

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?

Bewegung fördern - Für einen aktiven Alltag

Die Zentren Praxisbeispiele und Materialien Glossar

Zentrum für Bewegungsförderung Berlin-Brandenburg

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
Beratungsgesellschaft für Gesundheitsförderung

Träger:
Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Ziele:
Das übergeordnete Ziel des Zentrums für Bewegungsförderung Berlin-Brandenburg liegt darin, den Auf- und Ausbau von Rahmenbedingungen und Strukturen für mehr Gesundheit und Bewegung im Alter zu unterstützen, um damit älteren Menschen nach dem Erwerbsleben zu einem bewegungsfreundlichen Alltag zu verhelfen. Daraus ergeben sich die folgenden Unterziele:

- Transparenz über Bewegungsangebote verbessern, um älteren Menschen einen leichteren Zugang zu ermöglichen
- Zusammenarbeit zwischen und mit Anbietern stärken, um lokale Strukturen zu unterstützen
- Qualität der Bewegungsangebote sichtbar machen und fördern
- Kooperationen für bewegungsfreundliche Lebenswelten stärken

Zielgruppe(n):
Menschen über 60 Jahre

Entsprechend der unterschiedlichen Ausgangs- und Bedarfslagen in den Ländern Berlin und Brandenburg wurden verschiedene Zielgruppen in den Fokus der Aktivitäten gerückt:

Zielgruppen des Standortes Berlin

- ältere Menschen in schwierigen sozialen Lagen (insb. Migrantinnen und Migranten)
- inaktive ältere Menschen

60+
bewegung als investiti
in gesundh

Suche

Bewegung tut gut ERLANGEN

Sportamt Erlangen

GEMEINDE BEWEGT
Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde

Home

Beschrieb Pilotprojekt

Ziele

Vorgehen

Evaluation

Projektorganisation

Produkte

Beteiligte Departemente

Teilnehmende Gemeinden

Finanzierung und Partner

Downloads

Kontakt

Quicklinks
[Städte: Strukturelle Bewegungsförderung](#)
[Fazit](#)
[Pressemittteilung](#)
[Strukturelle Bewegungsförderung - warum und wie?](#)

Kanton St. Gallen

Disclaimer • Impressum • Kontakt • Download

