

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

Graz, 21.09.2009

## **Gründung und Treffen**

Die Arbeitsgruppe Sport / Bewegung / Körperliche Aktivität der ÖGPH wurde am 30.03.2009 im Rahmen ihres ersten Meetings in Graz gegründet. Seit ihrer Gründung hat sich die AG ein weiteres Mal, am 01.07.2009 in Wien getroffen, nächstes Treffen für Sept.09 geplant (3-maliges Treffen pro Jahr vorgesehen).

## **Mitglieder der AG**

In der Arbeitsgruppe arbeiten bis jetzt Mitglieder folgender Institutionen mit (eine weitere Expansion ist nicht ausgeschlossen):

- Fonds Gesundes Österreich
- Fit für Österreich
- Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin
- Österreichische Sportwissenschaftliche Gesellschaft
- Universität Wien
- Karl-Franzens-Universität Graz
- Universität Salzburg
- Universität Innsbruck
- Medizinische Universität Wien
- Medizinische Universität Graz
- ULG Master of Public Health Wien
- Fachhochschule Pinkafeld
- UMIT (Private Universität für Gesundheitswissenschaften, medizinische Informatik und Technik)

## **Konzept**

Ein Konzept der Arbeitsgruppe wurde erarbeitet und mit allen Mitgliedern der AG und mit dem Präsidenten der ÖGPH abgestimmt. Das Konzept der AG findet sich als Anhang 1.

## **Bisherig Tätigkeiten**

### **Stellungnahme April 2009**

Im Rahmen der Aktion „Mein Herz und Ich. Gemeinsam Gesund“ des Fonds Gesundes Österreich und einem damit verbundenen Projekt das zusätzliche 3000 Schritte pro Tag promotet hat die Arbeitsgruppe eine Stellungnahme herausgegeben in dem besonders auf die Wichtigkeit von Verhältnissen die zu mehr körperlicher Aktivität führen sollen, eingegangen wurde. Die Stellungnahme ist als Anhang 2 beigefügt. Diese Stellungnahme wurde an diverse Medienvertreter gesendet. Eine Liste von Emailadressen von

Medienvertretern wurde dafür von Mitgliedern des Vorstandes der ÖGPH zur Verfügung gestellt. Das mediale Echo muss als bescheiden bezeichnet werden. Des Weiteren wurde gemäß Beschluss des Geschäftsausschusses der ÖGPH, die Stellungnahme im Newsletter der ÖGPH zu veröffentlichen, das Dokument an die dafür zuständige Stelle weitergeleitet.

#### **Statement Prof. Güntert**

Ebenfalls im Rahmen der o.g. Aktion „Mein Herz und ich.“ wurde Professor Güntert als Präsident der ÖGPH eingeladen, ein Statement zu körperlicher Aktivität zu formulieren, welches auf der Website des Fonds Gesundes Österreich veröffentlicht wurde, siehe Anhang 3.

## **Zukünftige Tätigkeiten**

#### **Österreichische Bewegungsempfehlungen**

Es gibt derzeit keine nationalen Bewegungsempfehlungen in Österreich. Die AG hat es sich zum Ziel gesetzt solche Bewegungsempfehlungen zu erstellen und die internationalen Bewegungsempfehlungen der großen Fachgesellschaften für Österreich zu adaptieren. Ziel des Dokuments soll es sein, für GesundheitsexpertInnen und EntscheidungsträgerInnen ein Dokument zu erstellen, das Hintergrundinformationen zur gesundheitswirksamen Bewegung bietet.

#### **Bewegungsevent**

Der FGÖ plant einen nationalen Bewegungsevent am 26. Oktober in Kooperation mit diversen Partnern. Die Arbeitsgruppe wird zusammen mit dem FGÖ entscheiden, in welche Weise sie dabei eingebunden wird, z.B. in Form einer Presseaussendung zu diesem Thema.

#### **Betreuung von Masterarbeiten / Diplomarbeiten / Internships**

Die AG bzw. einzelne Mitglieder der AG bieten sich an, wissenschaftliche Arbeiten zum Thema körperliche Aktivität und Public Health (von Studierenden der ULG MPH Wien und Graz, der FH Pinkafeld, des Salzburger Lehrgangs Health and Fitness,...) zu betreuen. Die AG kann dabei als Plattform dienen, diese Arbeiten miteinander zu vernetzen und so z.B. lokale Unterschiede aufzeigen.

#### **Webauftritt der AG**

Ein Webauftritt auf der Homepage der ÖGPH ist analog den anderen Arbeitsgruppen der ÖGPH geplant. Das Konzept der AG sowie Aktuelles (z.B. div. Stellungnahmen) sollen darauf publiziert werden. Zuvor muss jedoch noch eine Person mit dem technischen Knowhow gefunden werden, die bereit wäre die Website (kostenlos) zu betreuen.

## **Anhänge:**

- 1) Konzept der AG Sport / Bewegung / Körperliche Aktivität
- 2) Stellungnahme April 2009
- 3) Statement Prof. Güntert auf Website des FGÖ

## Arbeitsgruppe Sport / Bewegung / Körperliche Aktivität

# **KONZEPT FÜR DIE ARBEITSGRUPPE „SPORT / BEWEGUNG / KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND PUBLIC HEALTH“**

eine themenspezifische Arbeitsgruppe der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (ÖGPH)

### **HINTERGRUND**

Der Stellenwert von körperlicher Aktivität bzw. Sport in Gesundheitsförderung, sowie Prävention, Behandlung und Rehabilitation von Krankheiten ist unbestritten. Dies hat Gültigkeit sowohl auf Individual- als auch auf Communitylevel. Alle Österreicherinnen und Österreicher würden durch mehr körperliche Aktivität einen Gesundheitsbenefit erzielen, insbesondere jedoch Personen mit einem bewegungsarmen Lebensstil, Personen mit hohem kardiovaskulären Risiko, Personen in niedrigen sozioökonomischen Verhältnissen und ältere Personen. Valide Daten zur körperlichen Aktivität in der österreichischen Bevölkerung sind spärlich. Das Ausmaß von körperlicher Aktivität in der österreichischen Bevölkerung scheint großen regionalen Schwankungen unterworfen zu sein. Dazu tragen vermutlich Unterschiede im kulturellen Stellenwert von körperlicher Aktivität und Unterschiede in den Verhältnissen bei.

### **VISION UND ZIELE**

Vision der Arbeitsgruppe „Körperliche Aktivität / Bewegung / Sport und Public Health“ der ÖGPH ist es, einen Beitrag zu mehr körperlicher Aktivität in der Österreichischen Bevölkerung zu leisten. Durch die Bildung einer Plattform und Vernetzung von österreichischen Expertinnen und Experten im Gebiet körperlicher Aktivität und Public Health sollen

1. ein höheres öffentliches Bewusstsein für die Wichtigkeit von körperlicher Aktivität / Bewegung / Sport in der österreichischen Bevölkerung geschaffen werden
2. die öffentliche Diskussion von Themen, die mit körperlicher Aktivität und Public Health assoziiert sind, auf hohem Niveau vorangetrieben werden
3. Lobbying zur Verbesserung der Verhältnisse die zu mehr körperlicher Aktivität in der Bevölkerung führen betrieben werden
4. eine Expertinnen- und Expertenplattform zu schaffen, die die Möglichkeit bietet, Forschung in diesem Bereich zu vernetzen.

### **METHODEN**

1. Erarbeitung schriftlicher Stellungnahmen zu aktuellen Themen bezüglich körperlicher Aktivität / Sport unter Einbeziehung der in der ÖGPH vernetzten Fachöffentlichkeit
2. Kooperation mit anderen relevanten Gremien der ÖGPH (z.B. Arbeitsgruppe Medien)
3. ev. gemeinsame Publikationen in Fachmedien
4. ev. Organisation einer Tagung zum Thema körperliche Aktivität / Sport und Public Health
5. Reflexion und Selbstevaluierung der initiierten und laufenden Prozess

## **ORGANISATION DER ARBEITSGRUPPE**

### 1. Sprecher/in der Arbeitsgruppe

Die/der Sprecher/in der Arbeitsgruppe sowie deren/dessen Stellvertreter/in sollen nach Konstitution der Arbeitsgruppe gewählt werden.

Aufgaben:

- Schnittstelle zu Geschäftsausschuss und Vorstand der ÖGPH, AnsprechpartnerIn für Journalist/innen und Interessierte

- Koordination von Arbeitsgruppentreffen und Protokollführung, evtl. unterstützt durch eine/n Schriftführer/in

### 2. Prozess zur Erarbeitung von öffentlichen Stellungnahmen - Die Initiative geht in Form eines Themenvorschlages oder Textes von einzelnen Mitgliedern aus.

- Andere Mitglieder der Arbeitsgruppe arbeiten an der (Fertig-)Stellung eines Textes mit/nicht mit (Bildung einer Subgruppe).

- Die Organisation der Texterstellung, Bearbeitungszeit und Dissemination wird vom/von der Initiator/in festgelegt (1-2 Wo);

- Der Vorschlag der Subgruppe kursiert mit einer Einspruchsfrist von 3 Tagen unter den Mitgliedern der Arbeitsgruppe

- Der Text wird angenommen, sobald 2/3 der abgegebenen Stimmen den Vorschlag akzeptieren und kein Einspruch seitens des Präsidenten der ÖGPH vorliegt

## **ZEITRAHMEN**

- die Arbeitsgruppe trifft sich dreimal jährlich

- mündliche Zwischenberichterstattung im Geschäftsausschuss der ÖGPH

- schriftliche Berichterstattung einmal jährlich

## **BEZIEHUNG ZUR ÖGPH**

Die Beziehung zwischen themenspezifischen Arbeitsgruppen und einzelnen Organen der ÖGPH sind über das geltende Statut sowie die Geschäftsordnung für den Geschäftsausschuss geregelt: Der Vorstand der ÖGPH wird über den Geschäftsausschuss der ÖGPH, zu dessen Aufgaben die „Koordination von Arbeitsgruppen“ sowie die „Vorbereitung von öffentlichen Stellungnahmen zu gesundheitspolitischen Themen“ gehört, über die Themen, Inhalte und Aktivitäten der Arbeitsgruppe informiert.

## **Benefits für die ÖGPH:**

1. Vergrößerung des Bekanntheitsgrads der ÖGPH

2. Netzwerktätigkeit

3. relevante PH-Stellungnahmen zu spezifischen Themen

4. Reflexions- und Selbstevaluationsbericht

5. Regelmäßige Berichterstattung im Newsletter der ÖGPH über die aktuelle Arbeit der Gruppe

6. ev. Tagung zum Thema körperliche Aktivität / Bewegung / Sport und Public Health

## **Die Entscheidung für mehr körperliche Aktivität zur leichteren Alternative machen**

Durch zusätzliche körperliche Aktivität kann jeder Mensch an Gesundheit dazu gewinnen. Laut wissenschaftlicher Literatur gilt dies ganz besonders für ältere Personen, Menschen mit unterdurchschnittlichen finanziellen Mitteln und Personen mit mehreren Risikofaktoren für Herz- Kreislauferkrankungen. Aber auch Menschen mit bewegungsarmen Lebensstil profitieren ganz besonders von mehr Bewegung. 4 von 5 österreichischen Frauen und jeder zweite österreichische Mann zählen gemäß jüngsten Zahlen aus dem Österreichischen Ernährungsbericht zu den Menschen, die sich zu wenig bewegen.

Um durch mehr körperliche Aktivität einen Gesundheitsgewinn zu erreichen und das Risiko für eine Reihe von Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Krebs oder Osteoporose reduzieren zu können, bedarf es keineswegs eines aufwendigen Trainingsplans. Bereits mit etwas vermehrter körperliche Aktivität im Tagesablauf (Stiegensteigen statt Aufzug benutzen, für kurze Distanzen gehen anstatt mit dem Auto zu fahren, Gymnastikübungen oder Benützen eines Standfahrrades während des Fernsehens, Haushaltsarbeiten, Gartenarbeiten, Laub rechnen, oder aktiv mit Kindern oder Enkelkindern spielen) ist ein verbessertes Aktivitätsniveau leicht zu erreichen.

Im Rahmen der Herz-Kreislauf -Kampagne "Mein Herz und ich. Gemeinsam gesund" des Fonds Gesundes Österreich wird auf die positiven Auswirkungen von mehr körperlicher Aktivität auf die Herzgesundheit hingewiesen. Täglich 3000 Schritte mehr sind ein guter Anfang. Damit wird ein Bewegungsausmaß erreicht, das mit einem Gesundheitsgewinn verbunden ist. 3000 Schritte entsprechen etwa einer Länge von 2,5 Kilometern oder einem Spaziergang von einer halben bis dreiviertel Stunde. 3000 Schritte mehr können jedoch auch als Teil des Alltags ohne mehr Zeitaufwand etwa beim Schul- oder Arbeitsweg gemacht werden. Damit diese zusätzlichen Schritte nicht einzeln gezählt werden müssen, bietet der Fonds Gesundes Österreich derzeit allen die Möglichkeit, einen Schrittzähler günstig zu erwerben.

Die Mobilisierung aller Menschen, insbesondere auch finanziell wenig begünstigter Personen, zu vermehrter körperlicher Aktivität, müsste – trotz Finanz- und Wirtschaftskrise - 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 erleichtern. Dies kann etwa durch ein größeres Angebot von sicheren Möglichkeiten für körperlich aktive Transportmöglichkeiten und für körperlich aktive Freizeitgestaltung erreicht werden. Darunter fallen Angebote wie die Erschließung und Erhaltung von Rad- und Gehwegen, die Anlage, Kennzeichnung und Bekanntmachung von Wanderpfaden, Stadtwanderwegen und Lauf- oder Nordic Walking-Strecken, das zur Verfügung stellen von öffentlichen Fahrrädern, den Ausbau von Gesundheitssport im Turnunterricht, die Förderung körperlicher Aktivitäten in den Betrieben, die Erhaltung und Förderung von Grünflächen und Sportanlagen und deren Öffnung für die breite Öffentlichkeit sowie das Setzen von Anreizen für die noch wenig bewegungsorientierte Bevölkerung.