



Umwelt- und Verhaltensansätze in der Förderung von Bewegung und Sport

Dr. med. Brian Martin, MPH
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich

Schweizer Sportmedizin Kongress, Interlaken, 22.10.2009

Gesundheitseffekte von Bewegung bei Erwachsenen

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| ↑ Lebenserwartung | ↓ Koronare Herzkrankheit |
| ↑ Kardiorespiratorische Fitness | ↓ Bluthochdruck |
| ↑ Muskuläre Fitness | ↓ Hirnschlag |
| ↑ Gesunder BMI | ↓ Diabetes Typ II |
| ↑ Gesunde Körperzusammensetzung | ↓ Metabolisches Syndrom |
| ↑ Knochengesundheit | ↓ Colonkrebs |
| ↑ Schlafqualität | ↓ Brustkrebs |
| ↑ Gesundheitsbezogene Lebensqualität | ↓ Depression |
- Zusätzlich bei älteren Erwachsenen:*
- | | |
|------------------------|---------------|
| ↑ Selbständigkeit | ↓ Sturzrisiko |
| ↑ Kognitive Funktionen | |

↑ **starke Evidenz**
 ↑ **mittlere Evidenz**

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.



Schweizer Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

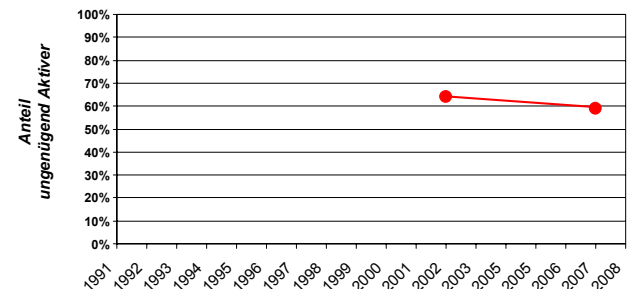


BASPO, BAG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz 1999

Martin BW, Mäder U, Stamm HP, Braun-Fahrländer C. Physical activity and health - what are the recommendations and where do we find the Swiss population? Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2); 37-43..



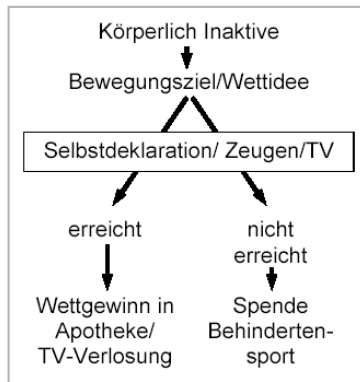
Entwicklung des Bewegungsverhaltens



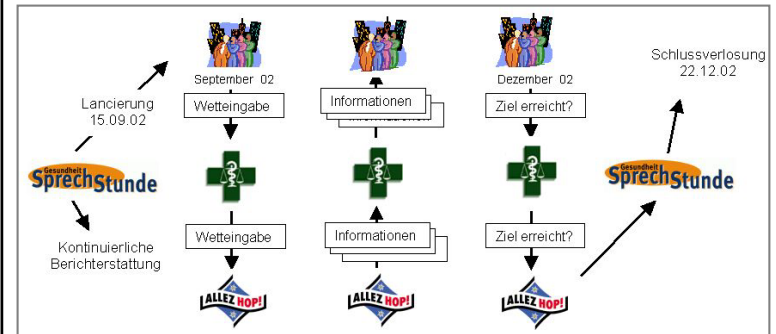
— Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB: Empfehlungen Erwachsene

Martin BW, Mäder U, Stamm HP, Braun-Fahrländer C. Physical activity and health - what are the recommendations and where do we find the Swiss population? Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2); 37-43..

Grundidee „Gesundheitswette“



Ablauf „Gesundheitswette“



Lancierung “Gesundheitswette” September 2002

- Fernsehsendung «Gesundheit Sprechstunde» mit Zuschauerzahl 300'000-500'000
- Magazin «Gesundheit Sprechstunde» mit Auflage 80'000
- Artikel in Apothekerzeitung
- 170 (-> 180) teilnehmende Apotheken

→ Zu erwartende Teilnehmerzahlen: 1'000 to 10'000

Dössegger A, Nützi C, Kienle G, Ackermann B, Stutz S, Martin BW. Experiences in nationwide recruiting for the Allez Hop Physical Activity Programme. Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2); 61-64

Beteiligung “Gesundheitswette” September 2002

- Fernsehsendung «Gesundheit Sprechstunde» mit Zuschauerzahl 300'000-500'000
- Magazin «Gesundheit Sprechstunde» mit Auflage 80'000
- Artikel in Apothekerzeitung
- 170 (-> 180) teilnehmende Apotheken

→ 35 angenommen, 55 eingereichte Wetten

→ 8 Gewinnerinnen und Gewinner

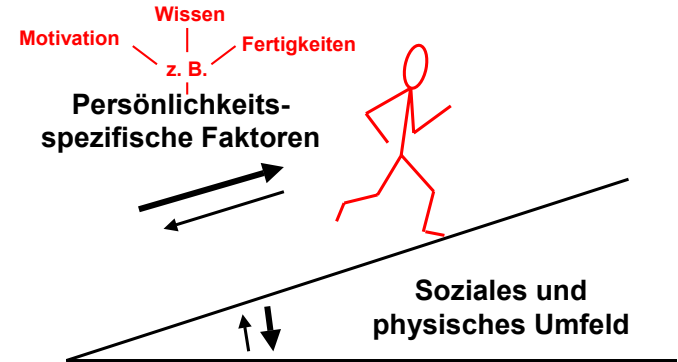
Dössegger A, Nützi C, Kienle G, Ackermann B, Stutz S, Martin BW. Experiences in nationwide recruiting for the Allez Hop Physical Activity Programme. . Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2); 61-64

Schlussfolgerungen "Gesundheitswette"

- Bewegungsförderung bei Inaktiven ist nicht einfach!
- Fundamentale psychologische Unterschiede zwischen (Leistungs-) Sportlern und Inaktiven

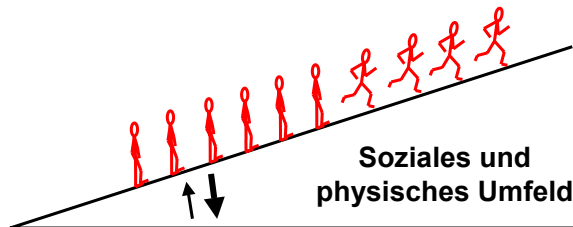
Dössegger A, Nützi C, Kienle G, Ackermann B, Stutz S, Martin BW. Experiences in nationwide recruiting for the Allez Hop Physical Activity Programme. . Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2): 61-64

Einflussfaktoren oder Determinanten des Bewegungsverhaltens



Martin BW, Martin Eva, Mengisen W. Promotion de l'activité physique: définir des stratégies intégrées en Europe. In Inserm. Activité physique et santé. Contextes et effets sur la santé. Expertise collective. Paris, Inserm 2008: 755-768.

Einflussfaktoren oder Determinanten des Bewegungsverhaltens



Martin BW, Martin Eva, Mengisen W. Promotion de l'activité physique: définir des stratégies intégrées en Europe. In Inserm. Activité physique et santé. Contextes et effets sur la santé. Expertise collective. Paris, Inserm 2008: 755-768.

Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten



Abbildung 3. Einflussfaktoren auf das Sport- und Bewegungsverhalten (Determinanten). Gelingt es, das soziale, das physische Umfeld oder die personalen Voraussetzungen zu verändern, kann sich in der Folge das Sport- und Bewegungsverhalten ändern.

Sportlich und bewegt in jedem Alter. Grundlagen und Anregungen zur Förderung von Sport und Bewegung. Bundesamt für Sport, Entwurf.

Veränderbare Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten

<p>Soziales Umfeld</p> <p>Familiäres Umfeld</p> <p>Erweitertes soziales Umfeld</p> <p>Strukturierte Angebote</p>	<p>Physisches Umfeld</p> <p>Zugang zu Sportanlagen und Bewegungsräumen</p> <p>Siedlungstyp, Distanzen zu Einrichtungen</p> <p>Gestaltung von Strassen und öffentlichem Raum</p>
<p>Positive Erwartungen</p> <p>Fähigkeiten und Fertigkeiten</p> <p>Einstellungen und Werte</p> <p>Personale Faktoren</p>	

Sportlich und bewegt in jedem Alter. Grundlagen und Anregungen zur Förderung von Sport und Bewegung. Bundesamt für Sport, Entwurf.

Vergleich Bewegungsverhalten in Zermatt, Crans-Montana und Verbier

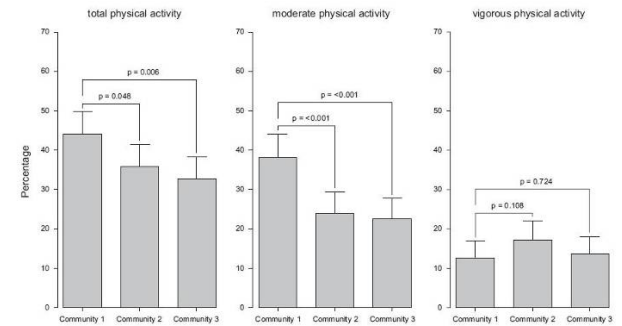


Fig. 1. Age- and sex-adjusted prevalence of sufficient total, moderate and vigorous physical activity by community.

Thommen Dombois O, Braun-Fahrlander Ch, Martin-Diener E. Comparison of adult physical activity levels in three Swiss alpine communities with varying access to motorized transportation. Health & Place, 2007; 13(3): 757-66

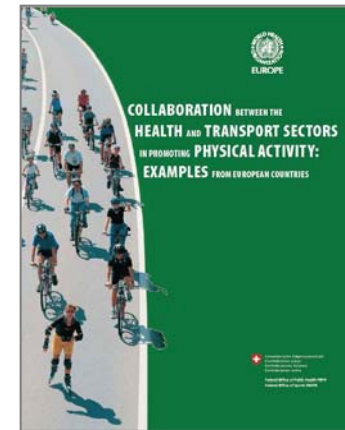
Umgestaltung von Strassen (Beispiel Wabern)



vorher

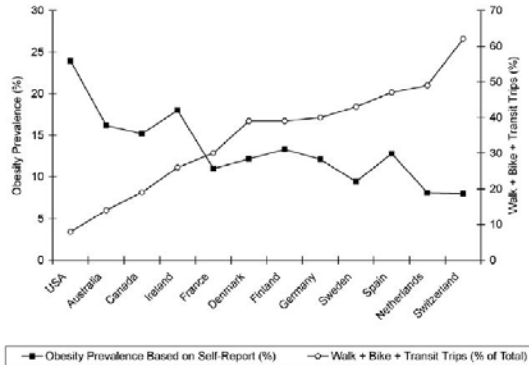
nachher

Thommen O, Braun Ch. Effectiveness of transport interventions to promote Human Powered Mobility (HPM) or daily physical activity Executive Summary of the Intermediate Report, December 2003.



www.euro.who.int/hepa

Zu Fuss Gehen, Velofahren, und Adipositas in Europa, Nordamerika und Australien



Bassett DR, Pucher J, Buehler R, Thompson DL, Crouter SE. Walking, Cycling, and Obesity Rates in Europe, North America, and Australia. *J Phy Act Health* 2008, 5: 795-814.

Planungsinstrumente für Verkehrsplaner



www.euro.who.int/hepa



Einstellung zur Bewegungsberatung in der Arztpraxis Bewegungssurvey Schweiz 2004, n=811

„Wie wichtig ist für Sie der Ratschlag von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin bezüglich Ihres persönlichen Bewegungsverhaltens?“

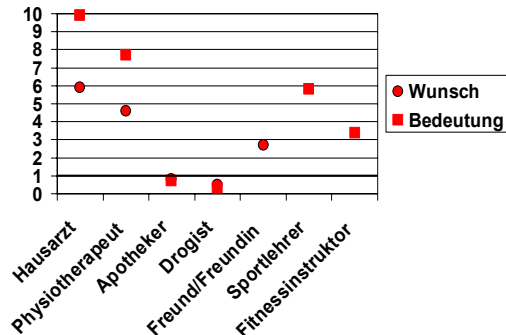
	<i>Wunsch nach Beratung</i>		<i>Bedeutung der Beratung</i>	
Deutlich begrüssen	47.5 %	50.5 %	sehr wichtig	
Eher begrüssen	32.0 %	30.8 %	ziemlich wichtig	
Weder noch	7.1 %	10.5 %	mittelmässig wichtig	
Eher ablehnen	5.9 %	4.2 %	wenig wichtig	
Deutlich ablehnen	7.5 %	4.0 %	gar nicht wichtig	

Bize R, Surbeck R, Padlina O, Peduzzi F, Cornuz J, Martin B. Promotion of physical activity in the primary care setting: The situation in Switzerland. *Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol* 2008; 56 (3), 112–116.



Bewegungsberatung durch verschiedene Personen Bewegungssurvey Schweiz 2004, n=811

Wunsch nach und Bedeutung der Beratung ausgedrückt als Quotienten
(2 zustimmende Kategorie / 2 ablehnende Kategorien)



Bewegungsberatung über die Arztpraxis

- **Erste internationale ermutigende Resultate aus der Primärprävention seit den 1990er Jahren**
 - *Calfas et al. A controlled trial of physician counseling to promote the adoption of physical activity. Prev Med 1996*
 - *Lewis BS, Lynch WD. The effect of physician advice on exercise behavior. Prev Med 1993*

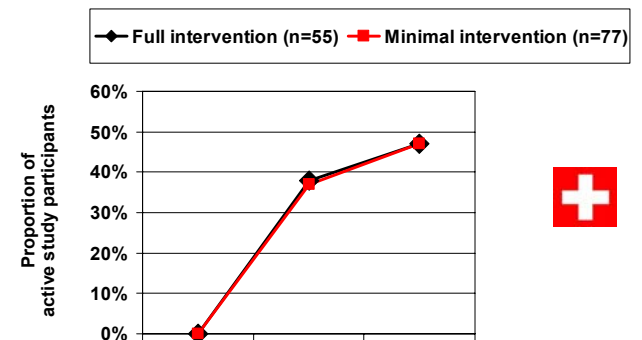
Bewegungsberatung über die Arztpraxis

- **Erste internationale ermutigende Resultate aus der Primärprävention seit den 1990er Jahren**
- **Systematische Forschung zunächst in den USA, Grossbritannien und Finnland, später auch in anderen Ländern**
 - *Eaton CB, Menard LM. A systematic review of physical activity promotion in primary care office settings. Br J Sports Med 1998*
 - *Smith BJ. Promotion of physical activity in primary health care: update of the evidence on interventions. J Sci Med Sport 2004*

Bewegungsberatung über die Arztpraxis

- **Erste internationale ermutigende Resultate aus der Primärprävention seit den 1990er Jahren**
- **Systematische Forschung zunächst in den USA, Grossbritannien und Finnland, später auch in anderen Ländern**
- **Schwerpunkte sind inzwischen Umsetzung und Qualitätskontrolle**
 - *Eakin EG et al. Physical activity promotion in primary care. Bridging the gap between research and practice. Am J Prev Med 2004*

Hinweise auf Wirksamkeit auch aus Schweizer Studien



Jimmy G, Martin BW. Implementation and effectiveness of a primary care based physical activity counselling scheme. *Patient Educ Couns* 2005; 56(3): 323-31



Bewegungsberatung über die Arztpraxis

- In der Schweiz Entwicklung von Intervention unter Einbezug von internationalen Erfahrungen, aber angepasst an lokale Verhältnisse



→ Aber: Schwierigkeiten bei der Rekrutierung von Praxen

Bize R, Surbeck R, Padlina O, Peduzzi F, Cornuz J, Martin B. Promotion of physical activity in the primary care setting: The situation in Switzerland. *Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol* 2008; 56 (3), 112–116.



Bewegungsberatung über die Arztpraxis

- Entwicklung von Materialien und Abläufen für die breite Umsetzung in der Arztpraxis
- Basierend auf bestehenden Erfahrungen, Expertenmeinung, qualitativen Interviews und Tests
- Gemeinsames Projekt mit dem Kollegium Hausarztmedizin



- Austattung in 19 Arztpraxen der Romandie und in 6 der Deutschschweiz

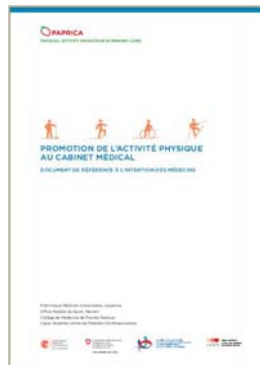
Schmid M, Egli K, Martin BW, Bauer G. Health promotion in primary care: evaluation of a systematic procedure and stage specific information for physical activity counselling. *Swiss Med Wkly*, in press.

Bize R, Surbeck R, Padlina O, Peduzzi F, Cornuz J, Martin B. Promotion of physical activity in the primary care setting: The situation in Switzerland. *Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol* 2008; 56 (3), 112–116.



Bewegungsberatung über die Arztpraxis

- Angepasste Abläufe und Materialien im Kanton Wadt ab 2009 im Einsatz
- Umsetzung in anderen Kantonen in Vorbereitung
- Integration in multidimensionalen Präventionsansatz "Gesundheitscoaching" des Kollegiums Hausarztmedizin vorgesehen



Bize R, Surbeck R, Padlina O, Peduzzi F, Cornuz J, Martin B. Promotion of physical activity in the primary care setting: The situation in Switzerland. *Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol* 2008; 56 (3), 112–116.

Überblick über weitere Interventionsansätze



www.hepa.ch

www.physicalactivityandhealth.ch/documents

Weitere Hintergrundinformationen



www.sgsm.ch

Schlussfolgerungen

- Regelmässige Bewegung und Sport haben eine Vielzahl von positiven Gesundheitseffekten
- Bewegungsmangel ist ein Problem für grosse Teile auch der Schweizer Bevölkerung
- Kein Ansatz der Bewegungsförderung wird das Problem des Bewegungsmangels alleine lösen
- Erfolgreiche Ansätze ergänzen sich und wirken auf verschiedene Einflussfaktoren des Bewegungsverhaltens
- Fachpersonen des Gesundheitswesens haben eine besondere Rolle in ihrem Zugang zu körperlich Inaktiven wie auch in ihrem Einfluss auf gesellschaftliche und verhältnisbezogene Veränderungen