

Körperliche Aktivität

Regelmäßige körperliche Bewegung hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit und schützt vor kardiovaskuläre Krankheiten, Diabetes, Bluthochdruck und Fettleibigkeit. Hingegen eine körperlich inaktive Lebensweise trägt zum Entwickeln chronischer Krankheiten und insbesondere kardiovaskulärer Krankheiten bei: bei ischämischen Kardiopathien schätzt man, dass das auf eine körperlich inaktive Lebensweise zuschreibbare Risiko und die daraus folgenden sozialen Kosten höher sind als jene aufgrund des Rauchens oder des Bluthochdruck oder der Fettleibigkeit.

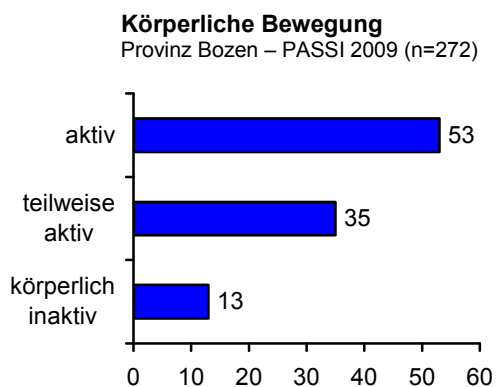
Die empfohlene körperliche Bewegung für Erwachsene ist 30 Minuten moderate Aktivität fünfmal die Woche, oder 20 Minuten intensive Aktivität dreimal die Woche.

Die körperliche Aktivität zu fördern, ist eine vorrangige Aufgabe der Öffentlichen Gesundheit und wird bei der Gesundheitsplanung weltweit berücksichtigt. In den Vereinigten Staaten ist die Förderung der körperlichen Bewegung eines der primären Ziele und ist daher im Programm "Healthy People 2010" enthalten. Die Europäische Union schlägt im "Public Health Programme (2003-2008)" Projekte zur Förderung der körperlichen Aktivität vor.

In Italien wird sowohl im Nationalen Gesundheitsplan als auch im Präventionsplan die Bedeutsamkeit der körperlichen Bewegung für die Gesundheit bekräftigt; das Programm „Guadagnare Salute“ sieht die Förderung von körperlich aktiven Lebensstilen anhand der Beteiligung verschiedener Bereiche vor.

Wie viel Personen sind körperlich aktiv und wie viel körperlich inaktiv?

- In der Provinz Bozen führen 52,6% der Befragten eine körperlich aktive Lebensweise: einen körperlich anstrengenden Beruf oder eine moderate oder intensive körperliche Aktivität; 34,5% üben in geringerem Ausmaß wie empfohlen körperliche Bewegung aus (teilweise aktiv) und 12,9% führen eine körperlich inaktive Lebensweise.



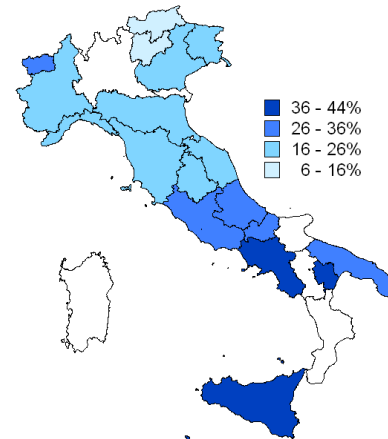
Körperlich Inaktive
Provinz Bozen - PASSI 2009 (n=35)

Eigenschaften	% (IC95%)	
Gesamt	12,9	8,8-16,9
Altersklassen		
18-34	10,5	3,8-17,1
35-49	12,2	5,6-18,9
50-69	15,9	8,1-23,7
Geschlecht		
Männer	14,1	8,2-20,1
Frauen	11,6	6,1-17,1
Schulabschluss		
niedere	13,9	8,4-19,3
hohe	11,4	5,5-17,4
Finanzielle Schwierigkeiten		
ja	16,9	8,6-25,2
nein	11,1	6,5-15,6

- Analysiert man die Auswirkungen der einzelnen Faktoren in Gegenwart aller anderen anhand eines geeigneten statistischen Verfahrens (*logistische Regression*), so kann kein signifikant höheres Risiko einer körperlich inaktiven Lebensweise in einer der oben genannten Kategorien festgestellt werden.

- Auf Ebene des nationalen Pool PASSI (2008) führen 28% der Studienteilnehmer eine körperlich inaktive Lebensweise (19% im Nord-Osten Italiens), wobei im Süden häufiger als im Norden.

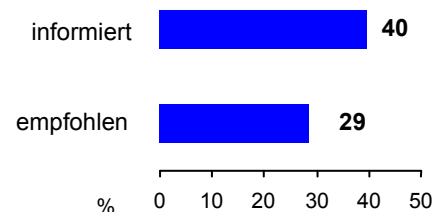
% der körperlich inaktiven Personen
Pool PASSI 2008



Fördert das Gesundheitspersonal die körperliche Bewegung ihrer Betreuten

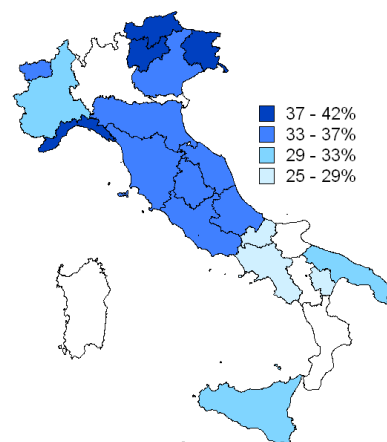
- In der Provinz Bozen hat sich das Gesundheitspersonal nur in 40,2% der Fälle über die körperliche Aktivität der eigenen Betreuten informiert; 28,7% haben die Empfehlung erhalten sich regelmäßig körperlich zu bewegen.

Förderung der körperlichen Aktivität von Seiten des Gesundheitspersonals
Provinz Bozen – PASSI 2008



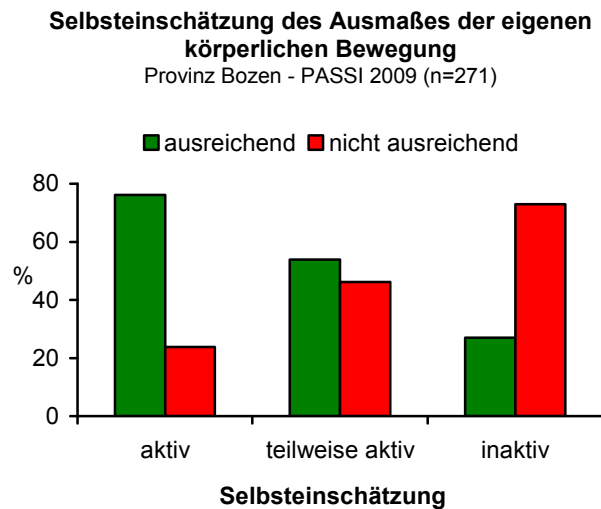
- Auf Ebene des nationalen Pool PASSI (2008) beträgt der Prozentsatz der Personen, die von Seiten des Gesundheitspersonals die Empfehlung erhalten haben, körperliche Bewegung auszuüben, 30% (Nord-Osten Italiens 31%), mit sichtlichen territorialen Unterschieden.

% der Personen, die die Empfehlung erhalten haben, körperliche Bewegung auszuüben
Pool PASSI 2008



Wie wird das Ausmaß der eigenen körperlichen Aktivität empfunden?

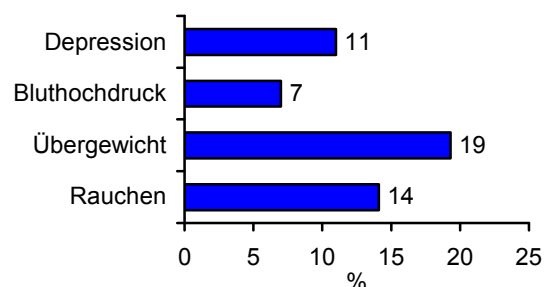
- Die Wahrnehmung des Ausmaßes der eigenen körperlichen Bewegung ist ein wichtiger Aspekt, da sie eine eventuelle Veränderung des eigenen Lebensstils stark beeinflusst.
- Unter den aktiven Personen haben 23,9% ihre eigene körperliche Aktivität als nicht ausreichend beurteilt.
- 53,9% der teilweise aktiven Personen und 27,0% der körperlich inaktiven Personen haben das Ausmaß ihrer körperlichen Bewegung als ausreichend wahrgenommen.
- Die provinziellen Daten stimmen mit jenen auf nationaler Ebene überein.



Körperlich inaktive Lebensweise und Mitbewesenheit anderer Risiken

- Eine körperlich inaktive Lebensweise ist meistens mit anderen Risikofaktoren assoziiert; insbesondere führen eine körperlich inaktive Lebensweise:
 - 11,0% der depressiven Personen
 - 7,2% der Personen mit Bluthochdruck
 - 19,3% der übergewichtigen Personen und
 - 14,1% der Raucher.

Körperlich inaktive Personen und Risikofaktoren
Provinz Bozen - PASSI 2009 (n=272)



Ergebnisse und Empfehlungen

In der Provinz Bozen schätzt man, dass mehr als einer von zwei Erwachsenen (52,6%) ausreichend körperliche Aktivität ausübt, während 12,9% wenig oder keine körperliche Bewegung ausüben.

Es besteht eine verzerrte Wahrnehmung der ausgeübten körperlichen Bewegung: zirka eine von vier körperlich inaktiven Personen nimmt ihre körperliche Bewegung als ausreichend wahr.

Der Prozentsatz der körperlich inaktiven Personen ist insbesondere bei Bevölkerungsuntergruppen, bei denen körperliche Bewegung eine wichtige Rolle spielen sollte, hoch (übergewichtige und fettleibige Personen).

Das Gesundheitspersonal fördert eine körperlich aktive Lebensweise ihrer Betreuten nicht ausreichend.

Die positiven Auswirkungen einer körperlich aktiven Bevölkerung auf den sozialen und ökonomischen Bereich sind bekannt. Das Entwickeln von Strategien, um die körperliche Bewegung zu fördern, ist ein wichtiges Ziel. Dieses Ziel kann nur erreicht werden, wenn die Strategien bereichsübergreifend sind und auf soziale, ökonomische und Umweltaspekte ausgerichtet sind, die die Anwendung von körperlich aktiven Lebensstilen beeinflussen (z. B. Transportwesen, usw.).