

Abschlussbericht

1) Titel und Verantwortliche

Titel	Deutsche Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung – Ein Projekt zur wissenschaftlichen Konzeptualisierung
Förderkennzeichen	ZMVI 5 2514FSB-200
Leitung	Prof. Dr. Dr. h.c. Alfred Rütten (FAU Erlangen-Nürnberg) Prof. Dr. Klaus Pfeifer (FAU Erlangen-Nürnberg)
Projektmitarbeitende	Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer Prof. Dr. Christine Graf Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich Prof. Dr. Klaus Völker Prof. Dr. Lutz Vogt Dr. Karim Abu-Omar Dr. Nina Ferrari Dr. Eszter Füzéki Dr. Günther Gediga Dr. Wolfgang Geidl Ionuț Burlacu Verena Hartung Sarah Klamroth Sven Messing
Kontaktdaten	Prof. Dr. Dr. h.c. Alfred Rütten Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg Institut für Sportwissenschaft und Sport Gebbertstraße 123b 91058 Erlangen
Laufzeit	15.07.2014 – 31.12.2015
Fördersumme	97.609,72 €

2) Inhaltsverzeichnis

1) Titel und Verantwortliche	1
2) Inhaltsverzeichnis	2
3) Zusammenfassung	3
4) Einleitung.....	4
5) Erhebungs- und Auswertungsmethodik	5
6) Durchführung, Arbeits- und Zeitplan	6
7) Ergebnisse	8
8) Diskussion der Ergebnisse und Gesamtbeurteilung	8
9) Gender Mainstreaming Aspekte	9
10) Verbreitung und Öffentlichkeitsarbeit der Projektergebnisse	9
11) Verwertung der Projektergebnisse	12
12) Publikationsverzeichnis	14

3) Zusammenfassung

Das Projekt „Deutsche Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung – Ein Projekt zur wissenschaftlichen Konzeptualisierung“ ist eine Fortsetzungsmaßnahme und Weiterentwicklung der bestehenden Aktivitäten im Rahmen der IN FORM-Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit. Es wurde durch Prof. Dr. Dr. h.c. Alfred Rütten und Prof. Dr. Klaus Pfeifer geleitet, weitere Mitglieder der AG Bewegung im Alltag im BMG haben an dem Projekt mitgearbeitet.

Innerhalb des Projekts wurde an Empfehlungen für Bewegung (Teilprojekt A), Empfehlungen für Bewegungsförderung (Teilprojekt B) und Beispiele guter Praxis für Ansätze der Bewegungsförderung (Teilprojekt C) gearbeitet. Alle im Projektantrag festgelegten Arbeitspakete wurden in den jeweiligen Teilprojekten bearbeitet. Im Vergleich zum vorgesehenen Zeitplan gab es an verschiedenen Stellen Verzögerungen, die allerdings keine Auswirkungen auf die Ergebnisse des Projekts hatten. Der Projektbericht mit den Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung wurden fristgerecht im Dezember 2015 an das BMG übermittelt.

Die Ergebnisse des Projekts, die „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ sind im Rahmen eines vom BMG geförderten Folgeprojekts im Herbst 2016 in deutscher und englischer Sprache publiziert worden. Die Empfehlungen sind online u.a. auf den Websites des Bundesministeriums für Gesundheit, der Initiative IN FORM sowie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg verfügbar. Die BZgA wird die Empfehlungen in den nächsten Wochen als Sonderheft in der Reihe Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung auflegen. Für die Wissenschaft werden die Ergebnisse des Projekts in Kürze in einer Sonderausgabe der Zeitschrift „Das Gesundheitswesen“ publiziert. Darüber hinaus wurden die Empfehlungen auf verschiedenen Konferenzen und Tagungen vorgestellt.

In der vorliegenden Form sind die Empfehlungen primär für Experten konzipiert. Das durch das BMG geförderte Folgeprojekt stellt sicher, dass geeignete Materialien für Multiplikatoren erstellt werden, um die Wirksamkeit der Empfehlungen zu erhöhen.

4) Einleitung

Das Projekt ist eine Fortsetzungsmaßnahme und Weiterentwicklung der bestehenden Aktivitäten im Rahmen der IN FORM-Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit. Mit dem Projekt ist eine wissenschaftliche Konzeptualisierung für Deutsche Empfehlungen zu Bewegung und Bewegungsförderung erarbeitet worden. Diese Expertise ist im September 2016 publiziert worden und liegt seit November 2016 auch in einer englischsprachigen Version vor. Die BZgA wird die Empfehlungen in den nächsten Wochen als Sonderheft in der Reihe Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung auflegen.

Das Projekt wurde durch Prof. Dr. Dr. h.c. Alfred Rütten und Prof. Dr. Klaus Pfeifer geleitet. Die folgenden Mitglieder der AG Bewegung im Alltag haben in dem Projekt mitgearbeitet: Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer und Prof. Dr. Lutz Voigt (beide JWGU Frankfurt), Prof. Dr. Christine Graf (DSHS Köln), Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich (Universität Bayreuth), Prof. Dr. Klaus Völker (Universität Münster) und Prof. Dr. Alexander Woll (KIT Karlsruhe).

Durch die Projektleitung wurde die Gründung von drei Arbeitsgruppen betrieben. Eine AG beschäftigte sich vornehmlich mit den Empfehlungen für Bewegung (Pfeifer, Banzer, Graf, Völker), eine zweite mit der Entwicklung der Empfehlungen für Bewegungsförderung (Rütten, Ungerer-Röhrich, Pfeifer) und eine weitere mit der Sammlung guter Praxis im Bereich Bewegungsförderung (Woll, Ungerer-Röhrich). Die AGs wurden durch verschiedene wissenschaftliche Mitarbeiter der vertretenen Institute unterstützt. Über regelmäßige Telefonkonferenzen und zwei persönliche Treffen wurde die Arbeit der AGs koordiniert.

Die inhaltliche Arbeit gliederte sich zuerst in eine Phase der Aufgabenverteilung und Zielfestlegung. Danach haben die AGs unabhängig voneinander wissenschaftliche Reviews von Übersichtsarbeiten zu den Themen Bewegung und Bewegungsförderung angefertigt. Innerhalb dieser 2. Phase wurden Suchbegriffe und Datenbanken zur Literatursuche festgelegt, die identifizierte Literatur gesichtet und über festgelegte Ein- und Ausschlusskriterien gefiltert. Danach wurde in Kleingruppen eine Analyse der relevanten Literatur vorgenommen und eine schriftliche Synthese vorgenommen. Diese Synthese wurde in der 3. Phase als Ausgangspunkt für die Formulierung der Empfehlungen verwendet. In einer 4. Phase wurden diese Empfehlungen von allen Projektbeteiligten geprüft und externen wissenschaftlichen Experten zur Kommentierung vorgelegt.

5) Erhebungs- und Auswertungsmethodik

Im Projektantrag sind die folgenden Ziele und Teilziele festgelegt worden (vgl. linke Spalte). Das Erreichen dieser Ziele und Teilziele wurde in einem ausführlichen Projektbericht, welcher dem BMG im Dezember 2015 zugeschickt wurde, an den folgenden Stellen dokumentiert (vgl. rechte Spalte).

Teilprojekt A - Empfehlungen für Bewegung

E1: Übersicht über vorhandene internationale Bewegungsempfehlungen

Für die Dokumentation des Erreichens von Ziel E1 wurde eine detaillierte Beschreibung der Suchstrategien und -ergebnisse erstellt (Teil A, Seite 42 und folgende).

E2: Liste relevanter Qualitätskriterien

Ziel E2 ist in Teil B (Seite 72 und folgende) dokumentiert.

E3: Vorschlag für Bewegungsempfehlungen für Deutschland für verschiedene Altersgruppen bzw. Zielgruppen

Ziel E3 entspricht dem gesamten Teil A.

Teilprojekt B - Empfehlungen für Bewegungsförderung

E4: Übersicht über vorhandene internationale Empfehlungen für Ansätze der Bewegungsförderung

Das Erreichen von Ziel E4 ist in Teil B (ab Seite 51) dokumentiert.

E5: Liste relevanter Qualitätskriterien

Ziel E5 ist in Teil B (Seite 72 und folgende) dokumentiert.

E6: Vorschlag für Empfehlungen für Bewegungsförderung für Deutschland

Ziel E6 entspricht dem gesamten Teil B.

Teilprojekt C - Beispiele guter Praxis für Ansätze der Bewegungsförderung

E7: Theoretisch und empirische begründete Sammlung qualitativ hochwertiger nationaler und internationaler Ansätze zur Bewegungsförderung aus verschiedenen Bereichen

Ziel E7 entspricht dem gesamten Teil C.

6) Durchführung, Arbeits- und Zeitplan

Im Projektantrag sind die folgenden Arbeitspakete für die jeweiligen Teilprojekte definiert:

Teilprojekt A	<p>AP A1: Sichtung vorhandener internationaler Bewegungsempfehlungen (u.a. WHO, USA, Kanada, Großbritannien, Österreich) für Kinder und Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen und Menschen mit vorhandenen Erkrankungen</p> <p>AP A2: Entwicklung relevanter Qualitätskriterien (z.B. Art der Bewegung, Quantität, Belastungsnormative, Kontext) auf Basis aktueller Evidenzen und Abgleich der vorhandenen Empfehlungen mit diesen Qualitätskriterien</p> <p>AP A3: Formulierung von Bewegungsempfehlungen für Deutschland</p>
Teilprojekt B	<p>AP B1: Sichtung vorhandener internationaler Empfehlungen für Bewegungsförderung (u.a. EU, WHO, CDC, NICE) und Systematisierung auf Basis des vorgeschlagenen Kategoriensystems</p> <p>AP B2: Zusammenstellung relevanter Qualitätskriterien (z.B. Zielgruppenerreichung, Partizipation, Evaluation, Nachhaltigkeit) auf Basis aktueller Vorlagen (z.B. BzGA) und Evidenzen sowie Abgleich der vorhandenen Empfehlungen mit diesen Kriterien</p> <p>AP B3: Formulierung von Empfehlungen für Ansätze der Bewegungsförderung für Deutschland</p>
Teilprojekt C	<p>AP C1: Sichtung vorhandener nationaler und internationaler „Gute Praxis“- Ansätze in der Bewegungsförderung</p> <p>AP C2: Klassifizierung und Evaluation der identifizierten Ansätze anhand des Kategoriensystems und der Qualitätskriterien aus den Arbeitskomplexen A/B sowie Prüfung der Übertragbarkeit/Verallgemeinerbarkeit</p> <p>AP C3: Auswahl und Beschreibung exemplarischer Ansätze „Guter Praxis“ der Bewegungsförderung auf der Grundlage der Kategorien und Qualitätskriterien aus den Arbeitskomplexen A/B</p>

Die drei Arbeitspakete wurden zeitgleich bearbeitet. Der folgende Zeitplan ist im Projektantrag vorgesehen gewesen:

Juli 2014	Projektbeginn
Bis März 2015	Abstimmungstreffen zwischen den Projektpartnern (in Arbeitsgruppen) Expertenworkshop mit der gesamten Projektgruppe und dem Beirat Abstimmungsrunde in der AG „Bewegung im Alltag“ beim BMG Übersicht über vorhandene internationale Bewegungsempfehlungen(E1) Liste relevanter Qualitätskriterien (E2,E5) Übersicht über vorhandene internationale Empfehlungen für Bewegungsförderung (E4)
Bis Juni 2015	Vorschlag für Bewegungsempfehlungen für Deutschland für verschiedene Altersgruppen (E3) Vorschlag für Empfehlungen für Bewegungsförderung für Deutschland (E6)
Bis August 2015	Finale Konsensbildung über Empfehlungen und Beispiele guter Praxis Erste öffentliche Vorstellung und Diskussion der Empfehlungen auf einer geeigneten Veranstaltung
Bis Dezember 2015	Sammlung qualitativ hochwertiger nationaler und internationaler Ansätze zur Bewegungsförderung aus verschiedenen Bereichen (E7) Veröffentlichung als Broschüre

Im Vergleich zu dem avisierten Zeitplan fanden zeitliche Verzögerungen statt:

- Das Abstimmungstreffen zwischen allen Projektpartnern war für März 2015 vorgesehen. Es fand am 21.04.2015 statt.
- Eine Abstimmung mit dem wissenschaftlichen Beirat war für März 2015 geplant, sie fand am 03.11.2015 statt.
- Die Abstimmungsrunde in der AG Bewegung war für den März 2015 geplant, sie fand am 29.01.2016 statt.
- Eine erste öffentliche Vorstellung und Diskussion der Empfehlungen auf einer geeigneten Veranstaltung war für August 2015 geplant. Aufgrund der notwendigen vorherigen Abstimmung der Empfehlungen mit der AG Bewegung wurden die Empfehlungen in Deutschland erstmals am 23.09.2016 in Karlsruhe öffentlich vorgestellt.

Der Projektbericht mit den Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung wurden fristgerecht im Dezember 2015 an das BMG übermittelt.

Auch wenn einige Verzögerungen gegenüber dem avisierten Zeitplan eingetreten sind, konnten alle Arbeiten wie geplant durchgeführt werden. Die Erstellung der Vorschläge zu den Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung waren mit einem hohen

Arbeitsvolumen verbunden. Dies ist in der großen Anzahl an zu sichtenden wissenschaftlichen Studien zu den beiden Themen begründet. Der Abstimmungsprozess über diese frühen Entwürfe der Empfehlungen und die Konsultation mit den externen wissenschaftlichen Experten (Sonja Kahlmeier, Universität Zürich; Willem v. Mechelen, VU Medical Center Amsterdam) verlief reibungslos.

7) Ergebnisse

Dem BMG sind die inhaltlichen Ergebnisse des Projekts im Dezember 2015 in einem ausführlichen Bericht zugesandt worden. Eine detaillierte Darstellung der Arbeitsmethoden und des Vorgehens ist in diesem Dokument für alle drei Teilprojekte enthalten.

8) Diskussion der Ergebnisse und Gesamtbeurteilung

Die erstellten Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung sind im Herbst 2016 in deutscher und englischer Sprache publiziert worden. In einem vom BMG geförderten Folgeprojekt wird im Jahr 2017 die Verbreitung dieser Empfehlungen betrieben. Dieser Prozess wird von über 50 Organisationen aus den Bereichen Gesundheit und Bewegung in Deutschland aktiv unterstützt. Aus diesen Gründen sehen wir zum jetzigen Zeitpunkt unsere Zielerwartungen hinsichtlich der Empfehlungen und deren Verbreitung übertroffen.

Der Aufbau der Empfehlungen in einen Teil A mit den Empfehlungen für Bewegung und einen Teil B mit den Empfehlungen für Bewegungsförderung ist, nach unserem Kenntnisstand, auch international einmalig. Durch diese Verknüpfung von individuellen Bewegungszielen mit Strategien für die Bewegungsförderung, die von Multiplikatoren angewendet werden können, gelingt es, das Thema Bewegungsförderung herausgehoben zu platzieren. Auf diese Weise kann es gelingen, den verschiedenen Multiplikatoren neue Impulse für die Bewegungsförderung zu geben.

Der als Teil C verfasste Part der Empfehlungen bezogen auf Projekte guter Praxis wurde nicht in die Empfehlungen integriert. Dies wurde in Absprache mit dem BMG so entschieden. Eine separate Publikation der gesammelten Beispiele guter Praxis zu einem späteren Zeitpunkt ist nicht ausgeschlossen.

Inhaltlich hat die für die Erstellung der Empfehlungen für Bewegungsförderung vorgenommene systematische Literatursuche einige Erkenntnislücken in der wissenschaftlichen Studienlage ergeben. Besonders auffällig ist in diesem Zusammenhang die geringe Anzahl an Studien, die sich gezielt mit der Effektivität von Ansätzen der Bewegungsförderung bei der Zielgruppe der älteren Menschen beschäftigen. Demgegenüber gibt es eine recht große Anzahl an wissenschaftlichen Studien, die sich mit der Bewegungsförderung unter Kindern und Jugendlichen beschäftigen.

Neben der unterschiedlichen Qualität des Erkenntnisstandes für die verschiedenen Zielgruppen gibt es auch Unterschiede in der Anzahl der Studien, die für Bewegungsförderung in den verschiedenen Lebenswelten vorliegen. Für die Lebenswelt "Gesundheit" liegt, insbesondere für individuumsbezogene Maßnahmen, eine Fülle von Studien vor. Auf der anderen Seite scheint es an Studien zu fehlen, die sich mit der

Effektivität von Maßnahmen zur Bewegungsförderung in der Lebenswelt "Sportverein" beschäftigen. Dies gilt auch für Studien, die verhältnisbezogene Maßnahmen zur Bewegungsförderung (z.B. die Schaffung von bewegungsfreundlichen Infrastrukturen) auf ihre Wirksamkeit hin untersuchen.

9) Gender Mainstreaming Aspekte

Bei der Entwicklung der Empfehlungen sind Aspekte des Gendermainstreamings in allen Phasen berücksichtigt worden. Die Empfehlungen selbst berücksichtigen ebenfalls die Aspekte des Gendermainstreamings. Beispielsweise wurde mit Blick auf die Bewegungsförderung in Kitas untersucht, ob Mädchen von anderen Interventionsformen profitieren als Jungen (vgl. S. 81 in der deutschsprachigen Version der Empfehlungen).

10) Verbreitung und Öffentlichkeitsarbeit der Projektergebnisse

Die Empfehlungen haben durch Vorträge auf Kongressen, Publikationen sowie Pressemitteilungen eine hohe Verbreitung erfahren.

Die Empfehlungen wurden auf folgenden Kongressen und Tagungen vorgestellt:

Public Conference (Februar 2016, Rom)	Rütten, A. (2016): <i>Promoting active lifestyles in children and adolescents: What works?</i> Presentation. Public Conference to present the Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2016-2025, Rome, 25.02.2016.
EULAR – Kongress der European League Against Rheumatism (Juni 2016, London)	Pfeifer, K. (2016). <i>Sport and Exercise for Arthritis Patients</i> . Presentation
Rheumaliga Bayern – Jubiläumstagung Tagung (Juni 2016)	Pfeifer, K. (2016). <i>Kompetenzen für Bewegung fördern</i> . Vortrag
Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (September 2016)	Pfeifer, K. (2016). <i>Sport als Weg, um Teilhabe und Mobilität zu erhalten</i> . Vortrag
Jahrestagung der dvs-Kommissionen Gesundheit & Sport und Raum (September 2016, Karlsruhe)	Winkler, U., Pfeifer, K., Rütten, A., (2016): <i>Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Ein Überblick</i> . Vortrag. Jahrestagung der dvs-Kommissionen Gesundheit & Sport und Raum, Karlsruhe, 22./23.09.2016.
Our voice network (November 2016, USA)	Rütten, A. (2016): <i>National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion. An overview</i> . Presentation. 1st meeting of the international „Our voice“ network on citizen science, Stanford University, Nov. 2016.

Zukunft Prävention
(November 2016,
Berlin)

Wolff, A. (2016): *Bewegungsstrategien zur Prävention chronischer Erkrankungen – von den nationalen Bewegungsempfehlungen zur kommunalen Praxis*. Vortrag. Zukunft Prävention. Neue Strategien zur Prävention chronischer Erkrankungen, Berlin, 23.11.2016).

Leibnitz-Institut für
Präventions-
forschung und
Epidemiologie -
BIPS (Jan. 2017,
Bremen)

Abu-Omar, K. (2017): *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Ein Überblick*. Vortrag auf dem Projekttreffen „Identifikation von typischen Bewegungsarten von 2-10 jährigen Kindern“, Bremen, 12.01.2017.

Forschungsverbund
Sachsen-
Anhalt/Thüringen
(Feb. 2017)

Geidl, W. (2017): *Bewegungsförderung in Prävention und Rehabilitation*. Vortrag im Rahmen der Ringvorlesung "Rehabilitation" des Forschungsverbunds Rehabilitationswissenschaften Sachsen-Anhalt/Thüringen

Darüber hinaus wurden die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung auf Deutsch und Englisch publiziert:

Deutsche Version

Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016): *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*, Schorndorf: Hofmann-Verlag.
(Auflage: 500 Exemplare; diese Auflage ist bis auf einen Restbestand von ca. 25 Exemplaren bereits vergriffen)

Online verfügbar unter www.bewegungsempfehlungen.de
(Downloads bis 28.02.2017: 3341)

Englische Version

Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016): *National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion*, Erlangen: FAU University Press.
(Auflage: 300 Exemplare)

Online verfügbar unter www.physical-activity.de
(Downloads bis 31.01.2017: 64)

Weitere
Veröffentlichungen

Die deutsche Version ist außerdem auf den folgenden Internetseiten frei verfügbar:

a) Bundesministerium für Gesundheit:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/bewegungsempfehlungen.html>

b) IN FORM Website: <https://www.in-form.de/profiportal/service/kinder-und-jugendliche/bewegung/nationale-empfehlungen-vorgestellt.html>

Die BZgA wird die Empfehlungen in den nächsten Wochen als Sonderheft in der Reihe Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung auflegen.

Die Konzepte, Methoden und Ergebnisse des Projekts werden in Kürze in einer Sonderausgabe der Zeitschrift „Das Gesundheitswesen“ publiziert.

Editorial	Pfeifer, K., Rütten, A. (2017). <i>Editorial</i> , Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S2-S3.
Empfehlungen für Bewegung	<p>Geidl, W., Pfeifer, K. (2017). <i>Hintergrund und methodisches Vorgehen bei der Entwicklung von nationalen Empfehlungen für Bewegung</i>, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S4-S10.</p> <p>Graf, C., Ferrari, N., Beneke, R., Bloch, W., Eiser, S., Koch, B., Lawrenz, W., Krug, S., Manz, K., Oberhoffer, R., Stibbe, G., Woll, A. (2017). <i>Bewegungsempfehlungen für Kinder und Schwangere - Methodisches Vorgehen, Datenbasis und Begründung</i>, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S11-S19.</p> <p>Füzeki, E., Banzer, W., Vogt, L. (2017). <i>Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und Ältere - Methodisches Vorgehen, Datenbasis und Begründung</i>, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S20-S28.</p> <p>Pfeifer, K., Geidl, W. (2017). <i>Bewegungsempfehlungen für Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung - Methodisches Vorgehen, Datenbasis und Begründung</i>, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S29-S35.</p> <p>Ferrari, N., Graf, C. (2017). <i>Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft</i>, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S36-S39.</p>
Empfehlungen für Bewegungsförderung	<p>Rütten, A., Abu-Omar, K., Messing, S. (2017). <i>Empfehlungen für Bewegungsförderung: Theorie und Evidenzbasierung</i>, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S40-S44.</p> <p>Abu-Omar, K., Rütten, A., Burlacu, I., Messing, S., Pfeifer, K., Ungerer-Röhrich, U. (2017). <i>Systematischer Review von Übersichtsarbeiten zu Interventionen der Bewegungsförderung: Methodologie und erste Ergebnisse</i>, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S45-S50.</p> <p>Rütten, A., Abu-Omar, K., Burlacu, I., Schätzlein, V., Suhrcke, M. (2017). <i>Sind Präventionsmaßnahmen zur Bewegungsförderung kosteneffektiv? Ein systematischer Review von Überblicksarbeiten</i>, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S51-S52.</p> <p>Messing, S., Rütten, A. (2017). <i>Qualitätskriterien für die Konzipierung, Implementierung und Evaluation von Interventionen zur Bewegungsförderung: Ergebnisse eines State-of-the-Art Reviews</i>, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S60-S65.</p>
Beispiele guter Praxis	Henn, A., Karger, C., Wöhlken, K., Meier, D., Ungerer-Röhrich, U., Graf, C., Woll, A. (2017). <i>Identifikation von Beispielen guter Praxis der Bewegungsförderung – Methoden, Fallstricke und ausgewählte Ergebnisse</i> , Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S66-S72.

Folgende Organisationen veröffentlichten außerdem eine Pressemitteilung über die Bewegungsempfehlungen:

FAU Erlangen-
Nürnberg

<https://www.fau.de/2016/10/news/panorama/bewegungsempfehlungen-fuer-deutschland-veroeffentlicht/>

dvs-Kommission
Gesundheit

<http://dvs-gesundheit.de/2016/10/18/bewegungsempfehlungen-fuer-deutschland-veroeffentlicht/>

11) Verwertung der Projektergebnisse

Die Verwertung der Projektergebnisse (Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung) wird in einem Anschlussprojekt durch das BMG gefördert.

In diesem Anschlussprojekt wird die Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung durch fünf zusammenhängende Arbeitskomplexe vorangetrieben:

- 1) Erstellung und Publikation eines Booklets / Fachheftes mit Deutschen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung
(vgl. Kapitel 10 für weitere Infos)
- 2) Vorbereitung und Durchführung eines Workshops mit ausgewählten Stakeholdern aus verschiedenen Lebenswelten zur Vorstellung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung
- 3) Entwicklung von zielgruppen- und lebensweltspezifischen Materialien zur Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung
- 4) Durchführung von Pre-Tests und Fertigstellung der Materialien zur Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung
- 5) Wissenschaftliche Vorbereitung eines Kongresses zur breiten Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

Alle Wissenschaftler, die an der Erstellung der Empfehlungen beteiligt waren, sind auch in dieses Anschlussprojekt aktiv eingebunden.

Die Wirkungen der Empfehlungen auf die Gesundheitsvorsorge in Deutschland lassen sich nur schwer beurteilen. Der bisher erreichte Verbreitungsgrad deutet darauf hin, dass die Empfehlungen von vielen Akteuren in der Gesundheitsvorsorge nachgefragt werden. Es wird aber die in dem Anschlussprojekt betriebene Erstellung von geeigneten Materialien benötigen, um die Wirksamkeit zu erhöhen. In der vorliegenden Form sind die Empfehlungen primär für Experten konzipiert. Durch die Erstellung von zusätzlichen Materialien, die speziell auf die Bedürfnisse verschiedener Akteursgruppen aus dem Bereich der Gesundheitsvorsorge abgestimmt sind, werden sich u.U. neue Wirkungspotenziale entfalten.

Über die Verbreitung der Empfehlungen hinaus stellt sich die Frage, welche weitergehenden Aktivitäten wünschenswert wären, um die Umsetzung der Empfehlungen zu unterstützen. Zum einen wäre aus unserer Sicht vorstellbar, dass eine noch gezieltere Verbreitung der Empfehlungen hin zu den verschiedenen Akteuren der Gesundheitsvorsorge in Deutschland vorgenommen wird. Auf diese Weise könnten eventuell mittelfristig auch Sektoren erreicht werden, die bisher wenig Zugang zum Thema Bewegungsförderung bekommen haben. Darüber hinaus ist vorstellbar, die Vernetzung der verschiedenen Akteure in der Gesundheitsversorgung zum Thema Bewegung (und hier insbesondere den Bereich der Bewegung im Alltag) zu verstärken.

Dies könnte z.B. durch die Gründung eines auch formell organisierten Netzwerks gelingen, welches über die Mitglieder der AG Bewegung im Alltag hinaus geht.

12) Publikationsverzeichnis

- Abu-Omar, K. (2017): *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Ein Überblick*. Vortrag auf dem Projekttreffen „Identifikation von typischen Bewegungsorten von 2-10 jährigen Kindern“, Bremen, 12.01.2017.
- Abu-Omar, K., Rütten, A., Burlacu, I., Messing, S., Pfeifer, K., Ungerer-Röhrich, U. (2017). *Systematischer Review von Übersichtsarbeiten zu Interventionen der Bewegungsförderung: Methodologie und erste Ergebnisse*, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S45-S50.
- Ferrari, N., Graf, C. (2017). *Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft*, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S36-S39.
- Füzeki, E., Banzer, W., Vogt, L. (2017). *Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und Ältere - Methodisches Vorgehen, Datenbasis und Begründung*, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S20-S28.
- Geidl, W., Pfeifer, K. (2017). *Hintergrund und methodisches Vorgehen bei der Entwicklung von nationalen Empfehlungen für Bewegung*, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S4-S10.
- Graf, C., Ferrari, N., Beneke, R., Bloch, W., Eiser, S., Koch, B., Lawrenz, W., Krug, S., Manz, K., Oberhoffer, R., Stibbe, G., Woll, A. (2017). *Bewegungsempfehlungen für Kinder und Schwangere - Methodisches Vorgehen, Datenbasis und Begründung*, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S11-S19.
- Henn, A., Karger, C., Wöhlken, K., Meier, D., Ungerer-Röhrich, U., Graf, C., Woll, A. (2017). *Identifikation von Beispielen guter Praxis der Bewegungsförderung – Methoden, Fallstricke und ausgewählte Ergebnisse*, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S66-S72.
- Messing, S., Rütten, A. (2017). *Qualitätskriterien für die Konzipierung, Implementierung und Evaluation von Interventionen zur Bewegungsförderung: Ergebnisse eines State-of-the-Art Reviews*, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S60-S65.
- Pfeifer, K., Geidl, W. (2017). *Bewegungsempfehlungen für Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung - Methodisches Vorgehen, Datenbasis und Begründung*, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S29-S35.
- Rütten, A. (2016): *National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion. An overview*. Presentation. 1st meeting of the international „Our voice“ network on citizen science, Stanford University, Nov. 2016.
- Rütten, A. (2016): *Promoting active lifestyles in children and adolescents: What works?* Presentation. Public Conference to present the Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2016-2025, Rome, 25.02.2016.
- Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016): *National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion*, Erlangen: FAU University Press.
- Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016): *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*, Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Rütten, A., Abu-Omar, K, Burlacu, I., Schätzlein, V, Suhrcke, M (2017). *Sind Präventionsmaßnahmen zur Bewegungsförderung kosteneffektiv? Ein systematischer Review von Überblicksarbeiten*, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S51-S52.
- Rütten, A., Abu-Omar, K., Messing, S. (2017). *Empfehlungen für Bewegungsförderung: Theorie und Evidenzbasierung*, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S40-S44.

Winkler, U., Pfeifer, K., Rütten, A., (2016): *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Ein Überblick*. Vortrag. Jahrestagung der dvs-Kommissionen Gesundheit & Sport und Raum, Karlsruhe, 22./23.09.2016.

Wolff, A. (2016): *Bewegungsstrategien zur Prävention chronischer Erkrankungen – von den nationalen Bewegungsempfehlungen zur kommunalen Praxis*. Vortrag. Zukunft Prävention. Neue Strategien zur Prävention chronischer Erkrankungen, Berlin, 23.11.2016).