
Universität Zürich
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Bewegung und Gesundheit – die Rolle von bevölkerungsbezogenen Empfehlungen

Dr. med. Brian Martin, MPH, Dr. Sonja Kahlmeier
Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit

Netzwerktagung hepa.ch, Magglingen, 23.05.2012



Strategiedokumente der WHO zur Bewegungsförderung




2007



2007 www.who.int

Von der WHO empfohlene Strategieelemente

- Partizipativer Ansatz
- Nationale Bewegungsempfehlungen
- Klare und messbare Ziele und Indikatoren
- Multiple Strategien für umfassenden und integrierten Ansatz
- Auswahl evidenzbasierter, effektiver Massnahmen
- Klare Programmidentität („Marke“)
- Umsetzungskonzept resp. Aktionsplan mit klarem Zeitrahmen
- Einbezug aller administrativen Ebenen
- Vernetzung von nationalen über regionalen zu lokalen Aktivitäten
- Klare Rollenverteilung zwischen den Akteuren
- Integration über Sektoren und Themenbereiche hinweg
- Bildung und Unterstützung von Netzwerken und Partnerschaften
- Klares politisches Bekenntnis
- Angemessene und nachhaltige finanzielle Mittel
- Nationales Surveillance- und Monitoringsystem
- Evaluationsstrategie
- Dissemination der Erfahrungen und Ergebnisse

www.who.int


Die Toronto Charta für Bewegung: Ein weltweiter Aufruf zum Handeln

Warum eine Charta für Bewegung?

...um Entscheidungstragende auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene zu beeinflussen und zu vereinen, um schliesslich gemeinsame Ziele zu erreichen"

1. EINE NATIONALE STRATEGIE UND EINEN AKTIONSPLAN UMSETZEN

Bedeutender Indikator für politische Verpflichtung.

- Strategien und Aktionspläne sollen:
 - Beiträge von relevanten Interessengruppen beinhalten
 - klare Führungspositionen und Richtungsvorgaben aufzeigen
 - Rollen und Aktionen beschreiben
 - einen Umsetzungsplan enthalten
 - Kombinationen verschiedener Strategien aufzeigen
 - Evidenzbasierte Empfehlungen für Bewegung und Gesundheit einführen

www.globalpa.org.uk

Die Toronto Charta für Bewegung: Ein weltweiter Aufruf zum Handeln

Leitlinie für einen bewegungsorientierten Ansatz für Bewegung

1. evidenzbasierte Strategien
2. Chancengleichheit
3. Gebaute Umgebung sowie soziale und individuelle Determinanten ansprechen
4. nachhaltige Kooperationen
5. Fertigkeiten ausbilden und Weiterbildung anbieten
6. gesamten Lebensverlauf berücksichtigen
7. verstärktes politisches Engagement und mehr Ressourcen
8. Berücksichtigung kultureller Aspekte
9. die körperlich aktive Wahl soll die einfachere Wahl sein

www.globalpa.org.uk

Die Toronto Charta für Bewegung: Ein weltweiter Aufruf zum Handeln

Der Aktionsrahmen

1. EINE NATIONALE STRATEGIE UND EINEN AKTIONSPLAN UMSETZEN

Bedeutender Indikator für politische Verpflichtung.

- Strategien und Aktionspläne sollen:
 - Beiträge von relevanten Interessengruppen beinhalten
 - klare Führungspositionen und Richtungsvorgaben aufzeigen
 - Rollen und Aktionen beschreiben
 - einen Umsetzungsplan enthalten
 - Kombinationen verschiedener Strategien aufzeigen
 - Evidenzbasierte Empfehlungen für Bewegung und Gesundheit einführen

www.globalpa.org.uk

Die Toronto Charta für Bewegung: Ein weltweiter Aufruf zum Handeln

Der Aktionsrahmen

1. EINE NATIONALE STRATEGIE UND EINEN AKTIONSPLAN UMSETZEN
2. STRATEGIEN EINFÜHREN, DIE BEWEGUNG FÖRDERN
3. DIENSTLEISTUNGEN UND FINANZIELLE MITTEL UNDECKERTUN, UM BEWEGUNG ZU PROMOTIEREN
4. PARTNERSCHAFTEN FÜR DATEN ENTWICKELN

www.globalpa.org.uk

Investitionen zur Bewegungsförderung die funktionieren

NON COMMUNICABLE DISEASE PREVENTION: **Investments that Work for Physical Activity**

Whole-of-community approaches where people live, work and recreate have the opportunity to mobilize large numbers of people.

www.globalpa.org.uk

Die 7 besten Investitionen zur Bewegungsförderung

Best Investments for Physical Activity

1. Support school programs
2. Transport policies and programs that promote walking, cycling and other active modes of transport
3. Promote active recreation and leisure opportunities
4. Support active workplaces
5. Support active living environments
6. Support active living environments
7. Support active living environments

www.globalpa.org.uk

1 Schule

2 Transport

3 Städteplanung

4 Medizinische Grundversorgung

5 Öffentlichkeitsarbeit

6 Gemeinde

7 Breitensport

NON COMMUNICABLE DISEASE PREVENTION: **Investments that Work for Physical Activity**

Whole-of-community approaches where people live, work and recreate have the opportunity to mobilize large numbers of people.

www.globalpa.org.uk

Nationale Bewegungsempfehlungen – ihre Rolle in der Bewegungsförderung

Gesundheitswirksame Bewegung

1999

„Die vorliegenden Empfehlungen sind Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten.“

Sie stellen nicht direkte Anweisungen für die Aufnahme, Gestaltung und Beibehaltung eines persönlichen Bewegungsverhaltens dar.

Bewegungsempfehlungen, die sich direkt an Einzelpersonen oder spezifische Bevölkerungsgruppen richten, sollten in Inhalt und Form an die jeweilige Zielgruppe angepasst werden.“

