

Bewegungsförderung in der Kommune – was wirkt?



Inhalt

1. Einführung in modelltheoretische Überlegungen zur Bewegungsförderung in der Kommune
2. Welche Evidenz gibt es für den Zusammenhang kontextueller Umweltfaktoren und körperlicher Aktivität (Stichwort: „walkability“)
3. Vorstellung der Toronto Charta und resultierende Handlungsempfehlungen
4. Vorstellung eines idealtypischen Prozess zur Umsetzung einer bewegungsförderlichen Kommune

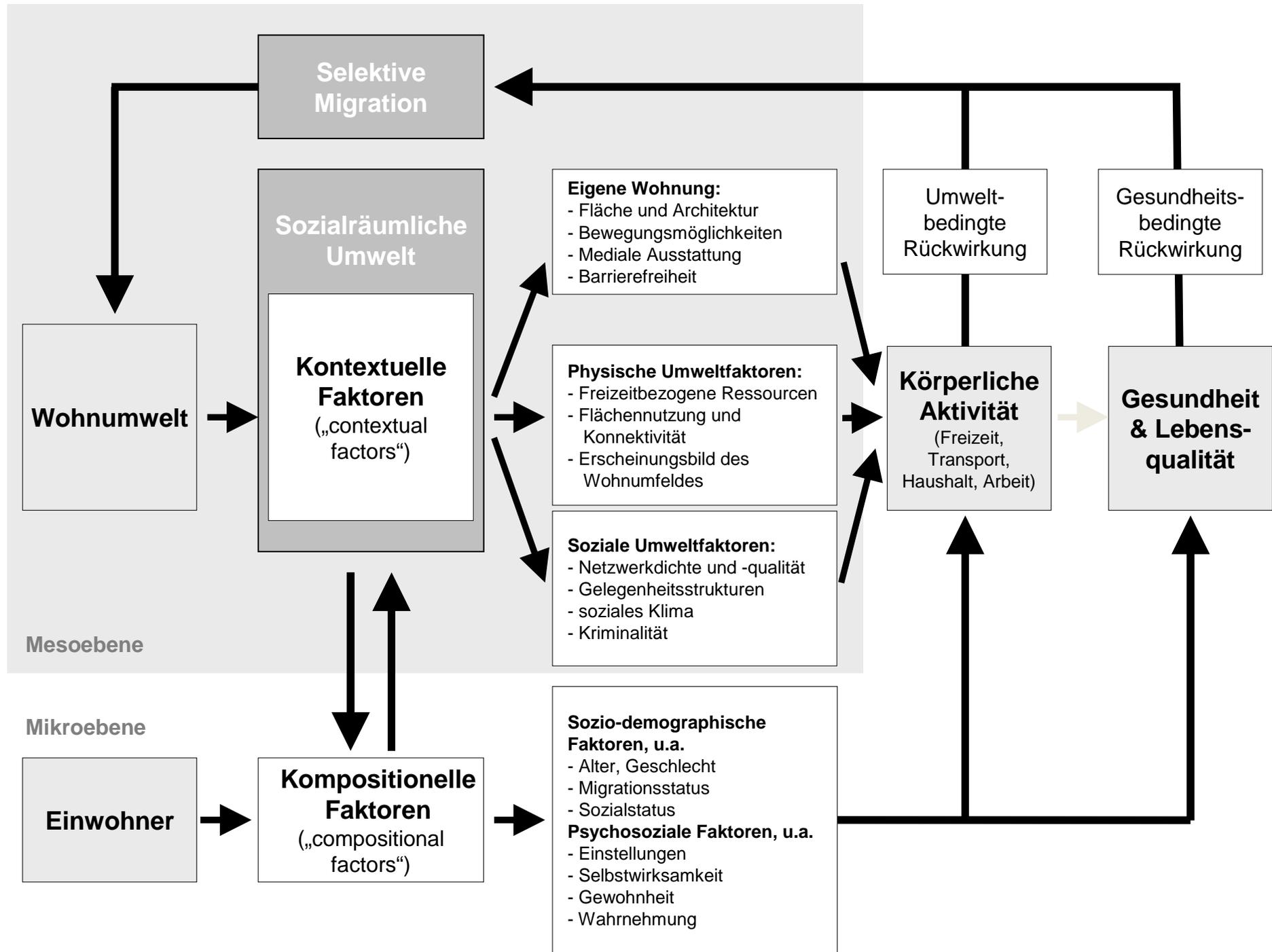
Meist untersuchte und typische Bestimmungsfaktoren theoriegeleiteter Bewegungsförderung

- Einheitlich davon ausgehen, dass ausreichende Bewegungsmotivation (Ziel, Absicht) vorliegen muss
- Die Bildung hängt in erster Linie ab
 - Persönliche Kosten-Nutzen-Abwägungen
 - Einschätzung der eigenen Fähigkeit, auftretende Hindernisse zu bewältigen
- Für die Umsetzung der Bewegungsabsicht sind konkrete Pläne (Wo? Wie? Wann?) hilfreich
- Theorien verbleiben insgesamt abstrakt; z.B. liefern sie keine Anhaltspunkte für konkrete Kosten-Nutzenerwartungen oder konkrete Bewegungshindernisse (Bucksch, Finne, Geuter 2010)

Warum jenseits motivationaler/personenbezogener Bestimmungsfaktoren suchen?

- Einflussfaktoren reichen von personenbezogenen über soziale Ebene bis hin zu städtebaulichen, natürlichen Umwelt- und politischen Rahmenbedingungen (Trost et al. 2002, van Stralen et al. 2009)
- Bewegungsverhalten gering durch personenbezogene Variablen erklärbar (Spence & Lee 2003; Sallis et al. 2006; Giles-Corti & King 2009)
- Es scheint effektiv, die umweltbezogenen Einflussfaktoren von Verhalten zu ändern, da man dadurch alle Menschen erreicht (Spence & Lee 2003; Sallis et al. 2006; Giles-Corti & King 2009)

Struktogramm zum Zusammenhang von Wohnumwelt und körperlicher Aktivität



Was sind wichtige kontextuelle Einflussfaktoren aus der physischen Umwelt?



Die vier „D“ - das Konzept der „Walkability“ (nach Frank et al. 2009/2010)

- „**Diversity**“: Flächennutzungsmix eines Wohnquartiers
- „**Density**“: Verdichtungsgrad eines urbanen/kommunalen Raums, in dem eine hohe Nähe zu verschiedenen Zielpunkten vorzufinden ist
- „**Design**“: Aspekte wie die Verfügbarkeit und Gestaltung der Straßen, Fuß- und Radwege, die Vernetzung der Straßen und die Gebäudeausrichtung
- „**Destination**“: Entfernung zu wichtigen Zielpunkten des täglichen Bedarfs, der Freizeitgestaltung und der Erholung im kommunalen Raum





celle

Maps-Suche

Suchoptionen anzeigen

Drucken Senden Link

Mehr... **Karte** Satellit Earth

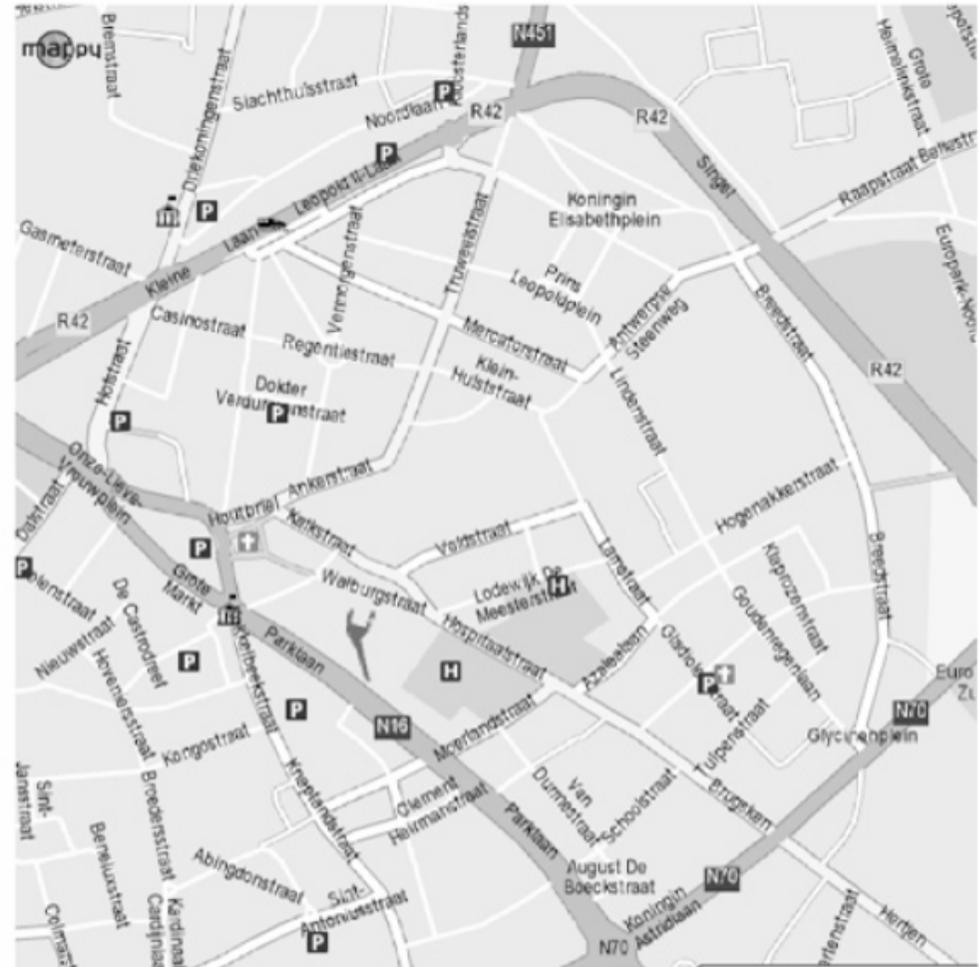


Belgian Environmental Physical Activity Study (BEPAS)

Niedrige walkability



Hohe walkability



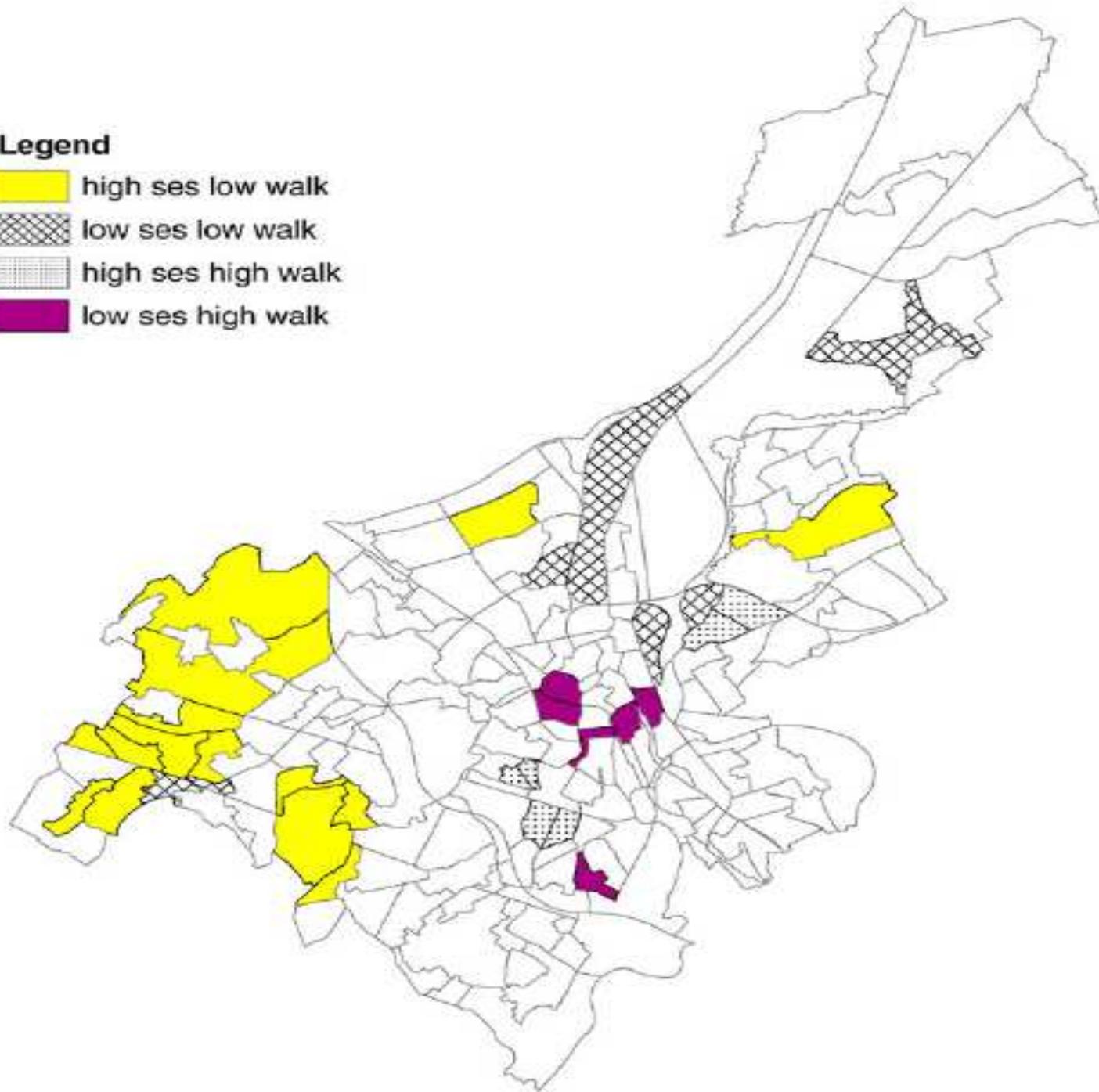
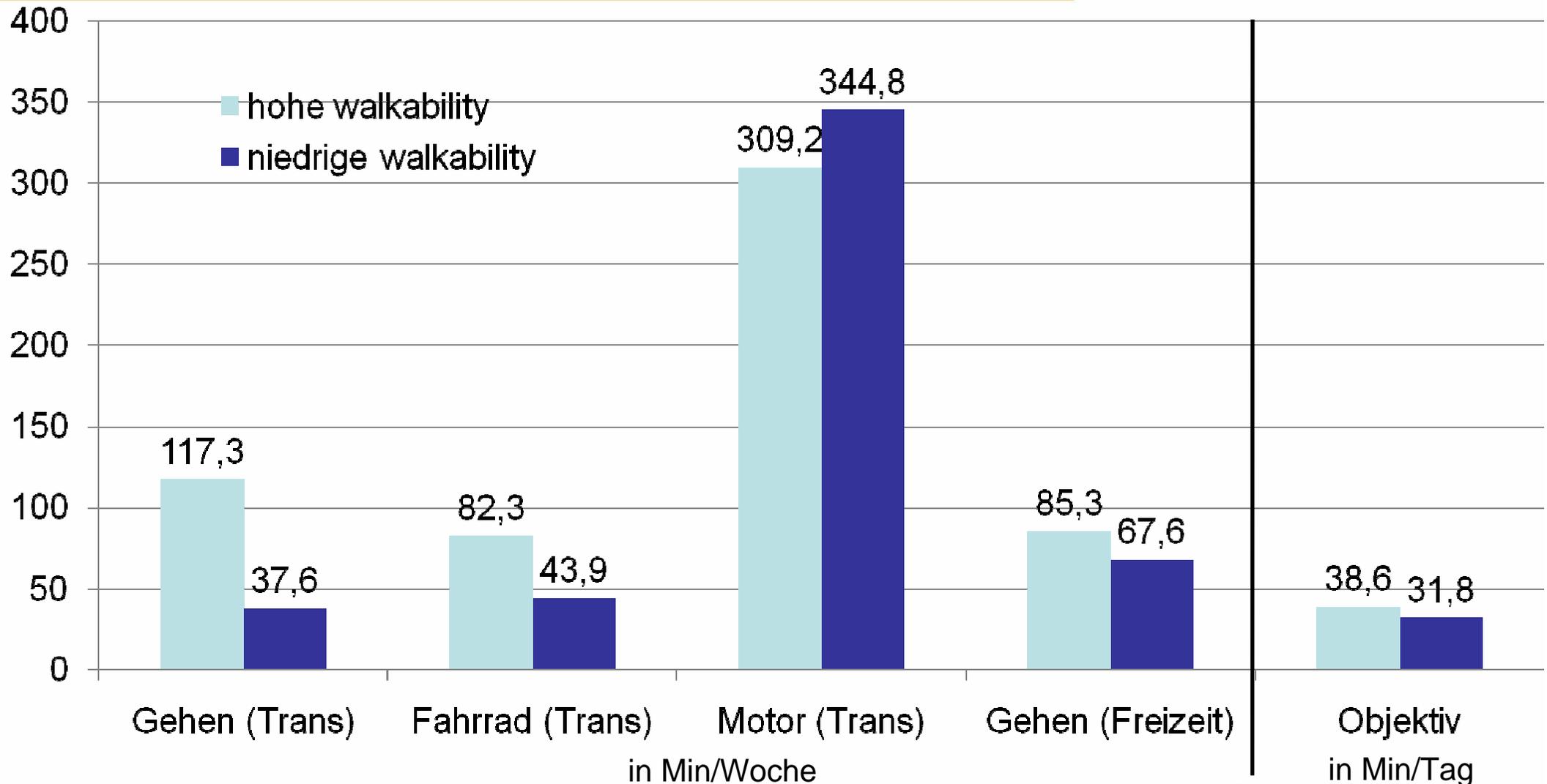
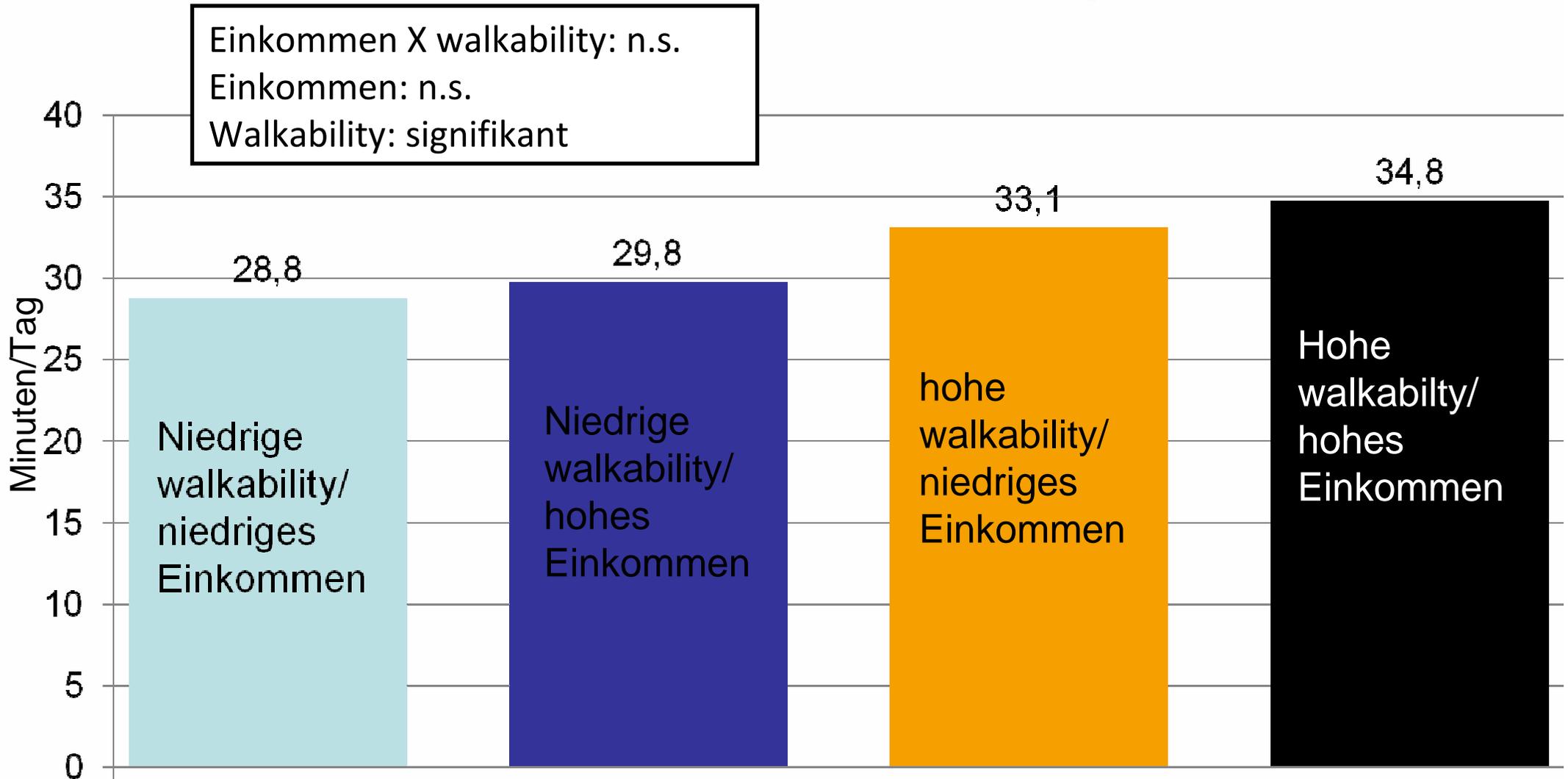


Fig 1. Distribution of neighborhoods in Ghent, Belgium.

Ergebnis (BEPAS)



Neighborhood Quality of Life Study (NQLS)



Einkommen X walkability: n.s.
 Einkommen: n.s.
 Walkability: signifikant

Toronto Charta für Bewegung



Die Toronto Charta für Bewegung: Ein weltweiter Aufruf zum Handeln

Bewegung fördert das Wohlbefinden sowie die physische und geistige Gesundheit. Sie wirkt präventiv gegen Krankheiten, fördert soziale Kontakte und Lebensqualität, bringt ökonomische Vorteile und trägt zu ökologischer Nachhaltigkeit bei. Gemeinschaften, die gesundheitsfördernde Bewegung unterstützen, indem sie vielfältige und leistungsfähige Zugänge in verschiedenen Lebensbereichen für Jung und Alt schaffen, können viele

<http://www.gobalpa.org.uk/>

Ziel der Charta

- Beratungsinstrument, um nachhaltige Möglichkeiten für einen körperlich aktiven Lebensstil für alle zu schaffen.
- Entscheidungsträger auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene beeinflussen und gewinnen.
- Vernetzung der Bereiche Gesundheit, Transport, Umwelt, Sport und Freizeit, Erziehung, Stadtentwicklung und -planung sowie Organisationen der Regierung, der Zivilgesellschaft und des Privatsektors

Leitsätze für einen bevölkerungsbasierten Ansatz für Bewegung

Länder und Organisationen, die zur Steigerung körperlicher Aktivität beitragen, sind aufgefordert, die nachfolgenden Leitsätze zu berücksichtigen. Diese Leitsätze entsprechen sowohl dem Aktionsplan für nichtübertragbare Krankheiten (2008) als auch der Globalen Strategie für Ernährung, Bewegung und Gesundheit (2004) der Weltgesundheitsorganisation sowie anderen internationalen Gesundheitsförderungs-Chartas. Um körperliche Aktivität zu steigern und sitzende Arbeitsweisen zu vermindern, sind Länder und Organisationen aufgerufen:

1. evidenzbasierte Strategien zu verfolgen, die sowohl die gesamte Bevölkerung als auch spezifische Bevölkerungsgruppen ansprechen, insbesondere diejenigen, welche mit den größten Barrieren konfrontiert sind;
2. Chancengleichheit in den Vordergrund zu stellen, um soziale und gesundheitliche Ungleichheiten zu mindern und gleichberechtigten Zugang zu Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen;
3. Einflussfaktoren der gebauten Umgebung sowie soziale und individuelle Determinanten körperlicher Aktivität anzusprechen;
4. nachhaltige Kooperationen auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene und intersektorale Zusammenarbeit zu etablieren, um die größtmögliche Wirkung zu erreichen;
5. in den Bereichen Forschung, Praxis, Politik, Evaluation und Gesundheitsberichterstattung Fertigkeiten auszubilden und Weiterbildung anzubieten;
6. einen Ansatz zu etablieren, der sich über den gesamten Lebensverlauf erstreckt und die Bedürfnisse von Kindern, Familien, Erwachsenen und älteren Erwachsenen berücksichtigt;
7. Entscheidungstragende und die Gesellschaft anzuregen, sich für ein verstärktes politisches Engagement und mehr Ressourcen für Bewegungsförderung einzusetzen;
8. die Berücksichtigung kultureller Aspekte sicher zu stellen und Strategien anzuwenden, die den unterschiedlichen lokalen Realitäten, Kontexten und Ressourcen entsprechen;
9. eine gesunde Wahl zu ermöglichen, indem die körperlich aktive Wahl die einfachere Wahl ist.



In welche Maßnahmen ist zu investieren?

Es gibt keine Einzelmaßnahme, die Bewegung nachhaltig fördern kann; eine effektive und nachhaltige Maßnahme muss umfassend und gleichzeitig verschiedene Strategien nutzen!!

NON COMMUNICABLE DISEASE PREVENTION: Investments that Work for Physical Activity

A complementary document to
The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action

Physical inactivity is the fourth leading cause of deaths due to non-communicable disease (NCDs) worldwide - heart disease, stroke, diabetes and cancers - and each year contributes to over three million preventable deaths.¹ Physical inactivity is related (directly and indirectly) to the other leading risk factors for NCDs such as high blood pressure, high cholesterol and high glucose levels; and, to the recent striking increases in childhood and adult obesity, not only in developed countries but also in many developing countries. Substantial scientific evidence supports the importance of physical inactivity as a risk factor for NCD independent of poor diet, smoking and alcohol misuse.

Physical activity has comprehensive health benefits across the life course, from promoting healthy growth and development in children and adolescents to preventing unhealthy mid-life weight gain, delaying the onset of ageing, improving and maintaining functional capacity in older adults.

The most striking increase in physical inactivity? The most striking increase in physical inactivity?

The **Toronto Charter for Physical Activity** (May 2010) outlines the direct health benefits and co-benefits of investing in policies and programs to increase levels of physical activity.³ Already translated into 11 languages, the Toronto Charter makes a strong case for increased action and greater investment on physical activity as part of a comprehensive approach to NCD prevention. The Charter was developed with extensive world-wide

stakeholder consultation and calls for action in four key areas consistent with the WHO Global Strategy for Diet and Physical Activity: 1) national policy; 2) policies and regulations; 3) programs and environments; and 4) partnerships.

There is strong evidence to guide the implementation of effective approaches to increase physical activity.^{4,5,6} Reversing downward trends in physical activity will require countries to commit to a combination of strategies aimed at the individual, social-cultural, environmental and policy determinants of inactivity. Physical activity is influenced by policies and practices in education, transportation, parks and recreation, media, and business, so multiple sectors of society need to be involved in the solutions. There is a clear need to inform, motivate and support individuals and communities to be active in ways that are safe, accessible and enjoyable.

There is no one single solution to increasing physical activity, an effective comprehensive approach will require multiple concurrent strategies to be implemented. To support countries ready to respond, there are seven "best investments" for physical activity, which are supported by good evidence of effectiveness and that will have worldwide applicability.



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

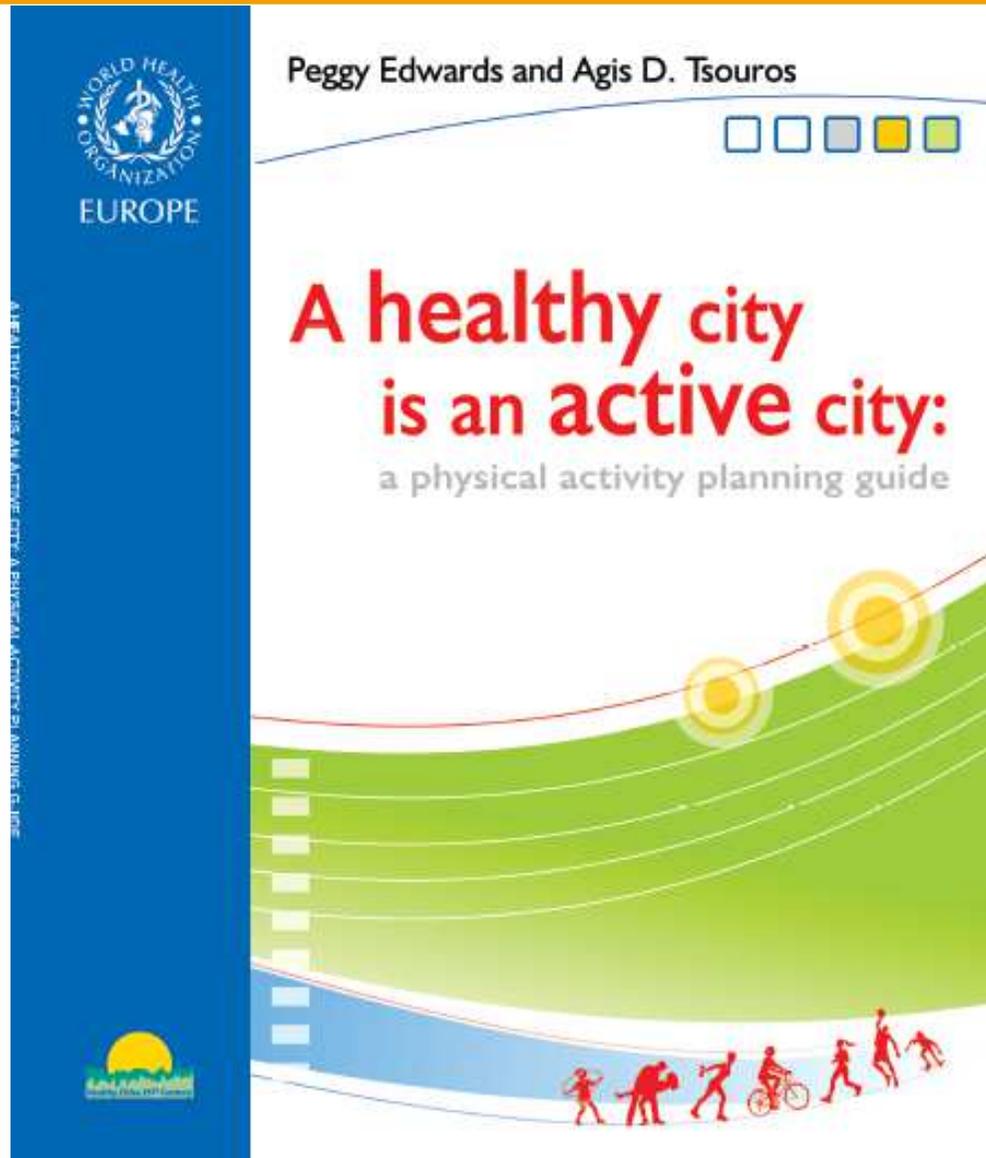
2. STRATEGIEN EINFÜHREN, DIE BEWEGUNG FÖRDERN

Eine unterstützende strategische Struktur und ein behördliches Umfeld sind notwendig, um einen nachhaltigen Wandel auf Regierungsebene und in der Gesellschaft zu erzielen. Strategien, die gesundheitsfördernde Bewegung unterstützen, sind auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene notwendig. Strategien und Bestimmungen beinhalten zum Beispiel:

- klare nationale Strategien mit konkreten Zielvorgaben zum Ausmaß, und bis wann die körperliche Aktivität gesteigert werden soll. Alle Sektoren können sich am gemeinsamen Ziel bzw. Zielen beteiligen und ihren Beitrag bestimmen.
- Stadt- und Raumentwicklungs- sowie architektonische Richtlinien, die das Zu-Fuß-Gehen, das Fahrradfahren und die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel sowie Sport und Freizeitaktivitäten fördern, wobei gleichberechtigter Zugang und Sicherheit im Vordergrund stehen.
- finanzpolitische Richtlinien wie Subventionen, finanzielle Anreize und Steuerabzüge um Bewegung zu fördern oder Steuern, um Barrieren abzubauen. Hierzu zählt beispielsweise die Steuerminderung auf Sportgeräte oder Vereinsmitgliedsbeiträge.
- Arbeitsplatzrichtlinien, mit denen die Infrastruktur für Bewegungsprogramme unterstützt wird und welche den aktiven Transport zum und vom Arbeitsplatz fördern.



Umsetzung einer bewegungsförderlichen Kommune



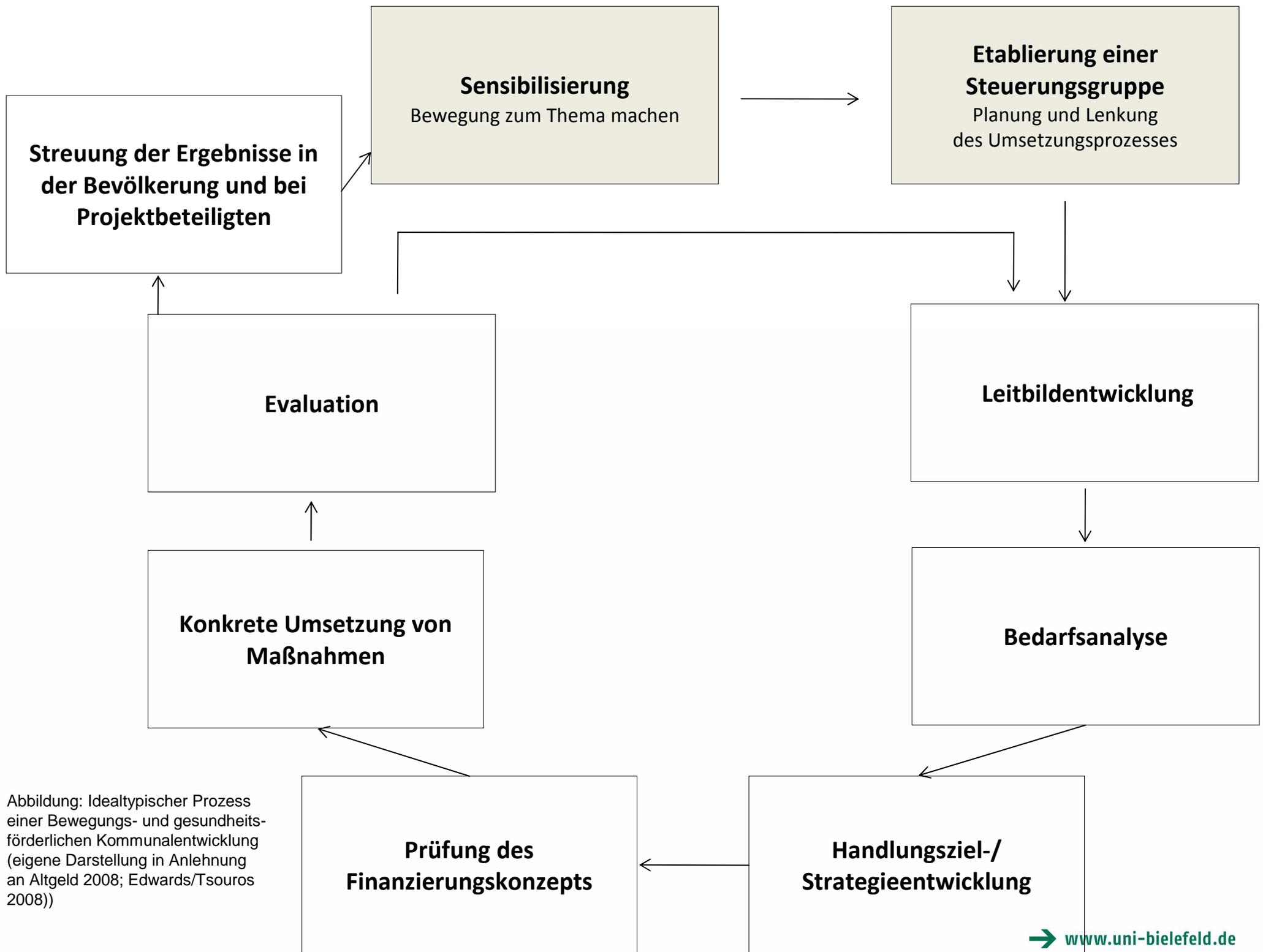


Abbildung: Idealtypischer Prozess einer Bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommunalentwicklung (eigene Darstellung in Anlehnung an Altgeld 2008; Edwards/Tsouros 2008))

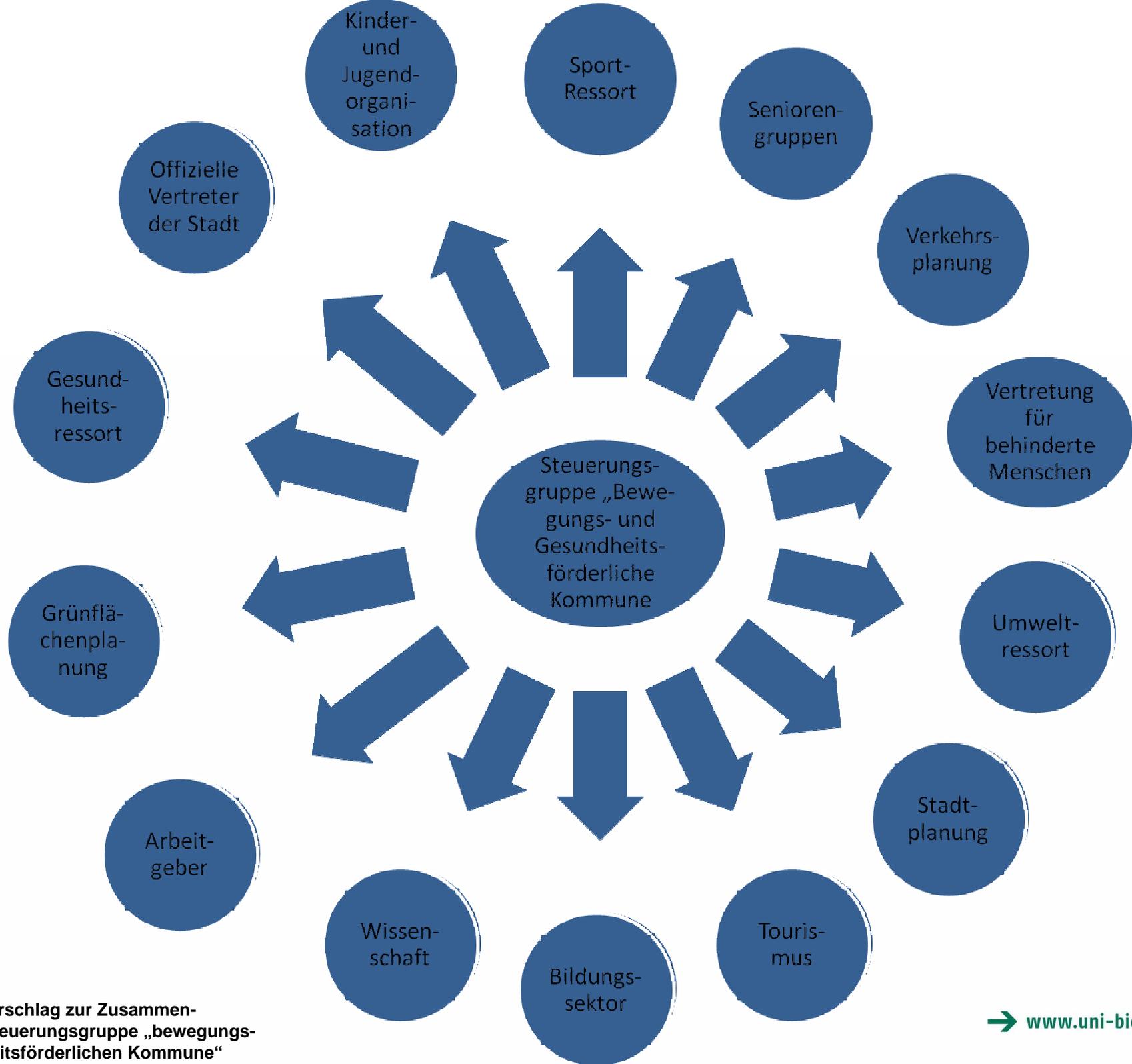


Abbildung: Vorschlag zur Zusammensetzung der Steuerungsgruppe „bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommune“

Leitbildentwicklung

- Zentrale Frage zur Leitbildentwicklung:
 - „Was muss passieren, damit die Einwohner der Stadt sich mehr bewegen?“

Beispiele für Leitbilder von Kommunen

- Eine Stadt der kurzen Wege, in der viele Einrichtungen des täglichen Bedarfs binnen weniger Gehminuten erreicht werden
- Eine hohe Durchmischung der Lebensbereiche Wohnen, Leben und Arbeiten im nachbarschaftlichen Wohnumfeld
- Sich in der Natur und in Grünräumen bewegen
- Vorbildhafte intersektorale Zusammenarbeit bei kommunalen Planungsaktivitäten
- Verkehrssichere Straßenzüge und Stadtteile mit geringer Kriminalität

Synopse: Was benötigt eine Maßnahme der Bewegungsförderung?

- sichere, attraktive und zweckmäßige (Bewegungs-)Räume
- Wissensvermittelnde und motivationsfördernde Programme, damit diese Räume genutzt werden
- Massenmedien und kommunale Einrichtungen, die dazu beitragen, dass sich gesellschaftlich und kulturell geprägte Meinungen und Annahmen wandeln
(Sallis et al. 2006)

Kontak

t

Dr. Jens Bucksch

Universität Bielefeld

Fakultät für Gesundheitswissenschaften

Postfach 100131

33501 Bielefeld

Tel. 0521 / 106-3882

Fax 0521 / 106-6433

jens.bucksch@uni-bielefeld.de

