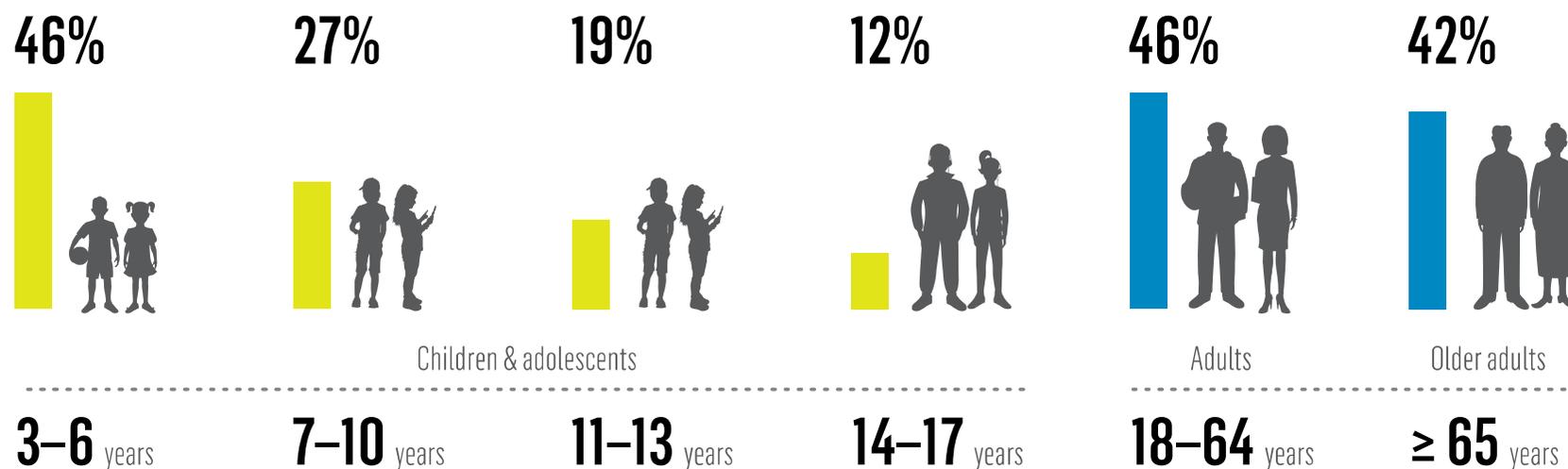


Bewegungsverhalten in Hamburg und Ansätze der Bewegungsförderung in der Prävention

Dr. Nils Schumacher
Arbeitsbereich Sport- und Bewegungsmedizin
Universität Hamburg

Zum Bewegungsverhalten in Deutschland...



(WHO, 2018)

Hintergrund und Motivation

- Verschärfung des Bewegungsmangels durch COVID-19 Pandemie (Park et al., 2022)
- **Auswirkungen:** U.a. Übergewicht, Typ 2 Diabetes, orthopädische Beschwerden, psychische Erkrankungen (Guan et al., 2020)
 - **WHO ruft die internationale Politik auf, dringend notwendige Maßnahmen zur Bewegungsförderung zu initiieren**
 - Nur auf **Grundlage** einer sorgfältigen **Bedarfsanalyse**, können fundierte **Handlungsempfehlungen** für die städtische Bewegungs- und Gesundheitsförderung in Hamburg formuliert werden
 - **Wir benötigen Hamburger Daten**

Scientific Support Active City: Wissenschaftliche Begleitung der Strategie Active City



- Produkt der wissenschaftlichen Begleitung der Strategie Active City

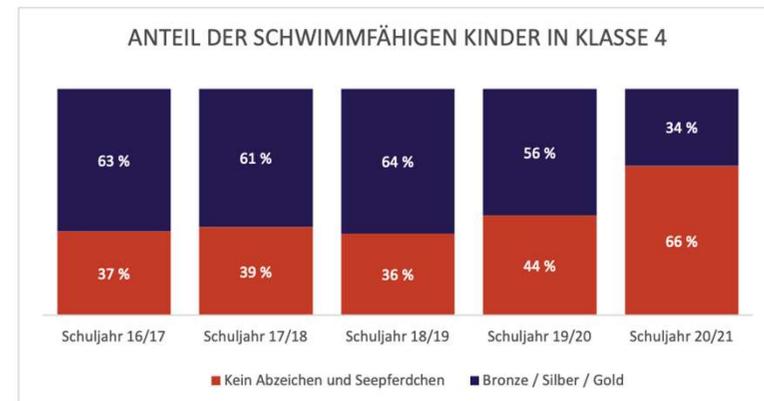
Weshalb braucht es eine Bewegungsberichterstattung?

- **Ist-Zustand** der Bewegungsförderung wird **transparent** für Hamburgerinnen und Hamburger dargestellt
- **Erfolge und Bedarfe** der Bewegungsförderung im Rahmen der Strategie Active City **verstehbar** für Hamburgerinnen und Hamburger

Wie aktiv sind Hamburgerinnen und Hamburger???

Ergebnisse Zielgruppe Kinder und Jugendliche

- **Schulanfänger: Kinder mit Migrationshintergrund und Kinder von Eltern mit niedrigem Berufsstatus** nehmen seltener an einem **organisierten Sportangebot** teil.
- Ca. **2/3 der Kinder** in Hamburg erreichten vor der Pandemie mindestens ein Bronze Abzeichen in der Klassenstufe 4; das sind deutlich mehr als bundesweit (2017 lt. DRLG 41 %).
- Im pandemiegeprägten Schuljahr 2020/21 konnten **lediglich 34 % der Kinder in Klassenstufe 4 sicher schwimmen**.



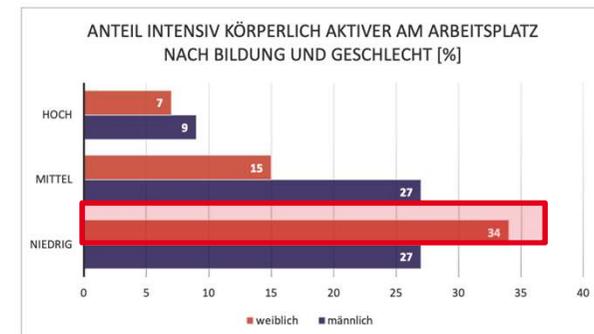
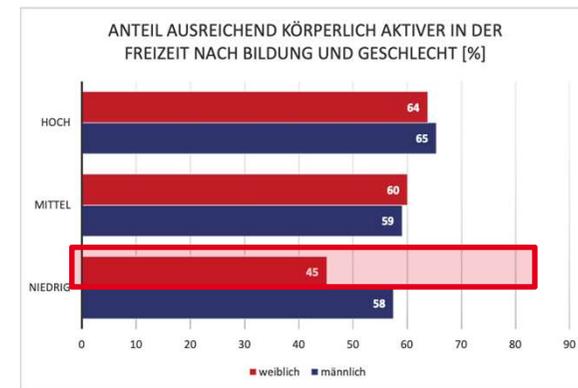
Fazit: Aufhol- und Handlungsbedarf nach der COVID-19 Pandemie. Berücksichtigt sollten insbesondere auch Kinder aus Bezirken mit **niedrigem oder sehr niedrigem Sozialstatus** werden.

Ergebnisse

Erwachsene und ältere Erwachsene

- bereits 60 % der befragten Hamburgerinnen und Hamburger entsprechen in ihrer Freizeitgestaltung der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO)
 - Die Hamburgerinnen (59 %, bundesweit 45 %) und Hamburger (61 %, bundesweit 51 %) scheinen damit im Vergleich zum bundesweiten Durchschnitt in der Freizeit besonders körperlich aktiv zu sein.
- **Auffällig:**
 - Hamburger **Frauen mit niedrigerem Bildungsstand** erreichen in ihrer Freizeit **deutlich seltener das gesundheitsrelevante Mindestmaß** an körperlicher Aktivität
 - und müssen gleichzeitig **häufiger körperlich-intensiv arbeiten** müssen.

Fazit: Es sollten **niedrigschwellige Bewegungsangebote** z. B. am **Arbeitsplatz** oder im **Quartier** gestaltet werden, die die Belastungen am Arbeitsplatz kompensieren und die gesundheitsförderliche Dosis an Bewegung ermöglichen.



Fazit

Fazit Bewegungsdaten



- **Hamburg ist eine Active City:** Hamburgerinnen und Hamburger scheinen in der Freizeit im bundesweiten Vergleich besonders aktiv zu sein
- **Kaum Daten zu Auswirkungen der Pandemie** auf Bewegungsverhalten: **Erste Ergebnisse deuten auf besonderen Handlungsbedarf** aufgrund pandemiebedingter Rückgänge **in körperlicher Aktivität hin**
- **Repräsentative Daten** für Hamburg **fehlen** aktuell insbesondere **im Bereich der Kinder- und Jugendlichen**
- **Sozialstatus** ein wesentlicher **Einflussfaktor** für das **Bewegungsverhalten** (Schwimmfähigkeit, körperlich aktive Frauen in den Domänen Arbeit und Freizeit)

Wie können Menschen bewegt werden ???

Bewegung auf Rezept?!



- Wichtige Akteure der Bewegungs- und Gesundheitsförderung sind Ärzt*Innen
 - Ärzte gelten als die wichtigste Quelle für Gesundheitsinformationen
 - Können alle sozioökonomischen Gruppen erreichen
- Bewegungsempfehlungen und Beratungen zu Bewegung (Brusaca et al., 2021, Koohsari et al., 2021) können die körperliche Aktivität erhöhen
- Fördermaßnahmen in der Primärversorgung können klinisch relevante Auswirkungen haben (Aegerter et al., 2021)
- systematische Verschreibung von Bewegung in der Arztpraxis ist bisher trotz der bestehenden Evidenz für die gesundheitsförderliche Wirksamkeit eher die Ausnahme als die Regel



Expertenworkshop: Bewegungsförderung in der Prävention – Bewegung auf Rezept?!

02.11.2022

Thema, Name des Referenten/der Referentin

Name, Vorname der*des Versicherten	geb. am
Datum	

Ich empfehle Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt:

Herz-Kreislaufsystem

Haltungs- und Bewegungssystem

Stressbewältigung und Entspannung

Allgemeines Gesundheitstraining

Hinweise an die Übungsleitung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eine gemeinsame Initiative von



REZEPT FÜR BEWEGUNG

Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!

SPORT PRO GESUNDHEIT
 zertifiziertes Angebot

 In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems verhindern und zur Entspannung beitragen. Daher empfehle ich Ihnen die Teilnahme an einem Angebot, das mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** zertifiziert ist. Die Teilnahme an diesen qualitätsgesicherten Kursen der Sportvereine kann von den meisten Krankenkassen finanziell gefördert werden – informieren Sie sich dort über Einzelheiten!

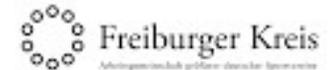
Darüber hinaus empfehle ich, täglich mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren!

Stempel und Unterschrift
 Arzt*Ärztin



Sports, Medicine and Health Summit 2023

22. – 24. Juni 2023
Congress Center Hamburg (CCH)



Ergebnisse – Lösungsansätze Expertenworkshop

- Stärkere Verankerung im medizinischen Curriculum
- Einbezug weiterer Akteur*Innen in der Bewegungsberatung (u.a. Therapeut*innen, Sportwissenschaftler*innen)
- Schnittstellen-Kommunikation (Ärzt*Innen, Krankenkassen, Verbände und Vereine)
- Bewegungsangebote müssen unkompliziert und ohne bürokratische Hürden für den Patienten zugänglich sein
- Versorgungskette: Wer sollte wann über Dosis und Art der Bewegung entscheiden?



Intensive sektorenübergreifende Zusammenarbeit, um Hürden und Barrieren abzubauen und Bewegung erfolgreich zu fördern!



Vielen Dank