

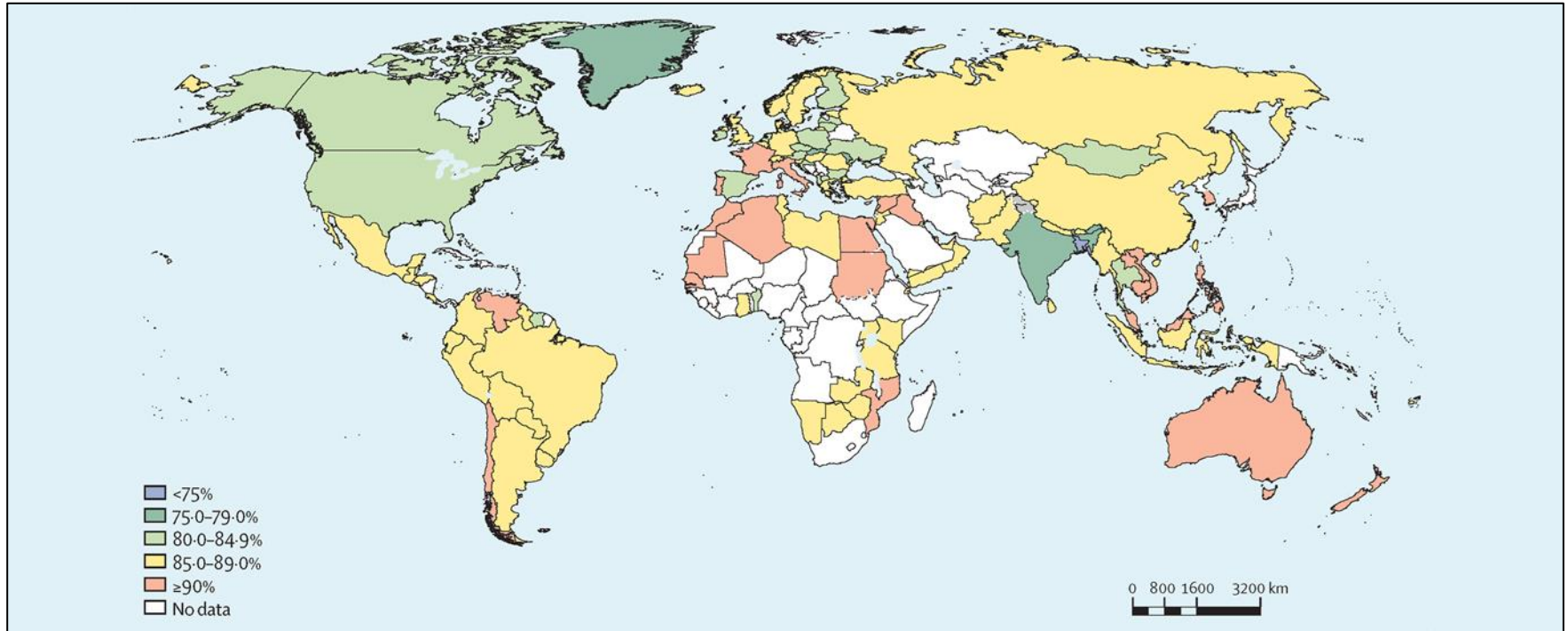
Lebenslange körperliche Aktivität: Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz als Schlüssel zum Erfolg

Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS)

Dr. Philip Bachert & Sarah Höfers

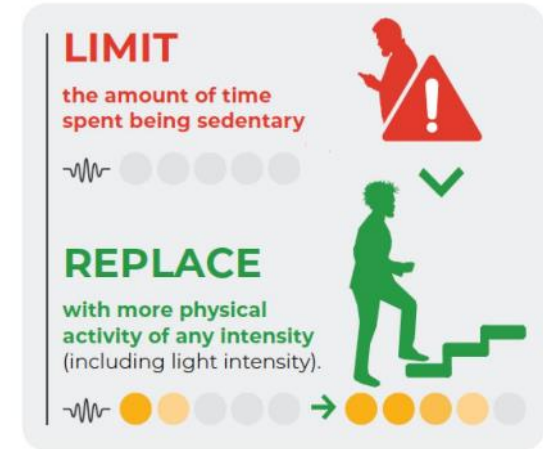
04.12.2024

Körperliche Inaktivität: ein globales Problem

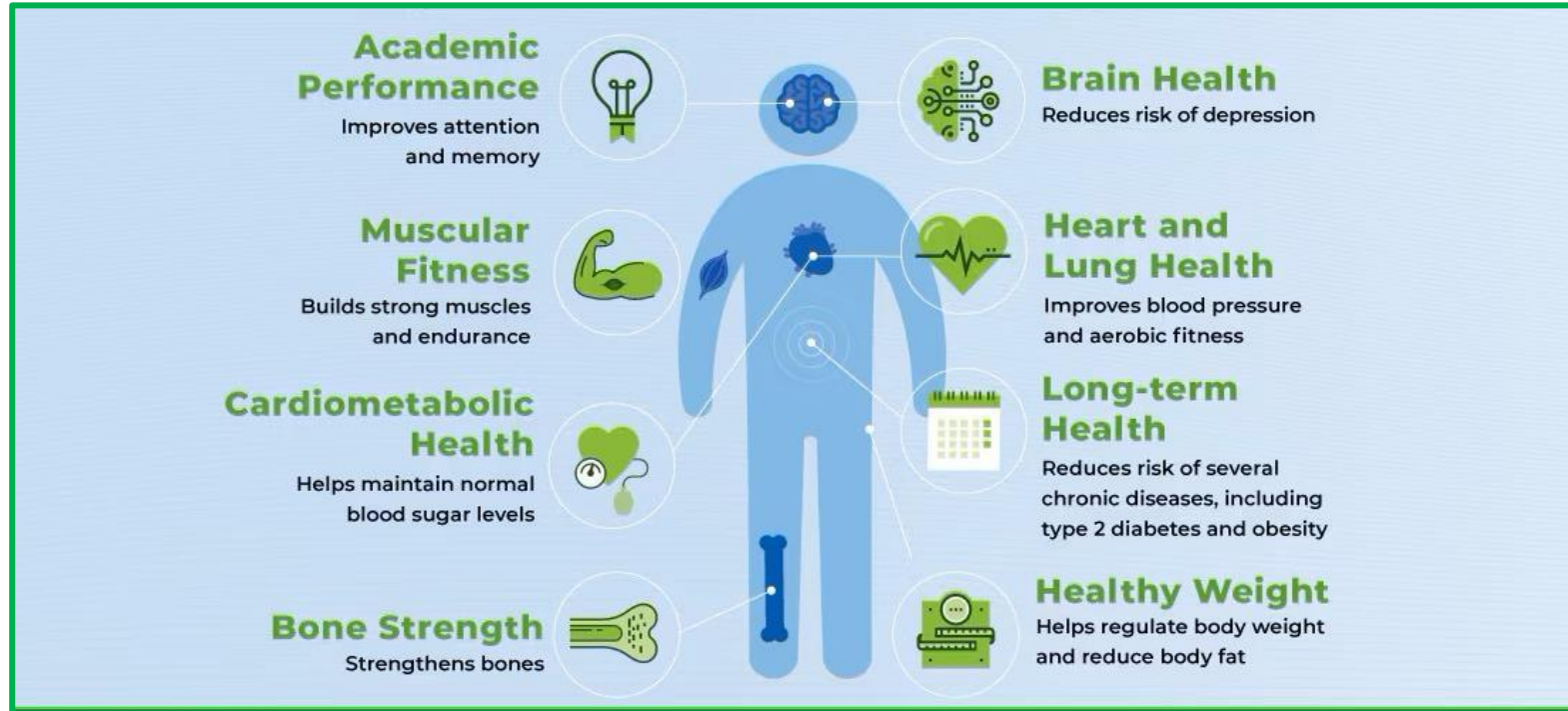


Guthold et al., 2020

Bewegungsempfehlungen der WHO



Körperlicher Aktivität: Gesundheitseffekte



U.S. Centers for Disease Control and Prevention, 2024

Physical Literacy als Schlüssel zum Erfolg?!

- Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 (GAPPA; WHO 2018)
- WHO: Physical Literacy als ein vielversprechender Lösungsansatz in Bezug auf körperliche Inaktivität



NB Physical Literacy, 2024:
<https://www.nbphysicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2024/04/Motivation.jpg>

Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz: Definition

Bewegungs|bezogene Gesundheits|kompetenz

[gə'zʊnt, haɪts-kɔm'pətents] | Substantiv

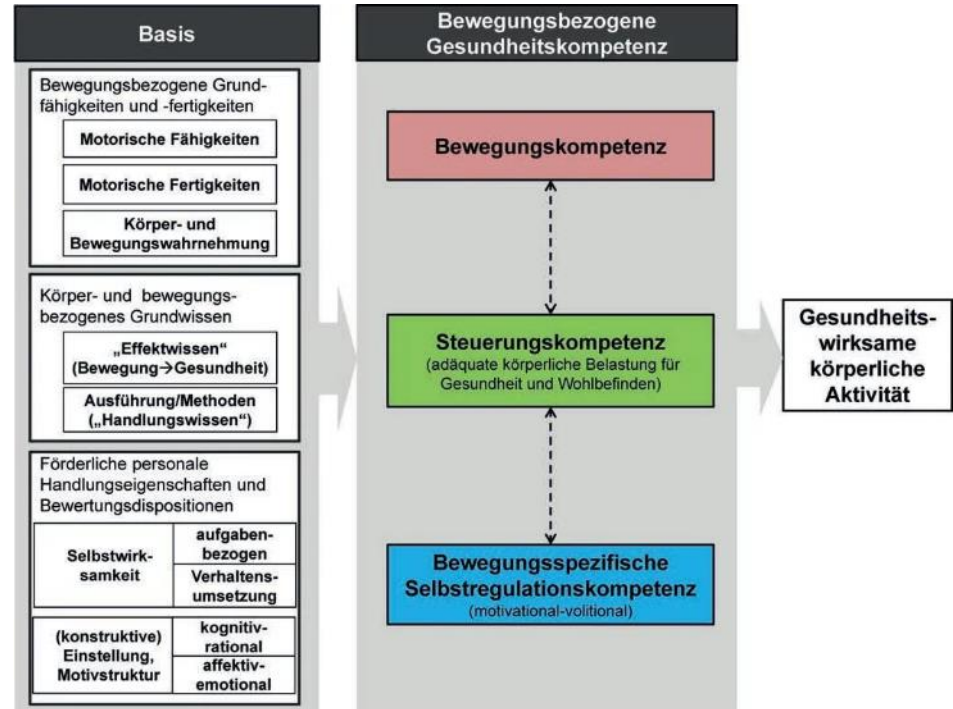
Die Motivation, das Selbstvertrauen, die Bewegungskompetenz, das Wissen und das Verständnis, um während des gesamten Lebens körperlich aktiv zu bleiben.

Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz: Modell

Annahme des Modells: das Vorliegen von

- **Bewegungs-** 
- **Steuerungs-** sowie 
- **Selbstregulations**kompetenz 

ist Voraussetzung für die Aufrechterhaltung eines körperlich aktiven Lebensstils



Carl et al. (2020)

Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz: Operationalisierung

	trifft nicht zu				trifft sehr zu
Ich habe ein gutes Gefühl für meine Körperhaltung.	<input type="radio"/> O ₁	<input type="radio"/> O ₂	<input type="radio"/> O ₃	<input type="radio"/> O ₄	<input type="radio"/> O ₅
Ich bin in der Lage, eine Trainingsbelastung gut auf meine körperlichen Voraussetzungen anzupassen.	<input type="radio"/> O ₁	<input type="radio"/> O ₂	<input type="radio"/> O ₃	<input type="radio"/> O ₄	<input type="radio"/> O ₅
Wenn ich mir vornehme, mich mehr bewegen zu wollen, habe ich viel Disziplin bei der Umsetzung.	<input type="radio"/> O ₁	<input type="radio"/> O ₂	<input type="radio"/> O ₃	<input type="radio"/> O ₄	<input type="radio"/> O ₅

Carl et al. (2020)


Physical Literacy und Gesundheit

RESEARCH ARTICLE

Open Access

Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review



Katie Cornish¹, Gloria Fox², Trina Fyfe³, Erica Koopmans¹, Anne Pousette⁴ and Chelsea A. Pelletier^{5*} 

- **Zusammenhänge:** BMI, Körpergewicht, Taillenumfang, kardiovaskuläre Fitness, körperliche und sportliche Aktivität, sedentäres Verhalten
- **wechselseitige Beziehung** zu körperlicher Aktivität

Cairney et al. (2019)

Interventionsansätze: Schwerpunkt Schule

Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz

	0-6 Jahre	6-12 Jahre	12-18 Jahre	Junge Erwachsene
Maßnahme	Bewegungsförderung und Ernährungserziehung im Kleinkindalter	Bewegungsförderung in der Grundschule	Sitzverhaltenssensibilisierung	Arbeitsplatzrelevantes Coaching
Kompetenzen	Bewegungsbezogene und ernährungsbezogene Gesundheitskompetenz	Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz	Kritischer und zielgerichteter Umgang mit Sitzverhalten	Gesundheitskompetenz von Mitarbeiter:innen
Ort	Kindergarten	Schule	Schule	Arbeitsplatz/ Berufsschule
Ziel	Gesundheitskompetente Individuen für die Zukunft	Freude an Bewegung statt Immobilität	Selbstständige Informationsbeschaffung und -einschätzung in Bezug auf Sitzverhalten	Lebenslange Gesundheit durch Reduktion der Belastung im Setting Arbeitsplatz

in Anlehnung an Prodöhl & Okan (2023)

Gruppenarbeit


- Frage 1: Welche Ansatzpunkte bestehen mit Blick auf Ihre Tätigkeit in Bezug auf die bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz?
- Frage 2: Welche Herausforderung lassen sich mit Blick auf die Einbindung und Realisierung des Konzeptes antizipieren?
 - Welche Lösungsansätze kommen für die Herausforderungen in Frage?



Literaturverzeichnis

- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R. & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Medicine* (2019) 49:371–383. Doi: <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Carl, J. (2020). Herausforderungen für die Kompetenzorientierung im Gesundheitssport. In *B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport* (Vol. 36, Issue 06, pp. 249–256). Georg Thieme Verlag KG. <https://doi.org/10.1055/a-1292-6597>
- Carl J, Sudeck G, Pfeifer K. (2020) Competencies for a healthy physically active lifestyle – Reflections on the Model of Physical Activity-related Health Competence (PAHCO). *Journal of Physical Activity and Health*; 17. doi:10.1123/jpah.2019-0442
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. In *The Lancet Child & Adolescent Health* (Vol. 4, Issue 1, pp. 23–35). Elsevier BV. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(19)30323-2)
- Prodöhl, J., & Okan, O. (2023). Die Schule als Vermittler von Gesundheitskompetenz: Vorschläge für den Unterricht. In *Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit* (pp. 585–598). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-67055-2_151
- World Health Organization (2018). *More Active People for a Healthier World: Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030*. Geneva: World Health Organization; 2018.
- World Health Organization (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva.
- U.S. Centers for Disease Control and Prevention (2024). *Health Benefits of Physical Activity*. Aufgerufen am 03.12.2024 unter <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/health-benefits/children.html>

Workshop C.



Lebenslange körperliche Aktivität:
Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz als Schlüssel zum Erfolg

Dr. Philip Buchert und Sara Müller, KIT / Institut für Sport und Sportwissenschaft Karlsruhe

WLAN: Bürgerhaus
PW: buergerhaus - gast

Leitfrage(n)
Welche Anregungen nehmen Sie aus dem Workshop für Ihre Arbeit / Organisation / Einrichtung / Kommune mit?

Ansatzpunkte

Herausforderungen

Lösungsansätze

KA in Schwung

FINANZEN

Rahmenbedingungen d. Meetings
d. Vereine gesammelt

Wechsel zw. sitzen dr + stehen
Tätigkeit

SPRACHE

ANGEBOTE im QUARTIER
z.B. SYMPHONIEKORREKTUR

Länge der meetings

Bunke Apotheke

Ausbildung von Multiplikatoren

Bewegungsunterricht

Hilfestellung

Bewegungstipps in Kitas

Wie kommt sie in die Kita?
Rad / Auto / Treppel / Aufg?