

KOMBINE

Bewegungsförderung – was wirkt?

Aktueller Stand der Wissenschaft



Nationale Empfehlungen

Empfehlungen für...

Bewegung

- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- Ältere Erwachsene
- Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung



Bewegungsförderung

- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- Ältere Erwachsene
- Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung
- Gesamte Bevölkerung

Empfehlungen für Bewegung

Methodik

1a) Systematische Literaturrecherche → aktuelle Bewegungsempfehlungen

1b) Expert*innenbefragung → relevante Qualitätskriterien



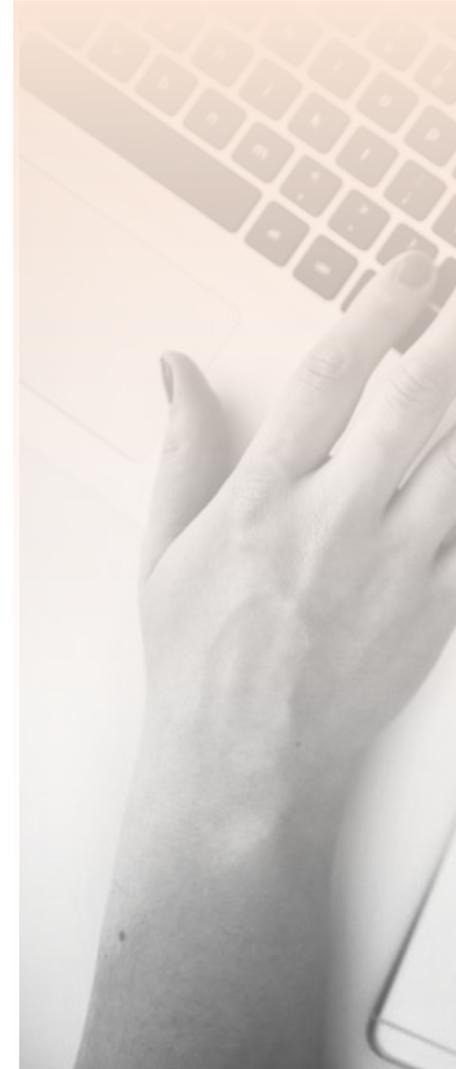
2a) Bewertung der recherchierten Bewegungsempfehlungen mit den Qualitätskriterien

2b) Auswahl hochwertiger Bewegungsempfehlungen (= Quellempfehlungen)

2c) Inhaltsanalyse der Quellempfehlungen



3) Entwicklung von Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung



Empfehlungen für Bewegung

Beispiel Erwachsene

Empfohlene Zeiten für wöchentliche Bewegung – Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



tehen)

- muskelkräftigende Aktivitäten
(z. B. funktionsgymnastische Übungen
oder Bewegungen von Lasten)

Nationale Empfehlungen

Empfehlungen für...

Bewegung

- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- Ältere Erwachsene
- Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung



Bewegungsförderung

- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- Ältere Erwachsene
- Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung
- **Gesamte Bevölkerung**

Empfehlungen für Bewegungsförderung

Methodik

Wirksamkeit:

kausale
Mechanismen

&

Public Health
Impact in der
Praxis

Effizienz:

Kosten-
wirksamkeit

&

Kosten/
Nutzen

Qualität:

Konzept-
ualisierung

&

Implementierung
& Evaluation

Empfehlungen für Bewegungsförderung

Beispiel gesamte Bevölkerung

Massenmediale Kampagnen

nur dann empfehlenswert, wenn ...

- diese als **Komponente innerhalb** eines **umfassenderen Konzepts** eingesetzt werden
- die Konzepte neben gezielten Informationen **auch konkrete Bewegungsangebote** und **geeignete Strukturen** beinhalten



Motivationale Entscheidungshilfen

nur dann empfehlenswert, wenn ...

- diese in ein **umfassenderes Konzept** zur **Bewegungsförderung integriert** werden

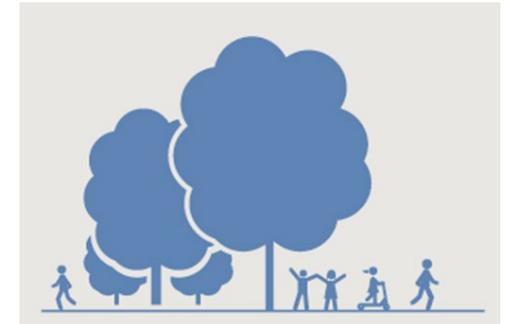
Empfehlungen für Bewegungsförderung

Beispiel gesamte Bevölkerung

Bewegungsförderung innerhalb einer Gemeinde sollte aus mehreren wirksamen Komponenten bestehen.

Empfehlenswert sind **gemeindebezogene Mehrkomponentenansätze** wenn ...

- diese auf **wirksamen Einzelkomponenten** aufbauen und **Wechselwirkungen** nutzen
- solche Ansätze insbesondere **strukturelle Komponenten** (umwelt- und politikbezogen) sowie **kontextbezogene Bewegungsangebote** integrieren



Empfehlungen für Bewegungsförderung

Beispiel gesamte Bevölkerung

Empfehlenswerte **politikbezogene Ansätze** sind insbesondere ...

- Maßnahmen im Bereich **Stadt- und Raumplanung**
- Maßnahmen in den Bereichen der **Grünflächen- und Sportraumpolitik**
- **verkehrspolitische** Maßnahmen



Von den Nationalen Empfehlungen zur Umsetzung in der Kommune



Unser wissenschaftlicher Beitrag ...

AUSGANGSLAGE

Im Hinblick auf welche Bevölkerungsgruppen sind Maßnahmen am notwendigsten?

WIRKSAMKEIT

Welche Maßnahmen sind wirksam?

NACHHALTIGKEIT

Was macht Maßnahmen nachhaltig?

BEREITSCHAFT

Welche Erfahrungen mit Bewegungsförderung liegen vor?

ERFOLGREICHE PRAXIS

Welche erfolgreichen Praxisbeispiele gibt es?

Unser wissenschaftlicher Beitrag ...

AUSGANGSLAGE

Im Hinblick auf welche Bevölkerungsgruppen sind Maßnahmen am notwendigsten?

- **Ziel:** Identifizierung von Menschen mit geringer Beteiligung an sportlicher und körperlicher Aktivität
- **Methodik:**
 - Sekundärdatenanalyse repräsentativer Bevölkerungsbefragungen zum Thema Bewegung und Gesundheit
 - aktuell 12 Datensätze mit insgesamt ca. 130.000 Fällen

AUSGANGSLAGE

% der Befragten die angeben, NIE Sport zu treiben nach Altersgruppen UND Einkommen (Quintile)

Alter/Einkommen	Ärmste				Reichste
18-29	20,6	19,7	18,3	16,4	12,2
30-39	37,6	34,7	27,7	24,4	19,7
40-49	42,3	32,9	28,2	24,3	18,5
50-59	45,5	38,3	33,2	27,4	22,4
60-69	47,2	39,6	35,1	30,2	22,8
70-79	55,9	50,1	44,3	40,0	34,3
80+	67,2	67,0	60,0	58,8	63,6

Unser wissenschaftlicher Beitrag ...

ERFOLGREICHE PRAXIS

Welche erfolgreichen Praxisbeispiele gibt es?

- **Ziel:** Identifizierung von bestehenden Strukturen, Projekten und vorhandenem Engagement in deutschen Kommunen
- **Methodik:**
 - **SAMBA:** vorhandene Übersicht zu Akteuren, Berufsgruppen und Multiplikatoren in der Bewegungsförderung
 - Recherche nach „**grauer Literatur**“
 - **Praxisdatenbanken**

Unser wissenschaftlicher Beitrag ...

ERFOLGREICHE PRAXIS

Welche erfolgreichen Praxisbeispiele gibt es?

The collage features three distinct web pages:

- Top Left:** A website titled "Bewegung fördern - Für einen aktiven Alltag" with a green header and a navigation menu including "Die Zentren", "Praxisbeispiele und Materialien", and "Glossar". It lists various German states and features a logo for "Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.". A sidebar on the left lists states from Baden-Württemberg to Thüringen.
- Top Right:** A website for "Sportamt Erlangen" with a red header and a navigation menu including "DAS BIG-PROJEKT", "KURSE", "WEITERE ANGEBOTE", "ÜBER UNS", and "AUSBILDUNG". It features a logo with the text "bewegung als investiti in gesunde" and a photo of a person in a wheelchair on a path.
- Bottom:** A website for "GEMEINDE BEWEGT" with a white background and a navigation menu including "Home", "Beschrieb Pilotprojekt", "Ziele", "Vorgehen", "Evaluation", "Projektorganisation", "Produkte", "Beteiligte Departemente", "Teilnehmende Gemeinden", "Finanzierung und Partner", "Downloads", and "Kontakt". It includes a "Quicklinks" section with links to "Städte: Strukturelle Bewegungsförderung", "Eurat", "Pressemittteilung", and "Strukturelle Bewegungsförderung - warum und wie?". A photo of a "ZONE" traffic sign is also visible.