

Warum ein NAP.b?

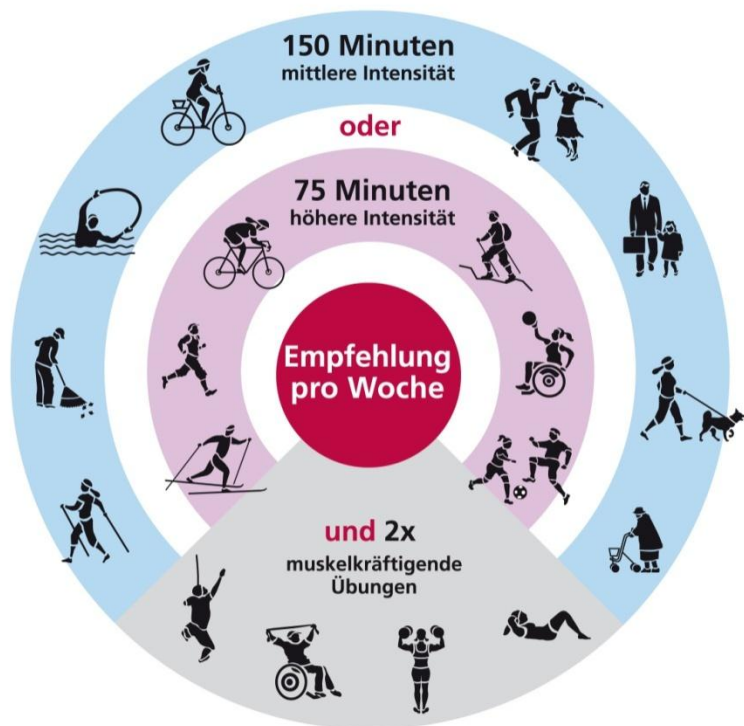
- Bewegungsempfehlungen
- Bewegungsverhalten
- Volkswirtschaftliche Kosten

Wie viel Bewegung ist gesund?



Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

1 Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h Für Einsteiger empfohlen.

2 Höhere Intensität bedeutet, dass man tiefer) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

3 Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche



Empfohlen werden **vielfältige** Bewegungsformen.

Spätestens nach einer Stunde Sitzen sollen Kinder und Jugendliche sich wieder bewegen.

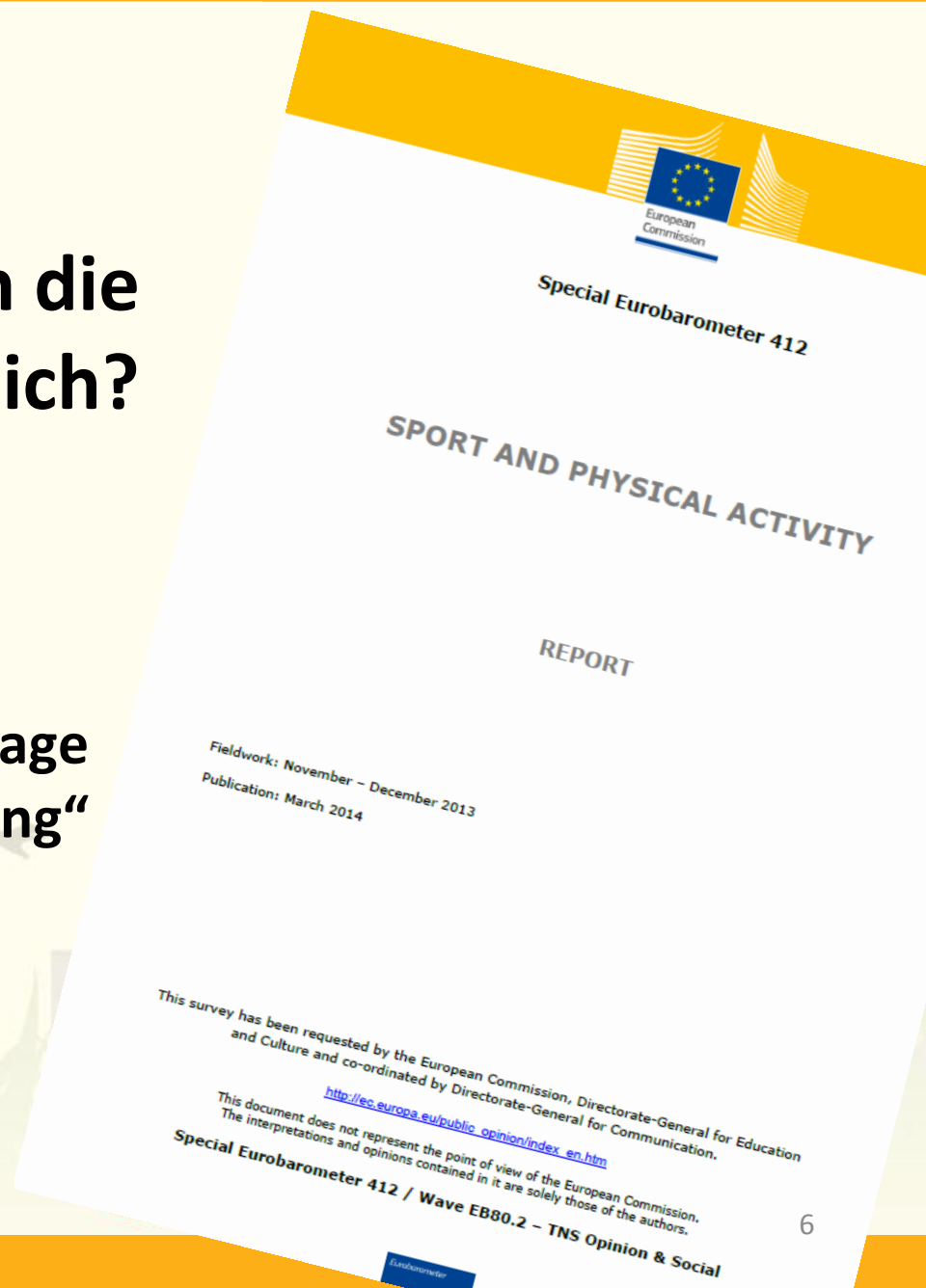
Wie viel bewegen sich die Menschen in Österreich?

Aktuelle Eurobarometerumfrage „Sport und Bewegung“

Befragung: November – Dezember 2013

Publikation: März 2014

Special Eurobarometer 412 / Wave EB80.2



QF1: Wie oft treiben Sie Sport oder trainieren Sie?

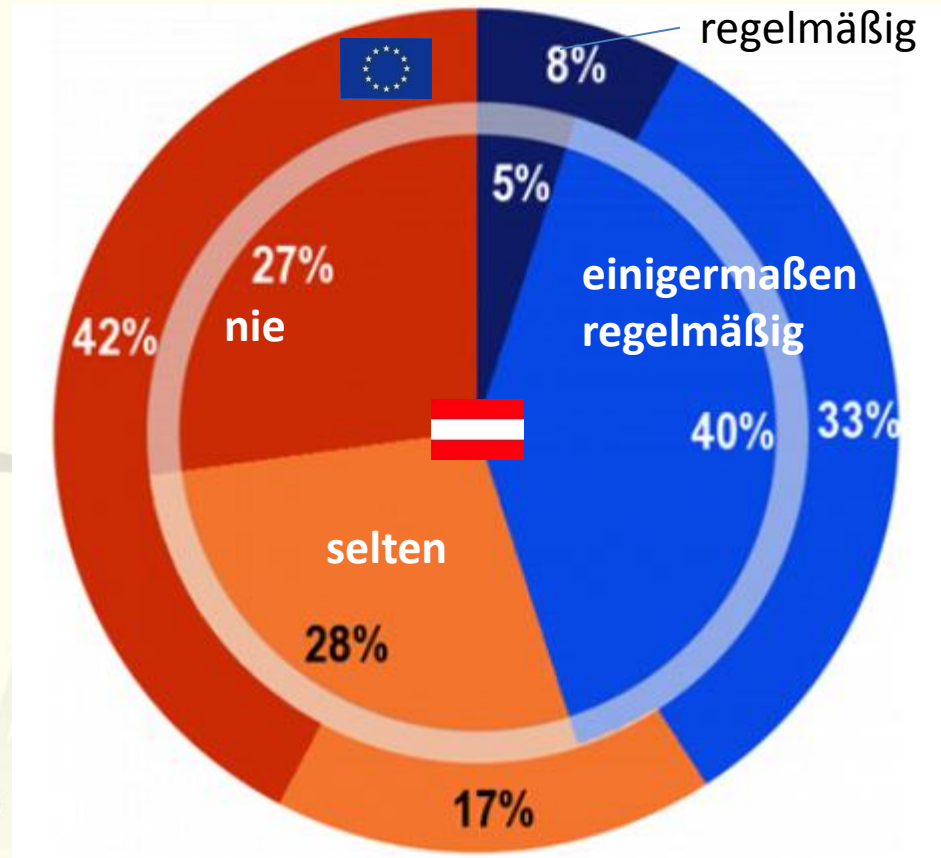
● 5 x pro Woche oder mehr

● 3-4 x pro Woche
● 1-2 x pro Woche

● 1-3 x pro Monat
Weniger oft

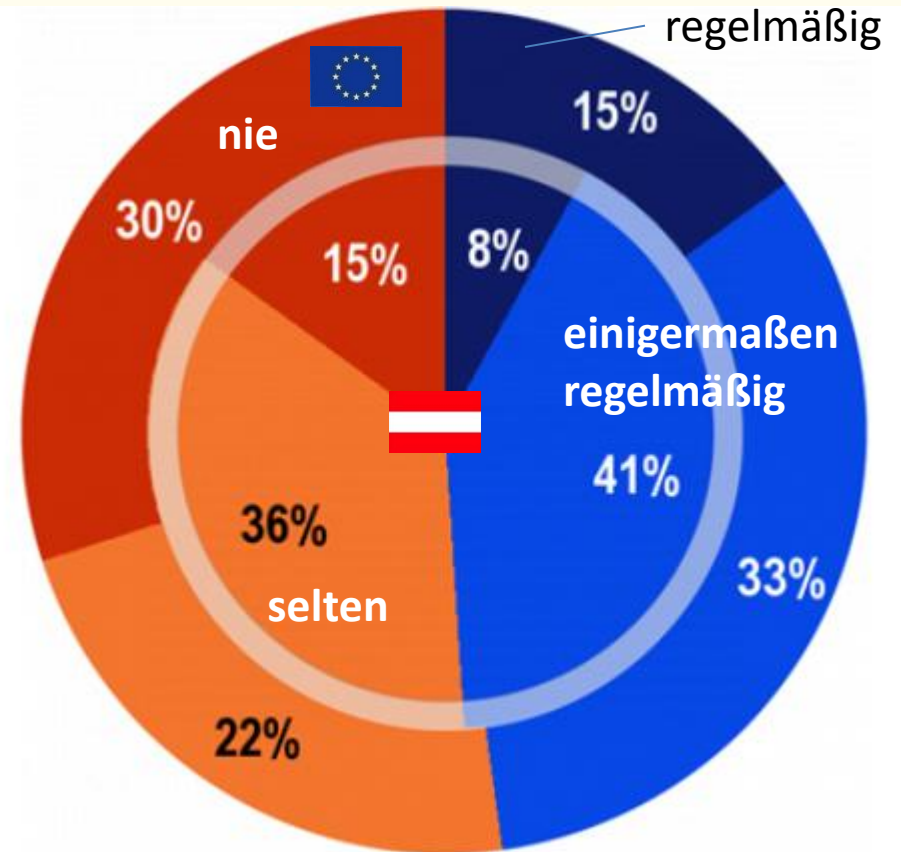
● Nie

○ Weiß nicht / Keine Angabe



QF2: Wie oft betätigen Sie sich körperlich im Freien? Dazu zählen z.B. Radfahren, Spazierengehen, Tanzen, Gartenarbeit ...

- 5 x pro Woche oder mehr
- 3-4 x pro Woche
1-2 x pro Woche
- 1-3 x pro Monat
Weniger oft
- Nie
- Weiß nicht / Keine Angabe



Welche volkswirtschaftliche Bedeutung haben Bewegung und Sport in Österreich?

Weiß et al. 2001
Ersparnis aktuell:
265 Mio. € / Jahr
Potential: 836 Mio. €

700 Mio. € -
1.400 Mio. €
direkte Kosten in Ö

300 Mio. € +
1.520 Mio. € +
~1.290 Mio. €
~3.100 Mio. €

Bewegungs-
mangel

Weltgesundheitsorganisation (WHO): Negative Gesundheitsfolgen durch Bewegungsmangel.....

➔ körperlicher Aktivität
mehr Aufmerksamkeit schenken!

Auftrag zur Erstellung des NAP.b durch Sportminister und Gesundheitsminister



Ziel des NAP.b:

Mehr Bewegung für die Menschen in Ö im Sinne der Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

Zusammenarbeit mit verschiedenen Organisationen / Institutionen

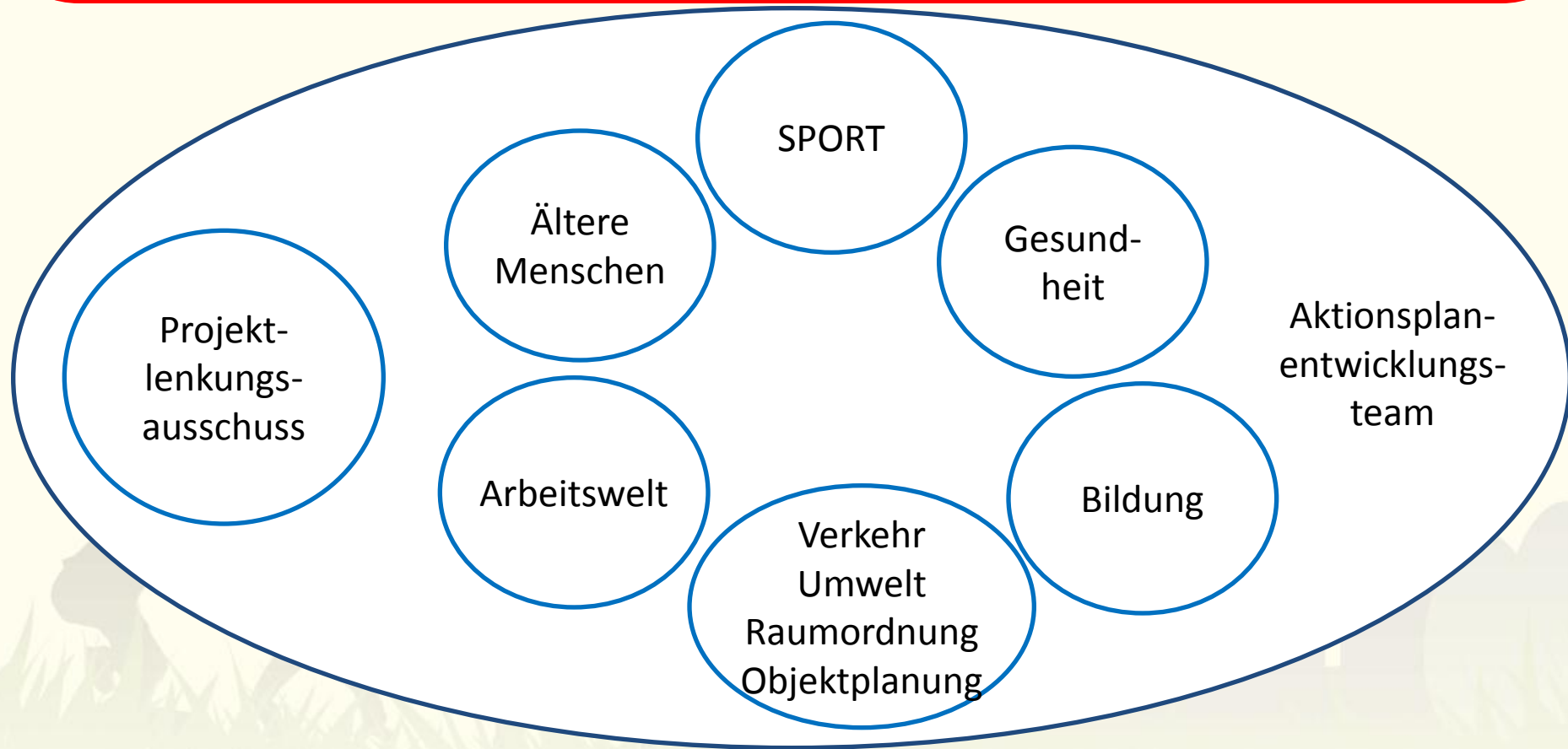
Einbeziehung in den Gestaltungsprozess

NATIONALER AKTIONSPLAN BEWEGUNG

Kindergesundheits-
strategie

Rahmen-
Gesundheitsziele

NAP Ernährung
(NAP.e)



NATIONALER AKTIONSPLAN BEWEGUNG

Dennis Beck

Wiener Gesundheitsförderung (WiG)

Univ.-Profⁱⁿ Mag^a Drⁱⁿ Gudrun Biffi

Donau Uni Krems

DI Irene Bittner

BOKU Wien, Inst. f. Landschaftsplanung, Impala

DI Martin Blum

Verkehrsclub Österreich (VCÖ)

Prim^a Drⁱⁿ Silvia Brandstätter

Wiener Gebietskrankenkasse,

Hanusch Krankenhaus

Dr. Herbert Buchinger

AMS

Mag. Marcel Chahrour

Bundesministerium für Landesverteidigung u. Sport

Mag^a Christina Dietscher

*Koordinatorin des Österreichischen Netzwerks
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesund-
heitseinrichtungen, Ludwig Boltzmann Institut für
Health Promotion Research*

Ass.-Profⁱⁿ Drⁱⁿ Rosa Diketmüller

*Universität Wien, Zentrum
für Sportwissenschaft, SEP*

Ass.-Profⁱⁿ Priv.DoZ Dr. Thomas Dorner

*Medizinische Universität Wien,
Österr. Gesellschaft Public Health*

DI Martin Eder

*Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft,
Umwelt und Wasserwirtschaft
Radverkehrskoordination*

FH Burgenland

DI Sabine Gstöttner

*inspirin, Technisches Büro für Landschaftsplanung,
SEP*

Dr. Wilhelm Guggenbichler

Arbeitsmedizin Salzburg

ao. Univ.-Prof. Dr. Paul Haber

*Zentrum f. medizinische Trainingstherapie
und Trainingsberatung*

Mag. Reinhard Hager

ÖGB

Mag. Christian Halbwachs

*Österr. Bundes-Sportorganisation/
„Fit für Österreich“*

Alfred Hartl

*Landessportdirektor OÖ und Ländervertreterin
der Bundessportorganisation*

Mag^a Margarete Havel

Sozialforschung, SEP

Martin Havel

Fachplaner Sport, SEP

Drⁱⁿ Elsbeth Huber

Zentral-Arbeitsinspektorat (ZAI)

Zardesht Kader

Student

Marianne Klicka

Abgeordnete zum Wiener Landestag

Dr. Samo Kobenter

Bundesministerium für Landesverteidigung u. Sport

Rahmen-Gesundheitsziele

Ziel 8: Gesunde und sichere Bewegung im Alltag durch die entsprechende Gestaltung von Lebenswelten fördern

Umsetzung im Rahmen von

Kindergesundheitsstrategie

NAP Bewegung (NAP.b)

NAP Ernährung (NAP.e)



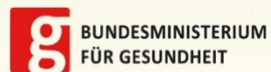
NETZWERKSTRUKTUREN

VERNETZUNG

BEWEGUNG IM
SPORT
SPORTVEREINE GEHEN AUF
SPIELER ZIELGRUPPEN EIN
BEWEGUNGSMANGELKRANKHEITEN
VERSTÄRKT BERÜCKSICHTIGEN
UNTERSUCHEN UND BEWEGUNGSORIENTIERTE



LEBEN
GESUNDHEIT
MOTIVATION VON PATIENTINNEN
DURCH DIE IM
GESUNDHEITSWESEN
TÄTIGEN
KRANKENKASSEN FÖRDERN GESUNDHEITSORIENTIERTE BEWEGUNG
WICHTIG HINRICHTLICH BEWEGUNG BEI GESUNDHEITSFACHKRÄFTEN



BRING BEWEGUNG
**VERKEHR, UMWELT,
RAUMORDNUNG &
OBJEKTPLANUNG**
NATUR & LANDSCHAFT ALS BEWEGUNGSRaum
BEWEGUNGSAKTIVE
MOBILITÄT
KURZE WEGE & RÄUME
FÜR BEWEGUNG,
WAGEL & SPORT

BR
BILDUNG
MANGEL AN
SOLLEN FÖRWERBWERBE
STÄRKUNG DER FITNESS
VUGENDLICHEN
LITÄTE ENTWICKLUNG DER SPORTAUSBILDUNGEN
BRUNNEN UMLIEGE SPORT EIN LEBEN LANG



BEWEGUNG
ARBEITSWELT
ARBEITSUCHENDE PERSONEN WERDEN ZU BEWEGUNG MOTIVIERT
IMPULSE FÜR DIE FORSCHUNG
ARBEITSSUCHENDE & INTERESSENVERTRETUNGEN FÖRDERN BEWEGUNG



IN DEIN LEBEN
**ÄLTERE
MENSCHEN**
USBILDUNG VON
ENICRENTAINERINNEN
MANGEL AN TRAININGSPARTNERN & -INSTITUTIONEN
STÄRKEN BEWEGUNGSSCHWERPUNKTE

LEBEN
INFORMATION

Der NAPb

2 übergeordnete Ziele

- Information & Bildung über Gesundheit & Bewegung
- Vernetzung - Aufbau von Netzwerkstrukturen

Information

- **Umfassendes Verständnis von gesundheitswirksamer Bewegung**
 - Leitveranstaltungen
 - Informationskanäle nutzen
- **Qualität bewegungsrelevanter Information**
 - verständliche, klare Botschaften
 - Qualifikation der ÜL



Information

- Gesundheitskompetenz verschiedener Bevölkerungsgruppen fördern
- Information über konkrete Bewegungsangebote



Vernetzung

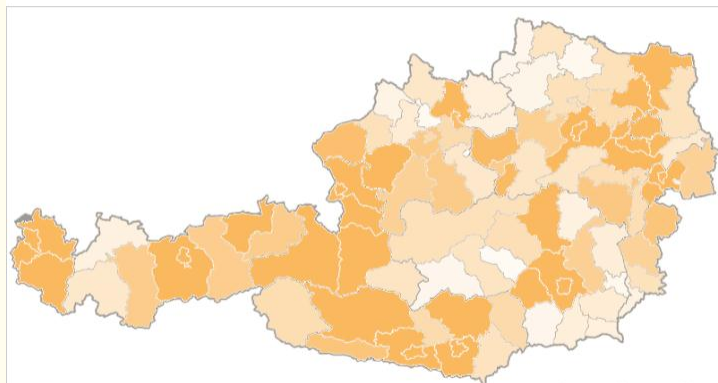
- Bewegungsanbieter im Sport mit Gesundheitssystem
- „Health in All Policies“

Sport

- Flächendeckend gesundheitsorientierte Bewegungsangebote

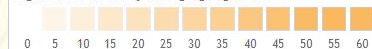
QS-Angebot Verteilung

Dachverband
Altersklasse



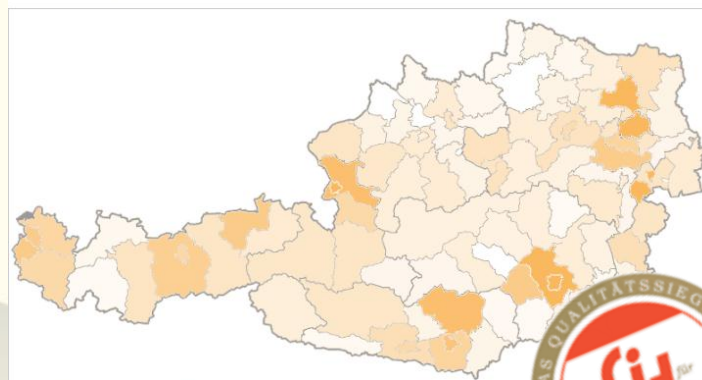
(c) DATA TECHNOLOGY, Online-Choroplethen-Map V 1

Legende: Anzahl der QS-Bewegungsangebote



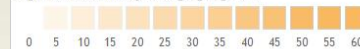
QS-Angebot Verteilung

Dachverband
Altersklasse



(c) DATA TECHNOLOGY, Online-Choroplethen-Map V 1

Legende: Anzahl der QS-Bewegungsangebote



Sport

- Sportvereine gehen auf spezielle Zielgruppen ein
- Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an gesundheitspolitisch relevanten Themen orientieren



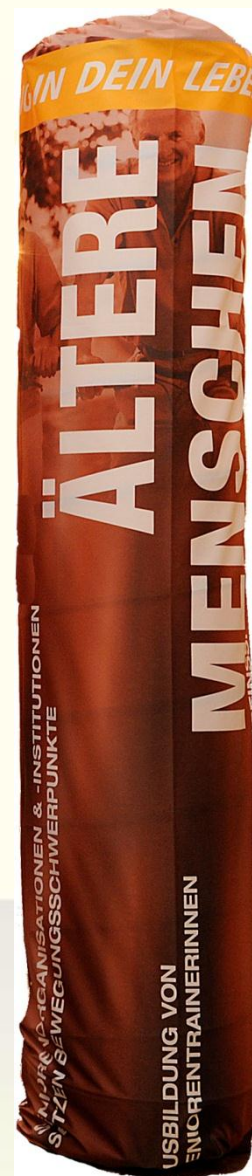
Gesundheit

- Wissen hinsichtlich Bewegung bei Gesundheitsfachkräften verbessern
- Gesundheitsorientierte Bewegung durch Sozialversicherungsträger fördern
- Die im Gesundheitswesen Tätigen zu mehr Bewegung motivieren
- PatientInnen durch die im Gesundheitswesen Tätigen zum mehr Bewegung motivieren



Ältere Menschen

- Institutionen und Organisationen setzen Bewegungsschwerpunkte



Danke für die Aufmerksamkeit!

