durch mehr Bewegung – nicht nur individuelle, sondern auch gesellschaftliche Herausforderung

Eine Stellungnahme der Österreichischen Gesellschaft für Public Health - Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport

Die meisten Menschen bewegen sich zu wenig. Folgen sind Übergewicht, Verlust an Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, Verlust an Lebensfreude, Übergewicht und verschiedene Krankheiten und damit eine Mehrnachfrage nach Gesundheitsleistungen und steigende Gesundheitskosten. Der Aktionstag „Gemeinsam gesund bewegen“ am Nationalfeiertag, zu dem der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) gemeinsam mit der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) aufruft, bietet eine gute Gelegenheit, dass Menschen aller Alters- und sozialen Gruppen auf den Geschmack kommen körperlich aktiv zu sein. Durch Angebote bei denen nicht der sportliche Ehrgeiz, sondern einfach die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen, sollen alle Menschen erreicht werden, die etwas für sich und ihre körperliche, geistige und soziale Gesundheit tun möchten.

Die Österreichische Gesellschaft für Public Health (ÖGPH) begrüßt diesen Aktionstag, der Menschen jeden Alters (gerade auch Ältere) und aus allen sozio-ökonomischen Schichten sowie Personen mit gesundheitlichen Risikofaktoren einen Einstieg in gesundheitsförderliche Bewegung bringt.

Die ÖGPH weist jedoch darauf hin, dass körperliche Aktivität nicht eine „einmal und nie wieder“- oder „einmal wird schon reichen“-Aktion bleiben darf, sondern dass gezielte Bewegung auch nach dem großen Aktionstag regelmäßig betrieben werden sollte. Dazu bedarf es jedoch keines aufwendigen Trainingsplans und kostspieliger Sportausrüstung. Bereits mit etwas mehr Bewegung im Tagesablauf (Stiegensteigen statt Aufzug benutzen, kurze Distanzen gehen oder Rad statt Auto fahren, Gymnastikübungen oder Benützen eines Standfahrrades während des Fernsehens, aber auch mit Hausarbeiten, Gartenarbeiten, Laub rechnen oder aktiv mit Kindern oder Enkelkindern spielen) wird die Gesundheit positiv beeinflusst.

Aber nicht nur ein individuelles Bewegungsverhalten ist gefragt. Die Mobilisierung aller Menschen, insbesondere auch finanziell wenig begünstigter Personen zu vermehrter körperlicher Aktivität, muss ein zentrales Anliegen der Öffentlichkeit sein. Die Österreichische Gesellschaft für Public Health fordert daher die Schaffung von Verhältnissen, welche individuelle und kollektive Entscheidungen für eine gesündere Lebensweise mit mehr Bewegung im Alltag und in der Freizeit erleichtern. Darunter fallen etwa Angebote wie Erschließung und Erhaltung von beleuchteten Rad- und Gehwegen; Anlage, Kennzeichnung und Bekanntmachung von Wander- und Stadtwanderwegen sowie von Lauf- oder Nordic Walking-Strecken; Einrichtung und Unterhalt öffentlich zugänglicher Fahrräder; Ausbau von Bewegungs- und Sportstunden in Schulen und Kindergärten; die Ausbildung von Lehrpersonen für Bewegungs- und Sportunterricht auf allen Stufen; Unterstützung von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten im Vereinssport, Förderung gesundheitsförderlicher Aktivitäten in Betrieben, sowie Erhaltung und Förderung von Grünflächen und Sportanlagen und deren Öffnung für die breite Öffentlichkeit. Internationale Beispiele zeigen, dass mit derartigen Verhältnissen deutliche Anreize zu mehr körperlicher Aktivität und somit zu mehr Gesundheit für die (noch) wenig bewegungsorientierte Bevölkerung (und dies ist noch immer ein Großteil der österreichischen Bevölkerung) geschaffen werden.