

## **Kurzbericht**

Thema	Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung
Schlüsselbegriffe	Bewegung, körperliche Aktivität, Bewegungsförderung, Empfehlungen
Institut	Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Institut für Sportwissenschaft und Sport
Projektleitung	Prof. Dr. Dr. h.c. Alfred Rütten (FAU Erlangen-Nürnberg) Prof. Dr. Klaus Pfeifer (FAU Erlangen-Nürnberg)
Autoren	Prof. Dr. Dr. h.c. Alfred Rütten Prof. Dr. Klaus Pfeifer
Beginn	15.07.2014
Ende	31.12.2015

## **Vorhabenbeschreibung, Arbeitsziele**

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. Ziel des Projekts war die Erstellung einer wissenschaftlichen Expertise für Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung.

## **Durchführung, Methodik**

Innerhalb des Projekts wurden Empfehlungen für Bewegung (Teilprojekt A), Empfehlungen für Bewegungsförderung (Teilprojekt B) und Beispiele guter Praxis für Ansätze der Bewegungsförderung (Teilprojekt C) konzeptualisiert. Für alle Teilprojekte wurden umfangreiche Literaturübersichtsarbeiten erstellt.

## **Gender Mainstreaming**

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).

## **Ergebnisse, Schlussfolgerungen, Fortführung**

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 ([www.bewegungsempfehlungen.de](http://www.bewegungsempfehlungen.de)). In dieser Form sind die Empfehlungen primär für Experten konzipiert. Durch dieses Folgeprojekt werden darüber hinaus geeignete Materialien für Multiplikatoren erstellt, um die Wirksamkeit der Nationalen Empfehlungen zu erhöhen.

## **Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG**

Das BMG hat die „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ auf [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de) sowie auf der IN FORM Website publiziert. Außerdem fördert das BMG ein Folgeprojekt zur Disseminierung der Empfehlungen.

## **Verwendete Literatur**

Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016): *National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion*, Erlangen: FAU University Press. Online unter: [www.physical-activity.de](http://www.physical-activity.de).

Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016): *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*, Schorndorf: Hofmann-Verlag. Online unter: [www.bewegungsempfehlungen.de](http://www.bewegungsempfehlungen.de).