

PRÄVENTION VON NICHT ÜBERTRAGBAREN KRANKHEITEN: Bewegungsförderung - erfolgversprechende Maßnahmen

Ein ergänzendes Dokument zur *Toronto Charta für Bewegung: Ein weltweiter Aufruf zum Handeln*.

Bewegungsmangel ist weltweit der viert wichtigste Risikofaktor für Todesfälle aufgrund nichtübertragbarer Krankheiten (NCD=non-communicable diseases) - Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Krebs - und trägt jährlich zu über 3 Millionen vermeidbaren Todesfällen bei.¹ Bewegungsmangel steht (direkt und indirekt) im Zusammenhang mit den anderen führenden Risikofaktoren für NCD wie Bluthochdruck und hohen Cholesterin- und Blutzuckerwerten sowie mit der in den letzten Jahren auffallenden Zunahme fettleibiger Kinder und Erwachsener nicht nur in Industrie- sondern auch in Entwicklungsländern. Überzeugende wissenschaftliche Erkenntnisse belegen den Stellenwert von Bewegungsmangel als Risikofaktor für NCD *unabhängig* von einer unausgewogenen Ernährung sowie einem übermäßigen Tabak- und Alkoholkonsum.

Bewegung hat über die gesamte Lebensspanne viele positive Gesundheitseffekte: Sie fördert gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, beugt einer ungesunden Gewichtszunahme bei Erwachsenen mittleren Alters vor und ist wichtig, um gesund zu altern, die Lebensqualität und die Unabhängigkeit älterer Menschen zu fördern und aufrechtzuerhalten.

Weltweite Schätzungen gehen aktuell davon aus, dass rund 60 % der Weltbevölkerung aufgrund von Bewegungsmangel Gesundheitsrisiken ausgesetzt sind.² Bewegungsförderung auf Bevölkerungsebene hat eine hohe Dringlichkeit in den meisten Ländern mit hohem und mittlerem ökonomischen Niveau und gewinnt zunehmenden an Bedeutung in Ländern mit niedrigem ökonomischen Niveau, die sich in einem schnellen sozialen und wirtschaftlichen Wandel befinden.

In der **Toronto Charta für Bewegung** (Mai 2010) wird der direkte gesundheitliche Nutzen und die zusätzlichen Vorteile von Investitionen in politische Strategien und Programme zur Förderung von Bewegung beschrieben.³ Bereits in 11 Sprachen erhältlich, liefert die Toronto Charta überzeugende Argumente für mehr Maßnahmen zur und größere Investitionen in die Förderung

von Bewegung als Teil eines umfassenden Maßnahmenpakets zur Prävention von NCD. Die Charta wurde mit einer umfassenden, weltweiten Konsultation von Interessensvertretenden entwickelt und ruft - anknüpfend an die globale Strategie für Ernährung und Bewegung der WHO - zum Handeln in vier Schlüsselbereichen auf: 1) nationale Strategie und Aktionsplan; 2.) Strategien und Verordnungen; 3) Programme und Sektoren; und 4) Partnerschaften.

Es gibt überzeugende Erkenntnisse, die als Leitfaden für die Umsetzung effektiver Bewegungsförderungsansätze dienen können.^{4, 5, 6} Um den Abwärtstrend im Bewegungsverhalten umzukehren, ist es erforderlich, dass Länder eine Kombination von Strategien unter Berücksichtigung der individuellen, sozio-kulturellen, umwelt- und politikbezogenen Determinanten des Bewegungsmangels festlegen. Da Bewegung von politischen Strategien und den Bedingungen im Bildungssektor, Verkehrswesen, von Grünräumen und Freizeitmöglichkeiten sowie von den Medien und den Bedingungen des Arbeitslebens beeinflusst ist, müssen viele Sektoren der Gesellschaft an Lösungsansätzen beteiligt werden. Individuen und Gemeinschaften gehören informiert, motiviert und unterstützt, damit sie sich sicher, einfach und mit Freude bewegen können. **Es gibt keine Standardlösung, um Bewegung zu fördern. Für einen umfassend effektiven Ansatz werden verschiedene parallel umgesetzte Strategien benötigt.** Um handlungsbereite Länder zu unterstützen, wurden sieben Maßnahmen identifiziert, welche sich als besonders erfolgversprechend erwiesen haben und die weltweit umsetzbar sind.



Umfassende Gemeindeprogramme, die dort ansetzen, wo Menschen wohnen, arbeiten und ihre Freizeit verbringen, bieten die Möglichkeit, eine große Anzahl Menschen zu erreichen.

7 Sieben besonders erfolgversprechende Bewegungsförderungsmaßnahmen



1 Umfassende Schulprogramme

Schulen können den meisten Kindern Bewegungsmöglichkeiten bieten und sind ein wichtiger Ort, um sich das Wissen, die Fähigkeiten und die Gewohnheit für eine gesunde und aktive Lebensweise anzueignen. Umfassende Schulprogramme zur Bewegungsförderung sollen die folgenden Elemente beinhalten: einen regelmäßigen Bewegungs- und Sportunterricht mit einem hohen Anteil an Bewegungszeit, ein geeignetes Schulumfeld und Ressourcen, welche strukturierte und unstrukturierte Bewegung über den ganzen Schultag verteilt fördern (z.B.: Spiel und Entspannung vor, während und nach der Schule) sowie Schulprogramme, mit denen der aktiv (zu Fuß oder mit dem Fahrrad) zurückgelegte Schulweg unterstützt wird. Zudem beinhalten solche Programme eine entsprechend ausgerichtete Schulpolitik und die Einbindung von Lehrpersonen, Schülerinnen und Schülern, Eltern sowie des größeren sozialen Umfeldes. Weiterführende Informationen über besonders erfolgversprechende Ansätze zur Umsetzung umfassender bewegungsfördernder Schulprogramme sind nachzulesen in:

- Ribeiro IC, Parra DC, Hoehner CM, Soares J, Torres A, Pratt M, et al. *School-based physical education programs: evidence-based physical activity interventions for youth in Latin America. Global Health Promotion. 17(2):5-15;2010.*
- International Union for Health Promotion and Education (IUHPE). *Achieving Health Promoting Schools: Guidelines for Promoting Health in Schools; 2009.* <http://www.iuhpe.org>
- World Health Organization. *School policy framework: Implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization; 2008.*

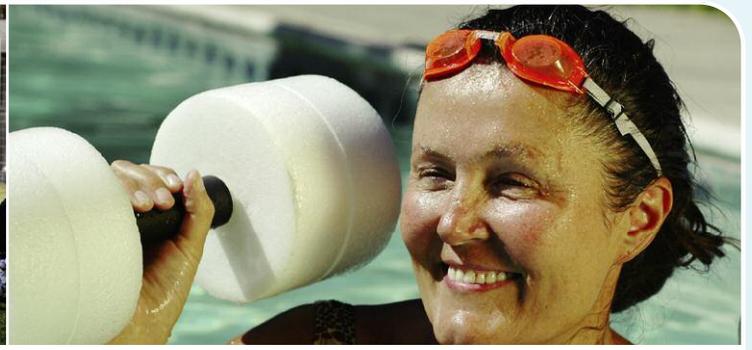
2 Transportstrategien und -systeme die Zu Fußgehen, Fahrradfahren und öffentlichem Nahverkehr Vorrang geben

„Fortbewegung aus eigener Kraft“ ist der naheliegendste und nachhaltigste Weg, um das tägliche Bewegungsausmaß zu erhöhen. Sie hat zudem positive Nebeneffekte wie eine verbesserte Luftqualität, eine allgemeine Verkehrsberuhigung und reduzierte CO₂-Emissionen. Eine Zunahme der Fortbewegung aus eigener Kraft erfordert die Entwicklung und Umsetzung politischer Strategien in der Raumplanung unter Berücksichtigung des Zugangs zu Fußwegen, Radwegen und öffentlichen Verkehrsmitteln. Zudem ist ein Zusammenspiel mit wirksamen Förderprogrammen zur Unterstützung des Zu Fußgehens, Radfahrens und der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel (z.B. Züge, Straßenbahnen und Busse) nötig. Diese Kombination verschiedener Strategien kann zu einem Umdenken bei der Verkehrsmittelwahl führen: weg von privaten motorisierten Fahrzeugen hin zu vermehrter Bewegung. Beispiele für erfolgreiche Maßnahmen sind international verfügbar. Weiterführende Informationen über besonders erfolgversprechende Ansätze, um den nicht-motorisierten Transport zu erhöhen, sind nachzulesen in:

- Pucher J, Dill J, Handy S. *Infrastructure, programs, and policies to increase bicycling: An international review. Prev Med. 50:S106-S125;2010.*
- *An Australian Vision for Active Transport. A report prepared by Australian Local Government Association, Bus Industry Confederation, Cycling Promotion Fund, National Heart Foundation of Australia, International Association of Public Transport. 2010.* <http://www.alga.asn.au/policy/transport/ActiveTransport.pdf>
- World Health Organization. *A physically active life through everyday transport with a special focus on children and older people and examples and approaches from Europe. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen 2002.*

unterstützen strukturierte und unstrukturierte Bewegung im Tagesverlauf





3 Städteplanung und Infrastrukturen, die einen sozial gerechten und sicheren Zugang zu Freizeitaktivitäten und die Zufußgehen und Fahrradfahren für alle Altersgruppen ermöglichen

Die gebaute Umgebung kann den Zugang zu sicheren Orten, wo Menschen in der Freizeit aktiv sind, einem sportlichen Training oder verschiedenen Sportarten nachgehen, zu Fuß gehen und Fahrrad fahren, unterstützen oder behindern.

Nationale, regionale und lokale Raum- und Städteplanung sollte deshalb eine möglichst gemischte Nutzung mit Geschäften, Dienstleistungen und Arbeitsmöglichkeiten in Wohnungsnahe sowie gute Verkehrsnetze vorschreiben, die es Menschen erleichtern, ihre Ziele zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erreichen. Zugang zu Frei- und Grünräumen mit guten Freizeiteinrichtungen für alle Bevölkerungsgruppen sind für eine aktive Freizeitgestaltung ebenfalls nötig. Eine vollständige Erschließung mit Fuß- und Fahrradwegen und öffentlichen Verkehrsmitteln unterstützt sowohl die Fortbewegung aus eigener Kraft als auch die Bewegung in der Freizeit. Weiterführende Informationen über besonders erfolgversprechende Ansätze zur Schaffung städtischer Räume, die körperliche Aktivität unterstützen, sind nachzulesen in:

- *National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) Promoting and creating built or natural environments that encourage and support physical activity.* London, UK 2008. <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/11917/38983/38983.pdf>
- Heath GW, Brownson RC, Kruger J, Miles R, Powell K, Ramsey LT. The effectiveness of urban design and land use and transport policies and practices to increase physical activity: A systematic review. *J Phys Act Health.* (S1):S55-S76;2006.
- *Healthy Spaces & Places: A national guide to designing places for healthy living.* Developed by the Australian Local Government Association, the National Heart Foundation of Australia and the Planning Institute of Australia and funded by the Australian Government Department of Health and Ageing. www.healthypaces.org.au

4 Integration von Bewegungsförderung und Prävention von NCD in die medizinische Grundversorgung

Hausärztinnen und Hausärzte und andere Gesundheitsfachleute haben einen großen Einfluss auf das Gesundheitsverhalten von Patientinnen und Patienten. Sie übernehmen innerhalb des Gesundheitssystems eine Schlüsselrolle für die Initiierung von Maßnahmen zur Prävention von NCD und können große Teile der Bevölkerung erreichen. Das Gesundheitssystem sollte Bewegungsverhalten als festen Bestandteil eines regelmäßigen Risikofaktorenscreenings zur Prävention von NCD beinhalten. Ärztinnen und Ärzte sollten in der Sprechstunde und bei Überweisungen auf die Bewegungsförderung eingehen. Positiv besetzte Botschaften zu Bewegung sind in der Primär- und Sekundärprävention wichtig. Gelegenheiten zur Prävention von NCD sollten auch bei der Behandlung übertragbarer Krankheiten - dem Kontext und den vorhandenen Ressourcen angepasst - integriert werden. Der Schwerpunkt der NCD-Prävention sollte auf praxisnahen

Kurzberatungen liegen, in denen auf lokal vorhandene Unterstützungsmöglichkeiten für Verhaltensänderungen verwiesen wird. In den meisten Ländern wird eine zusätzliche Schulung der Expertinnen und Experten in den Gesundheitsberufen nötig sein, um Kompetenzen in der Prävention von NCD über die Veränderung verhaltensbedingter Risikofaktoren einschließlich Bewegungsmangel aufzubauen. Weiterführende Informationen über besonders erfolgversprechenden Ansätze zur Bewegungsförderung im Rahmen der medizinischen Grundversorgung sind nachzulesen in:

- *Joint Advisory Group on General Practice and Population Health. Integrated approaches to supporting the management of behavioural risk factors of Smoking, Nutrition, Alcohol and Physical Activity (SNAP) in General Practice.* Australian Government Department of Health and Ageing, Canberra 2001. [www.cphce.unsw.edu.au/cphceweb.nsf/resources/CGPISresources61to65/\\$file/SNAP+Framework+for+General+Practice.pdf](http://www.cphce.unsw.edu.au/cphceweb.nsf/resources/CGPISresources61to65/$file/SNAP+Framework+for+General+Practice.pdf)
- Mendis S. The policy agenda for prevention and control of non-communicable diseases. *Br Med Bull.* 96:23-43;2010. doi: 10.1093/bmb/ldq037.
- *World Health Organization. The world health report 2008: primary health care now more than ever.* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2008.

5 Öffentlichkeitsarbeit inklusive massenmediale Kampagnen zur Informationsverbreitung und Veränderung sozialer Normen

Massenmedien sind geeignet, um gleich bleibende und klare Botschaften über Bewegung in der Bevölkerung zu verbreiten. In vielen Ländern fehlen massenmediale Kampagnen zur Bewegungsförderung. Sowohl bezahlte als auch unbezahlte Formen von Medienpräsenz können dazu dienen, in der Bevölkerung das Bewusstsein zu steigern, Wissen zu verbessern, soziale Normen und Werte zu verändern und zu motivieren, sich mehr zu bewegen. Aufklärungsarbeit kann jegliche Kommunikationskanäle umfassen, z.B. Print-, Audio- und elektronische Medien, Reklametafeln und Plakate, Öffentlichkeitsarbeit, sogenannte „point-of-decision-prompts“*, Großveranstaltungen, Massenwerbesendungen und neue Medien wie Textnachrichten, soziale Kommunikationsnetzwerke sowie andere Internetanwendungen. Am erfolgversprechendsten zum Aufbau von Gesundheitskompetenz und zur Veränderung gesellschaftlicher Werte gelten kombinierte Ansätze, die lokale Anlässe und die Mitarbeit seitens der Gemeinde nutzen und langfristig angelegt sind. Weiterführende Informationen über besonders erfolgversprechende Ansätze für bevölkerungsweite mediale Kampagnen und Öffentlichkeitsarbeit sind nachzulesen in:

- Wakefield M, Loken B, Hornik R. Use of mass media campaigns to change health behaviour. *The Lancet.* 376:1261-1271;2010.
- Bauman A, Chau J. The Role of Media in Promoting Physical Activity. *J Phys Act Health.* 6:S196-S210;2009.
- *Health Development Agency. The effectiveness of public health campaigns. Briefing No. 7, June 2004* www.nice.org.uk/niceMedia/documents/CHB7-campaigns-14-7.pdf

* Aufforderungen an Orten, wo Entscheidungen für ein Verhalten getroffen werden, z.B. Plakate bei Fahrstühlen, auf denen die Verwendung der Treppe empfohlen wird; die Botschaft unterstreicht dabei den Nutzen für die Gesundheit





6 Umfassende Gemeindeprogramme unter Einbeziehung vieler Lebensbereiche und Sektoren, die Gemeindebeteiligung und -ressourcen generieren

Umfassende Gemeindeprogramme zur bevölkerungsweiten Bewegungsförderung sind erfolgreicher als Einzelprogramme. Schlüsselsettings wie Städte, Gemeinden, Schulen und Betriebe bieten die Möglichkeit, politische Strategien, Programme und Öffentlichkeitsarbeit zur Bewegungsförderung zu bündeln. Umfassende Gemeindeprogramme setzen dort an, wo Menschen leben, arbeiten und ihre Freizeit verbringen und können somit eine große Anzahl Menschen erreichen. Beispiele für die erfolgreiche Umsetzung findet man in Ländern mit hohen und mittleren ökonomischen Bedingungen. Weiterführende Informationen über besonders erfolgversprechende Ansätze für gemeindeweite Programme sind nachzulesen in:

- Matsudo SM, Matsudo VR, Araujo TL et al. *The Agita Sao Paulo Program as a model for using physical activity to promote health. Rev Panam Salud Publica. 14:265-272;2003*
- Matsudo V, Matsudo S, Araujo T et al. *Time Trends in Physical Activity in the State of Sao Paulo, Brazil:2002-2008. Med Sci Sports Exerc 2010; doi 10.1249/MSS.0b013ec3181c1fc8c.*
- Gamez R, Parra D, Pratt M et al. *Muevete Bogota: promoting physical activity with a network of partner companies. Promot Educ. 13:138-143; 2006*
- Maddock J, Takeuchi L, Nett B et al. *Evaluation of a statewide program to reduce chronic disease: The Healthy Hawaii Initiative, 2000-2004. Evaluation and Program Planning. 29:293-300; 2006. DOI: 10.1016/j.evalprogplan.2005.12.007.*
 - Brown WJ, Mummery K, Eakin E et al. *10,000 Steps Rockhampton: Evaluation of a Whole Community Approach to Improving Population Levels of Physical Activity. J Phys Act Health. 3:1-14;2006.*



7 Sportsysteme und -programme für alle Altersgruppen mit dem Ziel „Sport für alle“

Sport ist weltweit beliebt und kann über das Sportsystem in der Gemeinde oder „Sport für alle“ zu mehr Bewegung in der Bevölkerung beitragen. Damit die Anziehungskraft des Sports voll genutzt werden kann, sollte eine breite Angebotspalette geschaffen werden, die den Interessen von Frauen, Männern, Mädchen und Jungen aller Altersklassen entsprechen. Zusätzlich sind gut aufeinander abgestimmte Ausbildungen für Trainerinnen und Trainer sowie Trainingsmöglichkeiten zu schaffen. Als ein vorrangiges Ziel ist jedoch bei Sportprogrammen die Freude an der Bewegung in den Vordergrund zu stellen. Bei der Umsetzung sind Partnerschaften zwischen internationalen Sportverbänden, nationalen olympischen Komitees und nationalen/regionalen Sportorganisationen zusammen mit Vereinen auf Gemeindeebene und anderen Sportanbietern zu etablieren. Die Sport- und Fitnessbranche ist ein bedeutendes, weltweites Gewerbe und kann ein einflussreiches Kommunikationsmedium darstellen. Bekannte Sportlerinnen und Sportler können als Vorbilder fungieren und das Sportengagement fördern. Solche Werbeinitiativen alleine sind aber nicht ausreichend. Organisationen können durch Strategien und Programme die Motivation, sich zu bewegen, unterstützen, indem sie soziale und finanzielle Hürden für den Zugang zu Bewegungsangeboten reduzieren. Das gilt auch für Personen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen. Weiterführende Informationen zu Sportsystemen und Breitensport sind nachzulesen in:

- *The Sport for All Commission. <http://www.olympic.org/sport-for-all-commission?tab=0>*
- *The development of Sport for All in the countries of Europe. http://www.sport-in-europe.eu/index.php?option=com_content&task=view&id=46&Itemid=140*
- *Baumann W. The Global Sport for All Movement: Achievements and Challenges. International Council of Sports Science and Physical Education Bulletin No 50 May 2007. <http://www.icsspe.org/>*
- *Canadian Sport for Life. See <http://www.canadiansportforlife.ca/default.aspx?PageID=1000&LangID=en>*

“**Bewegungsförderung – erfolgversprechende Maßnahmen**” ist ein ergänzendes Dokument zur Toronto Charta für Bewegung und identifiziert die sieben erfolgversprechendsten Maßnahmen, um das Bewegungsverhalten auf Bevölkerungsebene zu steigern. Werden diese Maßnahmen in ausreichendem Maße umgesetzt, können die negativen Auswirkungen nichtübertragbarer Krankheiten stark reduziert und die Gesundheit der Bevölkerung nachhaltig gefördert werden. Darüber hinaus werden diese Investitionen zur Verbesserung der Lebensqualität und unserer Lebensräume beitragen.

Zitiervorschlag: Globales Komitee für Bewegung (GAPA): Internationale Gesellschaft für Bewegung und Gesundheit (ISPAH). *Prävention von nicht übertragbaren Krankheiten: Bewegungsförderung - erfolgversprechende Maßnahmen.* Februar 2011. Verfügbar unter: www.globalpa.org.uk/investmentsthatwork

Literatur

1. World Health Organization. *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks.* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2009. http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/en/.
2. Bull FC, Armstrong TP, Dixon T, Ham S, Neiman A, Pratt M. Physical Inactivity. In: Ezzati M, Lopez A, Rodgers A, Murray C, editors. *Comparative Quantification of Health Risks: Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors.* Geneva: World Health Organization; 2005.
3. Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. *The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call for Action.* May 20 2010. www.globalpa.org.uk.
4. World Health Organisation. *Interventions on Diet and Physical Activity: What Works? Summary Report* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2009.
5. Hoehner CM, Soares J, Parra Perez D, Ribeiro IC, Joshi CE, Pratt M, Legetic BD, Carvalho Malta D, Matsudo VR, Ramos LR, Simões EJ, Brownson RC. *Physical Activity Interventions in Latin America: A Systematic Review. Am J Prev Med. 34(3):224-233; 2008.*
6. Brown DR, Heath GW, Martin, SL (Eds.). *Promoting Physical Activity: A Guide to Community Action,* 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010.

