UNIVERSITÄT GRAZ
UNIVERSITY OF GRAZ
Institut für Bewegungswissenschaften, Sport und Gesundheit

Österreichische Bewegungsempfehlungen Aktualisierte Fassung 2020 – Bewegungsempfehlungen warum?

Ao. Univ.-Prof. Dr. Sylvia Titze, MPH
Institut für Bewegungswissenschaften, Sport und Gesundheit

ÖGPH-Tagung, 17.11.2020

„Geschichte“ der Bewegungsempfehlungen

Jahr	Titel	Initiiert
1975	Guidelines for exercise prescription	ACSM
1978	The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in healthy adults	ACSM
1995	**Physical activity and Public Health. A recommendation**	**CDC/ACSM**
2008	Physical activity guidelines for Americans	USDHHS
2010	**Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung**	**FGÖ**
2010	Global recommendations on physical activity for health	WHO
2018	Physical activity guidelines for Americans, 2nd edition	USDHHS
2020	**Österreichische Bewegungsempfehlungen**	**FGÖ**

26. November 2020 um 16 Uhr - Offizielle Veröffentlichung der WHO Bewegungsempfehlungen

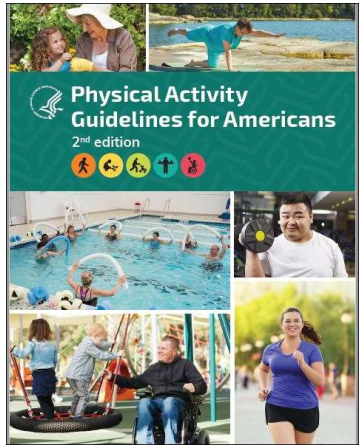
Überblick

- Wie sind wir bei der Erstellung der Bewegungsempfehlungen vorgegangen?
- Aktualisierte Österreichische Bewegungsempfehlungen – ein Ausschnitt
- Bewegungsempfehlungen warum?

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

Kompetenzgruppe Bewegung der ÖGPH

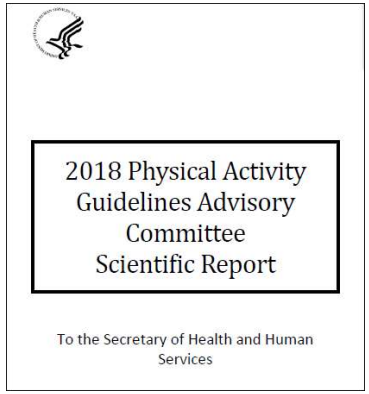
- Liste mit internationalen Bewegungsempfehlungen
- U.S. Physical activity guidelines 2018
- Wissenschaftliche Publikationen in Bezug auf Guidelines



- **A**ppraisal of **G**uidelines for **Re**search & **E**valuation II (AGREE II)

  AGREE ist eine Checkliste, mit der man das methodische Vorgehen, wie Empfehlungen entwickelt wurden, beurteilen kann.

  http://www.agreetrust.org/wp-content/uploads/2013/10/AGREE-II-Users-Manual-and-23-item-Instrument_2009_UPDATE_2013.pdf



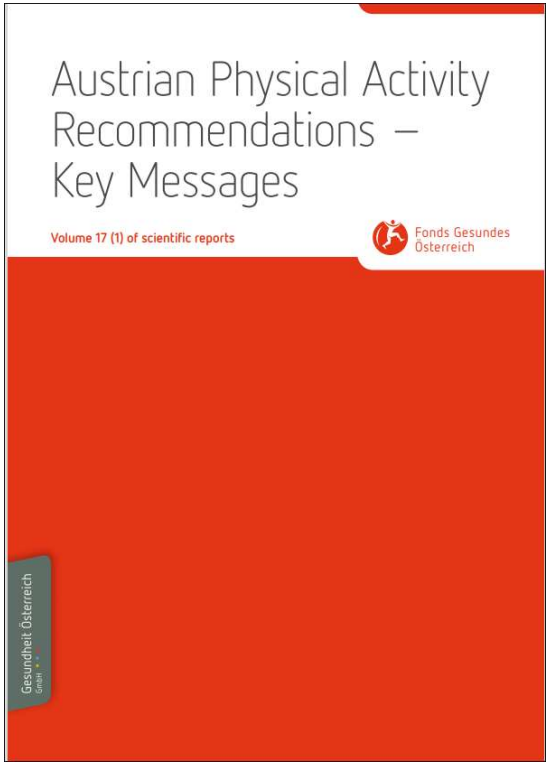
Inhaltliche Entscheidungen und Prozess

- Für wen formulieren wir die Österreichischen Bewegungsempfehlungen
- Neue Zielgruppen? (bisher: Kinder und Jugendliche, Erwachsene, ältere Erwachsene)
- 24-Stunden Empfehlungen (Bewegung, Sitzen, Schlaf)

- Starke Einbindung von Fachgesellschaften
- Ein internationales und ein nationales Meeting

Für wen?

- Brochure für Expert*innen
- Infosheets für die Bevölkerung (einfache Sprache)
- Übersetzung der Kernempfehlungen auf Englisch (internationale Sichtbarkeit)

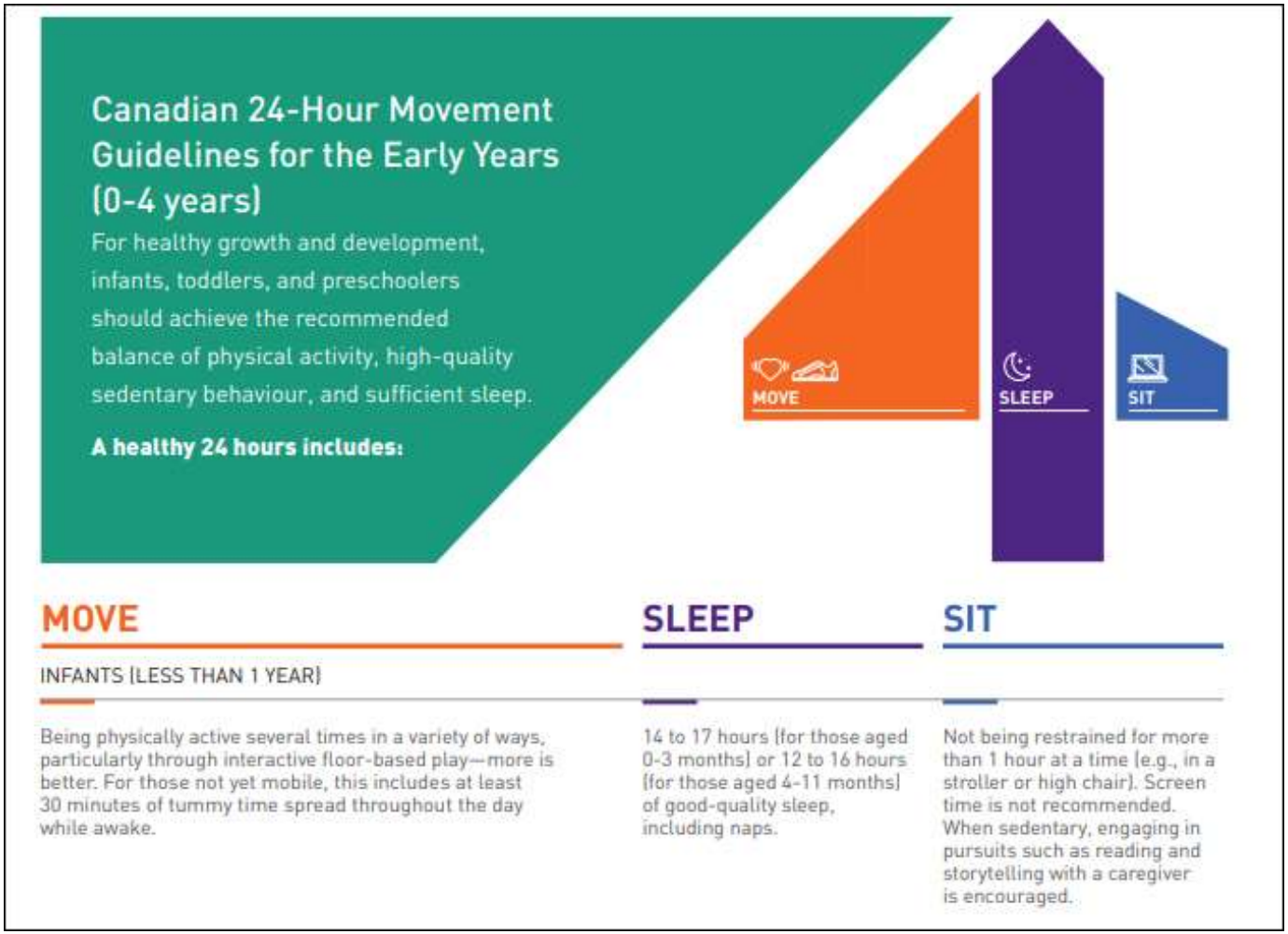


https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-09/fgoe_wb17_bewegungsempfehlungen_E_bfrei.pdf

4 neue Zielgruppen

- Kinder im Kindergartenalter
- Menschen mit Körper-, Sinnes- und Mentalbehinderungen
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Frauen während einer unkomplizierten Schwangerschaft und danach

24-h Empfehlungen?



https://csepguidelines.ca/wp-content/themes/csep2017/pdf/PAR7972_24Hour_Guidelines_EY_En-4.pdf

Inhaltlicher Aufbau der Broschüre (91 Seiten)

1. Kernbotschaften – Österreichische Bewegungsempfehlungen
2. Grundbegriffe erklärt
3. Warum Bewegung fördern?
   Bewegung und Gesundheit
   Bewegungsverhalten in Österreich
   Gesellschaftliche Folgen mangelnder Bewegung
4. Österreichische Bewegungsempfehlungen
5. Bewegungsförderung
6. Entstehungsgeschichte und Danksagung
7. Literatur

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

Inhaltliche Aufbau der Empfehlungen (S. 45 – 74)

Die Kindergartenjahre sind wichtige Jahre für die Entwicklung eines Menschen, unter anderem in Bezug auf die Bewegungskompetenz, das Gesundheitsverhalten sowie die körperliche und geistige Entwicklung. Kinder und Jugendliche, die regelmäßig aktiv sind, haben üblicherweise im Vergleich zu inaktiven Kindern und Jugendlichen eine höhere Fitness, ein geringeres Risiko für krankhaftes Übergewicht und stärkere Knochen. Regelmäßige Bewegung wirkt sich auch positiv auf die akademischen Leistungen und die mentale Gesundheit von Kindergartenkindern aus.

Zielgruppe

Die nachfolgenden Empfehlungen gelten für Kinder im Kindergartenalter (3 Jahre bis Schulbeginn), unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit und Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderungen.

Bewegungsempfehlungen

Bewegung soll allen Kindern im Kindergartenalter von den Eltern und betreuenden Erwachsenen täglich ermöglicht werden.

Kinder im Kindergartenalter sollen **täglich mindestens 3 Stunden körperlich aktiv** sein. Diese Zeitspanne kann über den Tag verteilt werden. Von diesen täglichen 3 Stunden Bewegung sollen **mindestens 60 Minuten** (1 Stunde) für Bewegung **mit mittlerer bis höherer Intensität** genützt werden.

Auf Freude an der Bewegung, altersentsprechende Bewegungsformen sowie ein möglichst breites motorisches Spektrum soll geachtet werden.

Langandauerndes Sitzen soll vermieden beziehungsweise immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.

Erklärungen zu den Empfehlungen

Was ist mit „altersentsprechend" und „breites motorisches Spektrum" gemeint?

Die Gesundheit durch Bewegung zu stärken und die Bewegungskompetenz durch vielfältige Angebote zu verbessern wird längerfristig gelingen, wenn wir die Freude an der Bewegung wecken können.

Zusammenfassung gesundheitlicher Nutzen

Beschreibung der Zielgruppe

Bewegungsempfehlungen

Weiterführende Erläuterungen

Für mich wichtige Botschaften

- Keine Trennung bei den Empfehlungen zwischen Menschen ohne und mit Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderung.

  Z.B. „Kinder im Kindergartenalter ohne und mit Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderung“

- Kinder im Kindergartenalter: „Eltern und betreuende Erwachsene werden aufgefordert, Bewegung zu ermöglichen“

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

Für mich wichtige Botschaften

- Kinder und Jugendliche: Auf …. ein möglichst breites motorisches Spektrum soll geachtet werden

Für mich wichtige Botschaften

- Erwachsene:… sollten Erwachsene mindestens 150 bis 300 Minuten (also 2 ½ bis 5 Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität

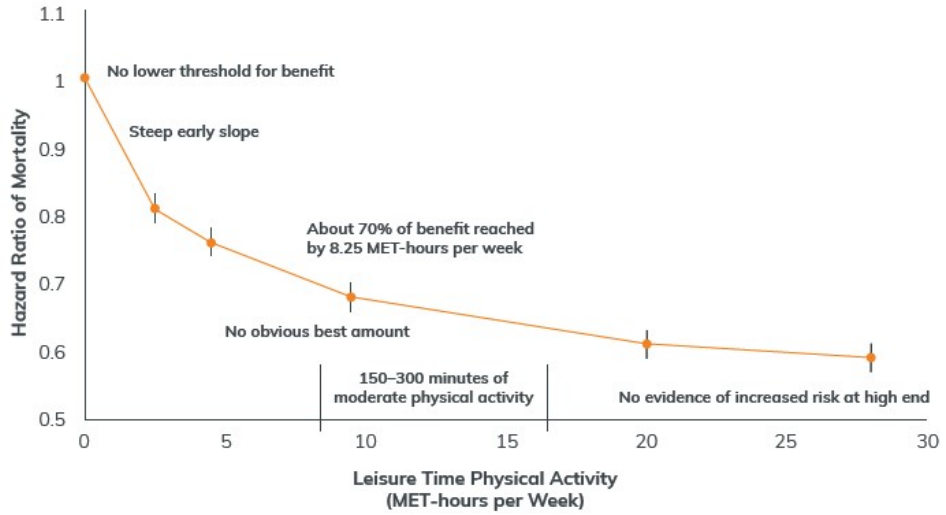
oder

- … 75 Minuten bis 150 Minuten (also 1 ¼ bis 2 ½ Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität

oder

- … eine entsprechende Kombination aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität durchführen.

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



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.

Für mich wichtige Botschaften

- Ältere Erwachsene: Im Rahmen des wöchentlichen Bewegungsumfanges soll vielseitig trainiert werden, indem Aktivitäten zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie des Gleichgewichts durchgeführt werden.

Für mich wichtige Botschaften

- Für Frauen während der Schwangerschaft: Zur Entwicklung, Erhaltung und Durchblutung der Muskulatur werden tägliches Beckenbodentraining und zusätzlich muskelkräftigende Übungen ohne Pressatmung an 2 oder mehr Tagen der Woche empfohlen.

- Gesunde Frauen nach Spontangeburt: Ab 4 bis 6 Wochen nach der Entbindung wird empfohlen, den Bewegungsumfang schrittweise zu steigern bis die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene wieder erreicht werden

Für mich wichtige Botschaften

- Erwachsene mit chronischen Erkrankungen: Erwachsenen mit einer chronischen Erkrankung wird empfohlen, regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Vor allem der Wechsel von „körperlich inaktiv“ zu „ein wenig körperlich aktiv“ stellt einen wichtigen ersten Schritt dar.

- Aktiv & Sicher

Der gesundheitliche Nutzen regelmäßiger körperlicher Aktivität ist größer als das Risiko, eine Verletzung oder einen anderen gesundheitlichen Schaden zu erleiden. Voraussetzung dafür ist die Beachtung einiger einfacher Regeln: …

Bewegungsempfehlungen warum?

Wahrnehmung der Bewegungsempfehlungen ≠ Verhaltensänderung

- Gemeinsame Sprache innerhalb von Gesundheitsförderung/Prävention
- Monitoring und Feedback
- Beratung: z.B. Ziele vereinbaren
- Wissensvermittling in unterschiedlichen Settings

Wie geht es weiter?

- Verbreitung und Implementierung verschränkt planen
- Hierzu gibt es aktuelle Literatur

5258

NRC Research Press

SYSTEMATIC REVIEW

Dissemination and implementation of national physical activity, sedentary behaviour, and/or sleep guidelines among community-dwelling adults aged 18 years and older: a systematic scoping review and suggestions for future reporting and research[1]

J.R. Tomasone, K.D. Kauffeldt, T.L. Morgan, K.W. Magor, A.E. Latimer-Cheung, G. Faulkner, A. Ross-White, V. Poitras, M.E. Kho, and R. Ross

https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0251

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