

# Körperliche Bewegung

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 Ausbreiten 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.

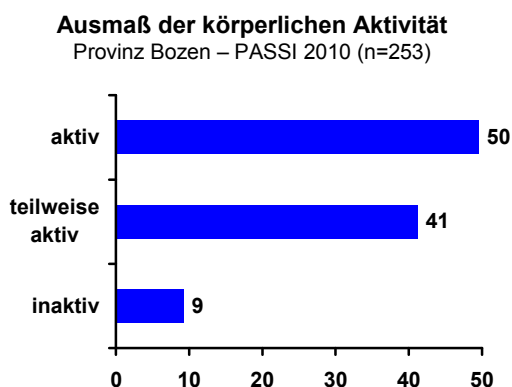
Es gibt einen allgemeinen Zuspruch was das Ausmaß der körperlichen Bewegung bei Erwachsenen betrifft: 30 Minuten moderate körperliche Bewegung fünfmal die Woche, oder 20 Minuten intensive Aktivität dreimal die Woche.

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 durch die Zusammenarbeit der verschiedenen Kompetenzbereiche vor.

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

- In der Provinz Bozen sind 50% der Befragten körperlich aktiv: haben einen körperlich anstrengenden Beruf oder üben moderate oder intensive körperliche Aktivität aus; 41% üben in geringerem Ausmaß wie empfohlen körperliche Bewegung aus (teilweise aktiv) und 9% führen eine körperlich inaktive Lebensweise.



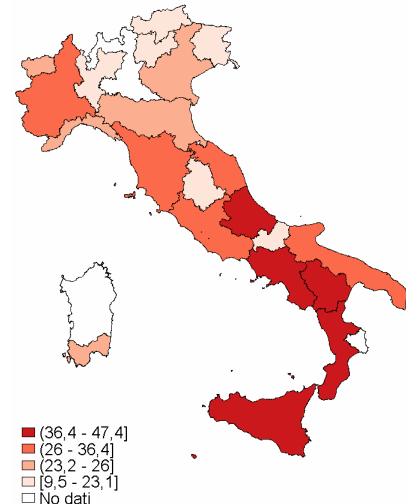
Körperlich Inaktive		
Provinz Bozen - PASSI 2010 (n=253)		
Eigenschaften	% (IC95%)	
<b>Gesamt</b>	<b>9,2</b>	<b>5,6-12,8</b>
<b>Altersklassen</b>		
18-34	2,5	0,0-6,1
35-49	8,6	2,8-14,3
50-69	16,3	0,8-24,6
<b>Geschlecht</b>		
Männer	12,6	6,8-18,4
Frauen	5,7	1,6-9,9
<b>Schulbildung</b>		
niedere	10,2	5,5-15,0
hohe	7,5	2,0-12,9
<b>Finanzielle Schwierigkeiten</b>		
ja	8,4	2,2-14,7
nein	9,6	5,2-14,0

- Mit zunehmendem Alter sinkt das Ausmaß der körperlichen Bewegung; es konnten keine Unterschiede zwischen Männer und Frauen festgestellt werden.



- Auf Ebene des nationalen Pool PASSI 2010 führen 28% der Studienteilnehmer eine körperlich inaktive Lebensweise, mit territorialen Unterschieden.

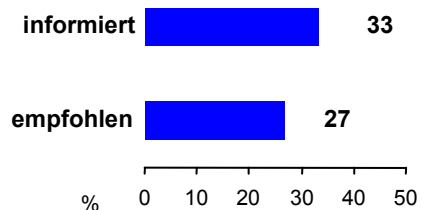
**% der körperlich inaktiven Personen**  
Pool PASSI 2010



### **Fördert das Gesundheitspersonal die körperliche Bewegung ihrer Betreuten?**

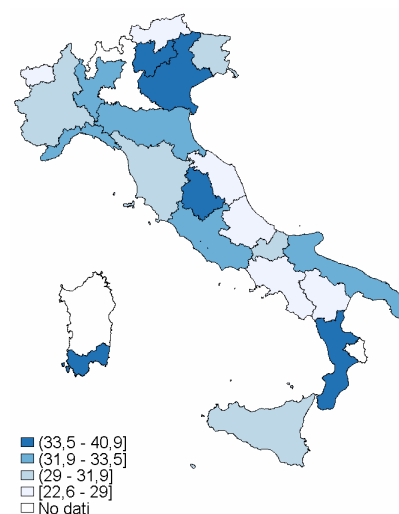
- In der Provinz Bozen hat sich das Gesundheitspersonal nur in 33% der Fälle über die körperliche Aktivität der eigenen Betreuten informiert; 27% haben die Empfehlung erhalten, regelmäßige körperliche Aktivität auszuüben.

**Förderung der körperlichen Aktivität seitens des Gesundheitspersonals**  
Provinz Bozen – PASSI 2010



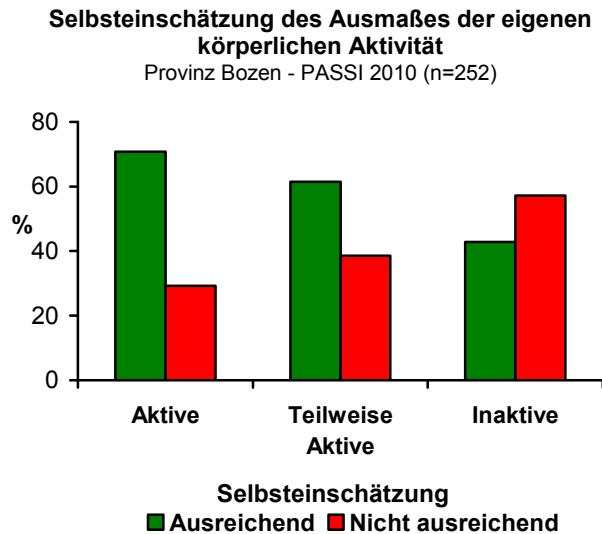
- Auf Ebene des nationalen Pool PASSI (2008) beträgt der Prozentsatz der Personen, die von Seiten des Gesundheitspersonals die Empfehlung erhalten haben, körperliche Aktivität auszuüben, 32%, mit territorialen Unterschieden.

**% der Personen, die die Empfehlung erhalten haben, körperliche Aktivität auszuüben**  
Pool PASSI 2010



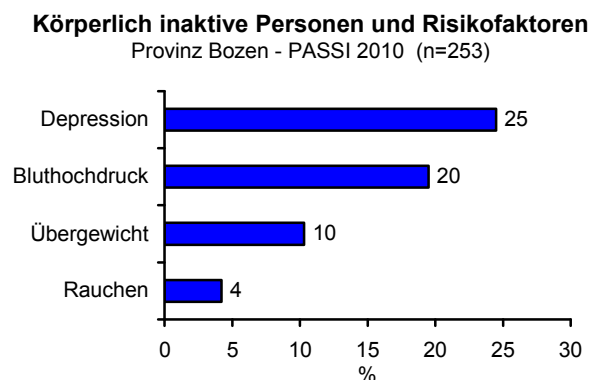
## Wie wird das Ausmaß der eigenen körperlichen Aktivität empfunden?

- Die Wahrnehmung des Ausmaßes der eigenen körperlichen Aktivität ist ein wichtiger Aspekt, da sie eine eventuelle Veränderung des eigenen Lebensstils stark beeinflusst.
- Unter den aktiven Personen haben 29% ihre eigene körperliche Aktivität als nicht ausreichend beurteilt.
- 62% der teilweise aktiven Personen und 43% der körperlich inaktiven Personen haben das Ausmaß ihrer körperlichen Aktivität als ausreichend wahrgenommen.
- Die provinziellen Daten stimmen mit jenen auf nationaler Ebene überein. (70% der aktiven Personen, 49% der teilweise Aktiven und 20% der Inaktiven).



## Körperlich inaktive Lebensweise und andere Risiken

- Eine körperlich inaktive Lebensweise ist meistens mit anderen Risikofaktoren assoziiert; insbesondere führen eine körperlich inaktive Lebensweise:
  - 25% der depressiven Personen
  - 20% der Personen mit Bluthochdruck
  - 10% der übergewichtigen Personen und
  - 4% der Raucher.



## Ergebnisse

In der Provinz Bozen schätzt man, dass nur einer von zwei Erwachsenen (50%) ausreichend körperliche Aktivität ausübt, während 9% wenig oder keine Bewegung machen.

Die Wahrnehmung der ausgeübten körperlichen Aktivität ist etwas verzerrt: zirka zwei von fünf körperlich inaktiven Personen nehmen das Ausmaß ihrer körperlichen Aktivität als ausreichend wahr.

Der Prozentsatz der körperlich inaktiven Personen ist insbesondere bei Bevölkerungsuntergruppen, bei denen körperliche Aktivität eine wichtige Rolle spielen sollte, hoch (übergewichtige und fettleibige Personen, depressive Personen und Personen die an Bluthochdruck leiden).

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 Planen von Strategien zur Förderung der körperlichen Aktivität 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.).

