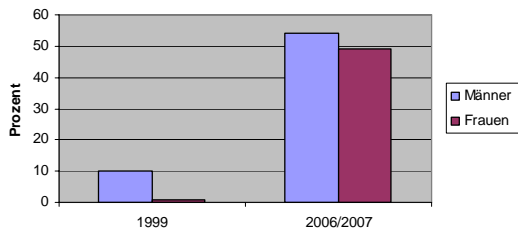


1. Aktuelle Daten und Fakten
2. Empfehlungen
3. Körperliche (In)Aktivität
4. Freizeit und Aktivitätsverhalten in Österreich
5. Gesundheitssport
6. Umsetzung an der VHS Salzburg

Österreichische Gesundheitsbefragung
2006/2007 der Statistik Austria

- 2,3 Mio. ÖsterreicherInnen haben Wirbelsäulenbeschwerden.
- 1,5 Mio. ÖsterreicherInnen hatten in den letzten 12 Monaten zumindest zeitweise erhebliche Schmerzen in den Bereichen Nacken, Rücken und Kreuz.
- 1,2 Mio. ÖsterreicherInnen haben Bluthochdruck.
- 23% der Frauen regelmäßig in einem Ausmaß körperlich aktiv sind [...].
- 380.000 ÖsterreicherInnen haben Osteoporose.
- 460.000 ÖsterreicherInnen sind adipös (13% der Frauen).
- 400.000 Österreicher sind adipös (12% der Männer).

Zunahme von Adipositas seit 1991
(Statistik Austria)



Der Nutzen Körperliche Aktivität

(Auszug aus: Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 2. Juni 2008)

- Heute ist **unstrittig**, dass **Bewegungsmangel** einerseits einen zentralen Risikofaktor für die Gesundheit darstellt und **körperlich-sportliche Aktivitäten** andererseits zu den zentralen Faktoren der Erhaltung sowie der Wiederherstellung der physischen und der psychosozialen Gesundheit gehören (29).
- Allerdings stellt sich Gesundheit bei körperlich-sportlichen Aktivitäten **nicht "automatisch"** ein: Gesundheitseffekte sind vielmehr abhängig von den Qualitäten der Aktivitäten bzw. von den Qualitäten der Interventionen (30).

29: Insbesondere zeigt eine Vielzahl von epidemiologischen Studien eine starke Evidenz für Zusammenhänge zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und positiven Gesundheitswirkungen. Vgl. u.a. Börs, K & Brehm, W. (1998). Gesundheits-sport - Ein Handbuch. Schorndorf-Hofmann, [...]

30: Vgl. vorliegende Meta-Analysen: Knoll, M. (1997). Sporttreiben und Gesundheit. Schorndorf: Hofmann, [...]



Körperliches Aktivitätsverhalten in Europa

EU - Special Eurobarometer 213 / Wave 62.0

	Keine sportliche Aktivität
EU Durchschnitt	40%
Portugal	66 %
Österreich	34 %
UK	31 %
Schweden	7 %
Finnland	4 %

Energieverbrauch durch Bewegung in Österreich

(Bässler, 1999)

--	-	+	++	-
0 Kcal/Woche	Unter 800 Kcal/Woche	800 –1999 Kcal/Woche	2000 – 3000 Kcal/Woche	Über 3000 Kcal/Woche
				
44,1%	25,9%	14,4%	4,2%	2,9%
		18,6%		

Empfehlungen zur körperlichen Aktivität

WHO

Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health (WHO 2004) Resolution (WHA57.17)

- Förderung von Maßnahmen, welche den negativen Folgen von unzureichender Bewegung entgegenwirken
- Empfehlung zur körperlichen Aktivität: 30 Minuten gemäßigte körperlicher Aktivität an den meisten Tagen.

Empfehlungen zur körperlichen Aktivität

EU

11.7.2007 Weissbuch Sport

- Kommission bekräftigt, zukünftig „gesundheitsfördernde Bewegung zu einem Eckpfeiler ihrer Maßnahmen“ zu machen.
- Alle Mitgliedsstaaten werden dabei aufgefordert, sich an der Erreichung dieses Ziels zu beteiligen.
- Als Empfehlung für körperliche Aktivität wird jene der WHO übernommen.

Empfehlungen zur körperlichen Aktivität

Empfehlungen auf nationalen Ebenen in Europa

Österreich:

2-3 mal pro Woche 30-60 Minuten körperliche Aktivität bei einer Herzfrequenz von 50-70% der maximalen Herzfrequenz

Quelle: Fonds-Gesundes-Österreich 2009

Schweiz:

7 mal in der Woche, mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität bei mittlerer Intensität.

Eine Aufteilung in Einheiten über 10 Minuten ist dabei möglich.

Quelle: HEPA 2009

Empfehlungen zur körperlichen Aktivität

American College of Sports Medicine and the American Heart Association
(Haskell, Lee et al. 2007)

- Bewegung von moderater Aktivität über mindestens 30 Minuten an fünf Tagen pro Woche. (wenn hohe Aktivität nur 3 Tage)
- Diese Bewegungsformen müssen als zusätzliche Bewegung zu Alltagstätigkeiten geleistet werden.
- (Alltags-) Bewegungen von moderater Aktivität können addiert werden um die 30 Minuten Grenze zu erreichen.
 - aber nur dann, wenn diese länger als 10 Minuten durchgeführt werden.
- Muskeltraining zwei Tagen pro Woche.
 - Aktivierung der wichtigsten Muskeln; an nicht aufeinanderfolgenden Tagen.
 - 8-10 Übungen (mit jeweils 12 Wiederholungen).

Körperliche Aktivität

- Das Ausmaß Körperliche Aktivität kann über das Metabolische Äquivalent (MET) bestimmt werden (Samitz & Mensink, 2002):
 - Das MET gibt das Ausmaß der Aktivität als Vielfaches des Ruheenergiebedarfs an.
 - 1MET pro Minute → Verbrauch von 17,5cal/kgKG → 3,5 ml O₂/kgKG
 - 1MET pro Stunde → 1kcal/kg → 73,5kcal bei Person mit 70kg
- Einteilung der körperlichen Aktivität (Pate et. Al, 1995):
 - Leichte körperliche Aktivität: unter 3 MET
 - Moderate körperliche Aktivität: 3 bis 6 MET
 - Starke körperliche Aktivität über 6 MET

Beispiele für Intensität von Tätigkeiten

(Ainsworth, Haskell et al. 2000; *Porcari et al)

Bewegungsform/Sportart	MET
Gymnastik	4
Radfahren (16 - 19km/h)	7
Fußball	10
Ski fahren; Jogging	7
Walking	5
Krafttraining	6
Spazieren gehen	3,5
Gartenarbeit	3
Computerarbeit	1,5
Holzhacken (schnell)	17
Nordic Walking*	6

Verteilung der Arbeitslast in den USA und England
(modifiziert nach Holler 2002)

	16. Jhdt. (England)	1800 (England)	1978 (USA)	1997 (USA)
Landwirtschaft (% aller Beschäftigten)	Fast 100	40	4	2
Dienstleistung (% aller Beschäftigten)	-	-	66	72

Sport- und Freizeitverhalten in Österreich?
(Weiß und Russo 2005)

Als wichtig bezeichnet:

- 98% Familie/Partnerschaft
- 89% Freundeskreis
- 82% Arbeit/Beruf
- 81% Freizeit/Urlaub
- 53% Sport (Rang 7)


Sehr häufig/öfter betriebene
Freizeitaktivität:

- Sport betreiben mit 39% auf Rang 10.
- Weiterbildung mit 20% auf Rang 16.

→ → → Bedeutung für Programmplanung

Beliebteste Sportarten

Rang	Österreich Lifestyle Umfrage (Bässler 1999)	VHS Salzburg Fachbereich Sprachen
1	Schwimmen	Wandern
2	Radfahren	Radfahren
3	Wandern	Gymnastik
4	Skifahren	Schwimmen
5	Laufen	Skifahren
6	Gymnastik	Nordic Walking


volkshochschule  *So leicht ist Lernen.*

Sport- und Freizeitverhalten in Österreich?
(Weiß und Russo 2005)

häufigste Gründe für Inaktivität:

- Zeitmangel (39%)
- Gesundheitliche Gründe (35%)
- Motivationsmangel/Bequemlichkeit (25%)

→ → → Bedeutung für Programmplanung

volkshochschule  *So leicht ist Lernen.*

Was wollen die Österreicherinnen:
(Weiß und Russo 2005)

Was würde bei Ihnen auf Interesse stoßen?


Körperregionen

- Beine, Oberschenkel (49%),
- Rücken, Wirbelsäule (26%),
- Bauch, Po (25%),
- Kopf, Gehirn (25%),
- Ganzer Körper (19%)

wichtige Aspekte des eigenen Körpers

- Figur, Abnehmen (54%)
- Gesundheit (33%)
- Aussehen, Gepflegtheit (25%)
- Allgemeines Wohlbefinden (23%)
- Beweglichkeit (21%)

→ → → Bedeutung für Programmplanung

volkshochschule  *So leicht ist Lernen.*

Was wollen die Österreicherinnen:
(Weiß und Russo 2005)

Förderliche Rahmenbedingungen:

- Nähe (47%)
- geringe Kosten (40%)
- Gemeinsamkeit/Spaß (32%)
- flexible Zeiteinteilung (28%)
- nicht zu anstrengend (19%)

→ → → Bedeutung für Programmplanung

Gesundheitssport

„Bezieht sich auf körperlichen Aktivitäten, die hoch strukturiert auf gesundheitsförderliche Effekte [...] ausgerichtet sind.“ (Opper, Brehm et al. 2002)

Es sind „signifikante Zusammenhänge zwischen einzelnen Merkmalen der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit und den speziellen Bedingungen, unter denen die sportlichen Aktivitäten durchgeführt werden, deutlich nachweisbar“. (Bös and Brehm 2006)

„Dies bedeutet, dass den Zielen, Zielgruppen und der Gestaltung der sportlichen Aktivität sowie der Qualitätssicherung im Gesundheitssport eine besondere Bedeutung zukommen.“ (Bös and Brehm 2006)

Qualitätskriterien (Bös and Brehm 2006)

- Zielsetzungen, die sowohl konzeptionell begründet als auch umsetzbar und erreichbar sind.
- Definierte Zielgruppen, die klar umrissen sind.
- Ziele und zielgruppenspezifisch strukturierte Interventionen und deren Dokumentation in Form von Übungsleitermanualen.
- Maßnahmen zur Sicherung der Qualität, insbesondere auch der Effekt der Programme (Evidenzbasierung).
- Qualifizierte Übungsleiter, die in der Lage sind, im Rahmen von Gesundheitsprogrammen flexibel und situationsbezogen zu arbeiten.
- Adäquate Implementierung in Settings, mit interner und externer Vernetzung sowie Kommunikation der Programme.

Umsetzung im Programm: (Volkshochschule Salzburg)

Kurse im Bereich „Gesundheitssport“ zeichnen sich durch folgende Gegebenheiten aus:

- Kursinhalte werden von entsprechenden Fachexperten – unter Berücksichtigung des aktuellen Stands der Wissenschaft- erstellt
- Pädagogisch speziell qualifizierten und fach einschlägigen Übungsleiter
- regelmäßige Qualitätssicherung unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Konstitution sowie Ihrer persönlichen Ziele
- Dokumentation Ihres Fortschritts
- Wissensvermittlung befähigt Sie, Ihre Gesundheit im Alltagsleben gezielt zu unterstützen
- Entsprechende Unterlagen sind in der Kursgebühr enthalten

Umsetzung im Programm:
(Volkshochschule Salzburg)

Kriterien für Aufnahme in den Bereich Gesundheitssport:

- Beschreibung des Kursziels unter Berücksichtigung der spezifischen Zielgruppe
- Detaillierte Beschreibung des Kursinhaltes unter Bezugnahme auf aktuelle fachliche und pädagogische Konzepte (mit Literaturangabe!)
- Stundenaufbau
- Beschreibung der Qualitätssicherung
- Beschreibung der Dokumentation des Lernfortschritts
- Beschreibung von Elementen zur Wissensvermittlung
- Vorlage der verwendeten Unterlagen für die TeilnehmerInnen
- Qualifikationsnachweis

Umsetzung im Programm:
(Volkshochschule Salzburg)

- Rückenschule
- Moving Couchpotatoes
- Aquagymnastik
- Sturzprophylaxe
- Osteoporose

Ainsworth, B. E., W. L. Haskell, et al. (2000). "Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities." *Med Sci Sports Exerc* 32(9 Suppl): S498-504.

Bässler, R. (1999). *Life Style*. Wien, FESSEL-GfK - Institut für Marktforschung.

Bös, K. and W. Brehm (2006). *Handbuch Gesundheitssport*. Schorndorf, Hofmann.

Gemeinschaften, K. d. E. (2004). *Special Eurobarometer 213 / Wave 62.0 - TNS Opinion & Social*.

Gemeinschaften, K. d. E. (2007). *Weisbuch Sport*. Istanbul.

Haskell, W. L., I. M. Lee, et al. (2007). "Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association." *Med Sci Sports Exerc* 39(8): 1423-34.

Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association." *Med Sci Sports Exerc* 39(8): 1423-34.

Holler, A. (2002). "Epidemie der Adipositas als Folge der Evolution - eine Geschichte der Ernährung." *Journal für Ernährungsmedizin* 2002, 4(2): 16-20.

Müller, M., M. Mast, et al. (2003). *Diagnostik und Epidemiologie*. Göttingen, Petermann, Pudel.

Klimont, J., J. Kytr, et al. (2007). (2007). *Österreichische Gesundheitsbefragung 2006/2007*. Wien, Statistik Austria.

Opper, E., W. Brehm, et al. (2002). *Zielgruppenspezifische Interventionen: Gesundheitssportprogramme. Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie*. G. M. Samitz, Gert. B. M. München, Hans Marselle Verlag GmbH.

Pate, R. R., M. Pratt, et al. (1995). "Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine." *Jama* 273(5): 402-7.

Porcari, J. (1997), The physiological responses to walking with and without Power Poles on treadmill exercise, *Research Quarterly for Exercise and Sport*

Rathmanner, T., B. Meidlinger, et al. (2006). *Erster Österreichischer Adipositasbericht 2006. Grundlage für zukünftige Handlungsfelder: Kinder*.

Jugendliche, Erwachsene., Institut für Sozialmedizin, Zentrum für Public Health, Medizinische Universität Wien.

Sämitz, G. and G. B. M. Mensink (2002). *Aktivität in Prävention und Therapie*. München, Hans Marseille Verlag GmbH.

Statistik Austria. *Mikrozensus 1991 und 1991*. Wien

Weiß, O. and M. Russo (2005). *Mehr Österreicher/innen zum Sport. Eine Aktivierungsstudie zur Förderung des Sportengagements in Österreich*.

WHO (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health* (including the Resolution WHA57.17), World Health Organisation.
