

## **Bewegungsempfehlungen kommunizieren - Erklärvideos im Check**

*Dr. Verena Zeuschner*

---

Fonds Gesundes Österreich

### Hintergrund

Mit der Veröffentlichung der überarbeiteten Österreichischen Bewegungsempfehlungen 2020 wurden Empfehlungen für sechs Zielgruppen formuliert. Um die Botschaften an die jeweiligen Zielgruppen zu kommunizieren erstellte der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) unterstützende Erklärvideos. Nach Fertigstellung des ersten Videos für die Zielgruppe der Erwachsenen wurde dieses einer Zielgruppentestung unterzogen mit der Frage, wie körperlich inaktive Erwachsene das Erklärvideo wahrnehmen und verstehen.

### Methoden

Zur Beantwortung der Fragestellung wurden einerseits eine schriftliche Befragung durch den FGÖ und andererseits leitfadengestützte Interviews im Rahmen einer Lehrveranstaltung am Institut für Bewegungswissenschaften, Sport und Gesundheit der Universität Graz durchgeführt. Stichprobe waren 31 Personen im Alter von 18-65 Jahren, die körperlich wenig aktiv waren. Antworten wurden kategorisiert und mittels Excel bzw. dem Programm „MAXQDA 22“ analysiert.

### Ergebnisse

Mit den Befragungen konnte gezeigt werden, welche Inhalte als besonders relevant eingeschätzt wurden und an welche Informationen sich die Teilnehmer:innen unmittelbar danach erinnerten. Der Fokus lag hier auf der Verständlichkeit der Kernbotschaften. Aussagen über Identifikation mit dem Video sowie Motivation für Bewegung durch das Video können abgeleitet werden. Informationen zur Einschätzung der Gesamtaufmachung des Videos liegen vor und geben Aufschluss über die Attraktivität.

### Schlussfolgerungen

Wesentliche Inhalte des Erklärvideos „Österreichische Bewegungsempfehlungen für Erwachsene“ wurden von den Studienteilnehmer:innen überwiegend sehr gut verstanden. Damit steht ein Instrument zur Verfügung, um die Bewegungsempfehlungen verständlich zu vermitteln. Daher wurden aufbauend auf diesen Ergebnissen, die weiteren zielgruppenspezifischen Videos erarbeitet.